

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Ettevõtlusosakond

Eerik Parvits

**SPORTLASTE SAAVUTUSMOTIVATSIOON
AUDENTESE SPORDIGÜMNAASIUMI
NOORKORVPALLURITE NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Liina Puusepp

Pärnu 2021

Soovitan suunata kaitsmisele

(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud "...“..... a.

TÜ Pärnu kolledži osakonna juhataja
.....

(osakonna juhataja nimi ja allkiri)

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

(töö autori allkiri)

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Saavutusmotivatsiooni kujunemine sportlaste seas.....	6
1.1. Motivatsiooni roll spordis	6
1.2. Saavutusmotivatsiooni teoreetilised käsitlused	9
1.3. Saavutusmotivatsiooni olulisus spordi kontekstis.....	14
2. Saavutusmotivatsiooni uuring Audentese Spordigümnaasiumi noorkorvpallurite seas	
19	
2.1. Saavutusmotivatsiooni probleematika Audentese Spordigümnaasiumi	
korvpalliosakonnas.....	19
2.2. Saavutusmotivatsiooni uuringu meetodika ja tulemused.....	22
2.3. Saavutusmotivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud	30
Kokkuvõte	34
Viidatud allikad.....	36
Lisad.....	42
Lisa 1. Enesemääratlus teooria motivatsiooni liigitus.....	43
Lisa 2. Intervjuu Audentese Spordigümnaasiumi direktoriga.....	44
Lisa 3. Intervjuu Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna mäenedžeriga ...	45
Lisa 4. Ankeetküsimustik.....	46
Summary	53

SISSEJUHATUS

Eesti meeste korvpallikoondis on jõudnud antud lõputöö kirjutamise alustamise hetkel viimase 20 aasta jooksul Euroopa meistrivõistlustele kahel korral – 2001. ja 2015. aastal. Eesti naiste korvpallikoondis ei ole jõudnud Euroopa meistrivõistlustele mitte kunagi. Lisaks tuleb välja tuua, et 2020. aasta oli Eesti korvpalli jaoks märkimisväärne – 6. ja 7. juunil tähistas meie kõigi poolt armastatud pallimäng oma 100. sünnipäeva (Eesti Korvpalliliit, 2020).

Audentese Spordigümnaasiumit peetakse täna Eesti üheks parimaks korvpalliakadeemiaks, mille lõpetanud noorkorvpallurid hakkaksid tulevikus esindama Eesti täiskasvanute rahvuskoondiseid. Audentese Spordigümnaasiumis on välja arendatud ka tugiteenuste süsteem, mis ei jääks alla välisriikide korvpalliakadeemiatele (Eesti Korvpalliliit, *n.d.*). Kuid viimaste aastate lõpetajate hulgast on Eesti meeste või naiste korvpallikoondisesse jõudnud vähesed. Viimase viie aasta jooksul (2016-2020) on Audentese Spordigümnaasiumi lõpetanud noorkorvpalluritest jõudnud rahvuskoondisesse neli tüdrukut ning kaks poissi. Paljuski tuleb siin mängu noorsportlaste saavutusmotivatsioon ning soov oma karjääri professionaalsel tasemel jätkata.

Audentese Spordigümnaasiumi direktoriga peetud kirjavahetusest (P. Ilver, e-kiri, 15.10.2020) selgub, et korvpalliosakonna suurimaks valukohaks on täna rahvusvaheline võistlusväljund, mille osas Eesti Korvpalliliit on astumas jõulisi samme. Priit Ilver lisab, et koolil on riigihanke tulemusena ainult üks rahastaja – Haridus- ja Teadusministeerium. Võistlusväljundi ja tugisüsteemide osas panustavad alaliidud nii palju kui neil tahtmist ja võimalusi on. Võistlusväljundit võib seostada motivatsiooniga. Kui ei ole võimalik teha sporti endast paremate või võrdsete sportlastega, võib tekkida motivatsioonipuudus. Kirjavahetuses, mis peeti Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna mäenedžeriga (R. Roos, e-kiri, 15.10.2020) tuakse välja, et motivatsiooni tase võib olla

väga erinev õpilaste puhul. Tüdrukute osakonnas on suurem osa Eesti parimaid tüdrukuid koos, aga nende motivatsioon võib olla madal, kuna nad ei näe kooli lõpetades Eestis võimalust korvpallurikarjääri jätkamiseks. Poiste osakonna probleemiks on, et täna Audentesse õppima tulevate noormeeste tase on erinev ning ei olda valmis intensiivseks treeningmahuks, mis tagab järk-järgulise arengu. Lisaks liiguvad paljud talendikamad noormehed vanuses 15-16 välismaale lootes kiiremale arengule. Ühtlasi toob Raido Roos välja, et toitlustus pole sel tasemel nagu riigihankes on lahti kirjutatud ning tugiteenuste saadavus pole kõrgel tasemel. Selle rahaga, mis täna eraldatakse ei ole võimalik täita kõiki tingimusi.

Lõputöö eesmärgiks on teha ettepanekuid Audentese Spordigümnaasiumi juhtkonnale, et suurendada noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni. Eesmärgi täitmiseks on seatud järgmine uurimisküsimus: milline on Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni tase ning kuidas seda tõsta?

Eesmärgi täitmiseks on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

- analüüsida motivatsiooni rolli spordis;
- tuua välja ja võrrelda saavutusmotivatsiooni erinevaid mudeleid;
- käsitleda saavutusmotivatsiooni olulisust spordivaldkonnas;
- anda ülevaade saavutusmotivatsiooni probleemistikast Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonnas;
- viia läbi saavutusmotivatsiooni uuring Audentese Spordigümnaasiumi noorkorvpallurite seas;
- analüüsida saavutusmotivatsiooni uuringu tulemusi ning teha ettepanekuid Audentese Spordigümnaasiumile juhtkonnale.

Varasemalt on Eestis uuritud amatöörspordlaste saavutusmotivatsiooni (Puru, 2017), sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsiooni (Preimann, 2017) ning murdmaasuusatajate saavutusmotivatsiooni (Nilender, 2018). Välismaal on uuritud sotsiaalset motivatsiooni noortespordis (Allen, 2003) ning saavutusmotivatsiooni rolli noorsportlaste seas (Gardner, Vella & Magee, 2017).

Antud lõputöö lugejateks on Audentese Spordigümnaasiumi juhtkond, treenerid, Eesti Korvpalliliit ja selle liikmed.

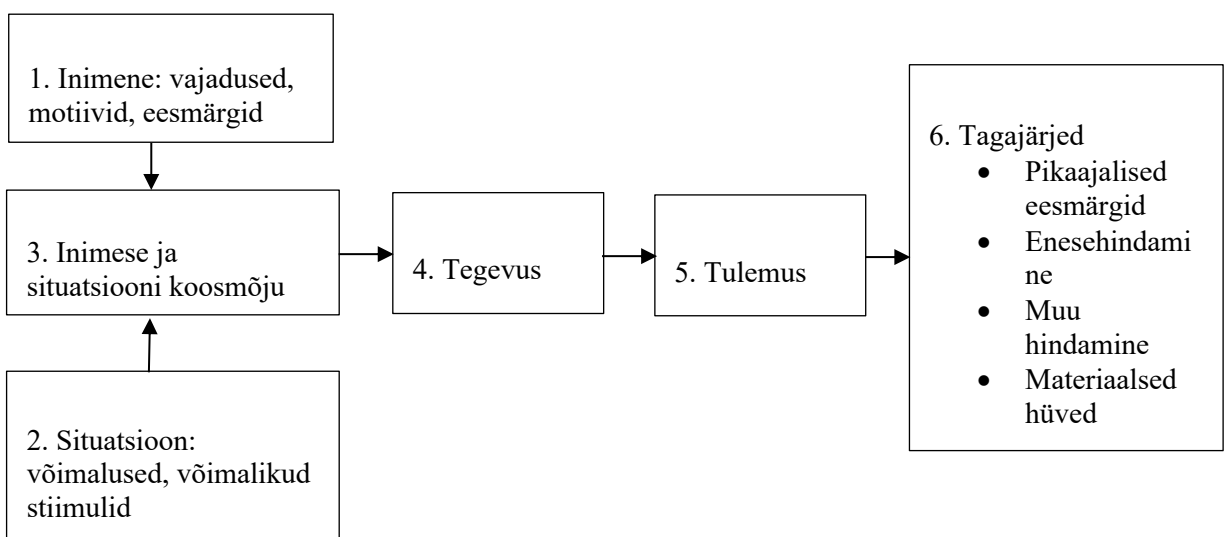
Lõputöö teoreetilise osa moodustavad teaduslikud raamatud ja artiklid. Vajalike materjale leitakse erinevatest andmebaasidest, näiteks *EBSCO Discovery*, *PsycINFO*. Teoreetilises osas kirjeldatakse motivatsiooni rolli spordis ning saavutusmotivatsiooni olemust ja hindamist spordis. Empiirilises osas viiakse läbi intervjuud Audentese Spordigümnaasiumi direktori ning korvpalliosakonna mäenedžeriga, et selgitada saavutusmotivatsiooni probleematika organisatsioonis. Peale seda koostatakse ankeetküsimustik Audentese Spordigümnaasiumis õppivatele noorkorvpalluritele intervjuude ja teoreetilise osa põhjal.

1. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI KUJUNEMINE SPORTLASTE SEAS

1.1. Motivatsiooni roll spordis

Inimeste igapäeva elu mõjutab motivatsioon. Mida kõrgem on motivatsioon, seda suurem on tõenäosus, et ollakse edukas oma tegemistes. Sama kehtib ka sportlaste kohta. Sportlasi motiveerivad erinevad tegurid – võitmine, sotsiaalne tunnustus ning soov olla teistest parem. Selles alapeatükis on kirjeldatud motivatsiooni ning selle rolli spordis.

Igapäeva elus kasutatakse sõna „motivatsioon“ kirjeldamaks seda, miks inimene teeb midagi. Motivatsioon on seotud eesmärgipärase käitumisega, et selgitada, mis on see, mis tõukab meid teatud käitumisvormide poole ning mitte teiste (Gorman, 2004). Inimese motiveeritud käitumist iseloomustab inimese ja situatsiooni koosmõju, mis väljendub tegevuses ning selle tulemuses. Tulemuse tagajärjedeks on pikaajalised eesmärgid, enesehindamine, muu hindamine ja materiaalsed hüved. (Heckhausen & Heckhausen, 2008, Joonis 1)



Joonis 1. Motiveeritud tegevuse määravad ja käik. Allikas: Heckhausen & Heckhausen, 2008.

Motivatsiooni jaotatakse kaheks – sisemine ja välimine. Sisemine motivatsioon on soov midagi teha või saavutada, sest inimene tõesti tahab ning naudib seda või näeb sellel väärtust. Väline motivatsioon on soov teha või saavutada midagi, mis pole inimese jaoks nauditav, kuid ta teeb seda, sest see tagab teatava tulemuse. (Pintrich, 2003)

On tugevaid seisukohti, mis väidavad, et hüved ja kindlustunne vähendavad inimese sisemist motivatsiooni millegagi tegeleda. Sisuliselt tähendab see seda, et raha, head tulemused, auhinnad ning kiitus võivad panna inimest mingit tegevust tegema, aga kui hüvesid enam ei ole, siis lõpetab inimene tegevuse. (Cameron & Pierce, 2002)

Motivatsioon on spordis käitumise võtmetegur. See tähendab, et sportlastel on mitmekesised ning dünaamilised motiivid millegi algatamiseks, suunamiseks, hoidmiseks ja lõpetamiseks. Sportlasi võivad motiveerida sisemised ning välised tegurid või kombinatsioon mõlemast. Tänu pikaajalisele ja laialdasele huvile motivatsiooni vastu, on teadlased välja töötanud teooriaid, hinnanud sotsiaalseid keskkonnategureid, uurinud eelkäijaid ja muid seonduvaid muutujaid, et motivatsiooni mõista. (Sheehan *et al*, 2018)

Sportlased kogevad oma karjääris mitmesuguseid erinevaid väljakutseid – treeningud, kaotused, võidud, vigastused, võistluseelne stress ning tähelepanu. Kõik need väljakutsed nõuavad jõudu ja tahtet, et kõigega toime tulla. See ei ole ainult füüsiline, vaid ka vaimne väljakutse. Motivatsiooni peetakse spordi ja sportlase arengus üheks põhiliseimaks osaks – see aitab kaasa õppimisele, järjepidevusele, sooritusele ning sportlase sotsiaalsele käitumisele (Pelletier, 1995, viidatud O'Brien & Kilrea, 2020 vahendusel). Motivatsiooni variatsioonid on määratud individuaalsete omaduste põhjal (nt. sportlaste hoiakud, veendumused) ning olulist rolli võivad mängida sotsiaalsed keskkonnategurid (nt. treeneri käitumine). Seega on oluline mõista vastastikust mõju keskkonnategurite, motivatsiooni ja sportlaste sooritusega seotud emotsionaalsete seisundite vahel. (Ruiz *et al*, 2017) Samuti mängib sportlaste puhul rolli nende kirk spordi vastu. Teadlased on uurinud kirge kui psühholoogilist tegurit, mis viitab entusiasmile, millega sportlased võistlevad. Uuringud on viidanud sellele, et kui sportlastel on liiga suur kirk ja kinnisidee võistluste eel, on nad iroonilisel kombel suuremas ohus motivatsiooni langemise ja läbipõlemise ees. (Amemiya & Sakairi, 2019) Kuigi kirk tagab tahtliku osaluse, on sellel potentsiaali toetada nii positiivseid kui negatiivseid tulemusi, olenevalt sellest millist tüüpi kirge esineb. (Curran *et al*, 2011)

Vallerand jt (1987) poolt läbiviidud uuring näitab, et sportlasi motiveerib kahte tüüpi motivatsioon. Ühest küljest võivad nad olla sisemiselt motiveeritud – see tähendab, et nad tegelevad spordiga, kuna see pakub neile rõõmu ja lõbu. Teisest küljest võib tegemist olla välise motivatsiooniga, mis tähendab, et spordiga tegeletakse, kuna see pakub neile käegakatsutavaid hüvesid – materiaalsed ning sotsiaalsed tunnustused või karistuste vältimine. (Vallerand & Losier, 1999) Moradi jt (2020) poolt teostatud uuringust selgus, et individuaalalade sportlaste sisemine motivatsioon on kõrgem kui võistkonnaalade sportlastel.

Sportlaste motivatsiooni taga on inimeste kaasasündinud tajutav rahulolu põhiliste psühholoogiliste vajaduste järgi nagu autonoomia, pädevus ja seotus (Deci & Ryan, 2000). Kui sportlase motivatsioon on kõrge, kogevad nad tõenäolisemalt positiivseid kognitiivseid ja afektiivseid tulemusi, näiteks informatsiooni säilitamine, loovus, uhkus, rahulik temperament, parem enesetunne ning läbipõlemine on ebatõenäoline (Gould, 1996, viidatud O'Brien & Kilrea, 2020 vahendusel). Kui inimeste vajadused on täidetud, toimivad nad tervislikul ja tõhusal viisil, mis võimaldab kõrgemat sisemist taset, mille tulemuseks on kõrge enese määratud motivatsioon. (Tóth-Király *et al*, 2020)

Suures osas mängib noorsportlaste puhul rolli nauding, mida nad läbi harrastatava spordiala saavad. Wang jt (2017) on viidanud sellele, et laste ja teismeliste spordimotivatsiooni arengus võib olla suuri erinevusi. Crane & Temple (2014) sõnul on nautimise puudumine kõige sagedamini viidatud põhjus, miks nooruses spordi tegemisest loobutakse. Seda kinnitab ka Perssoni jt (2020) uuring, kus 31% vastanutest vastas, et nad kaotasid huvi või naudingut spordiala vastu. Mitmed vastused olid ebamäärased ja lühikesed ning sisaldasid järgmiseid vastuseid: tüdimus, motivatsioonipuudus, pole enam lõbus, pole minu jaoks või ei viitsinud.

Vanemaks saades seisavad paljud noorsportlased silmitsi probleemiga, et nende motivatsioon meelisspordialaga tegelemiseks on vähenenud ning huvi pakuvad muud tegevused. Mitmed uuringud on näidanud, et õpilaste huvid, mis on seotud meisterlike eesmärkide ning sisemise motivatsiooniga vähenevad vanusega (Digelidis & Papaioannou, 1999). Paljud teismelised, kes sporti harrastavad, võivad olla huvitatud ja motiveeritud muudest tegevustest. Need „muud tegevused“ võivad olla konfliktide põhjustest sportlaste eludes ning piirata või takistada spordi harrastamist. Muud vaba aja

tegevused (nt kohtingud, sõpradega väljas käimine) või sotsiaalsed kohustused (nt töötamine, õppimine) võivad kujutada endast olulist alternatiivi spordile. Need alternatiivsed tegevused võtavad aega, mis on inimese jaoks piiratud ressurss. (Boiché & Sarrazin, 2007). Eelnevast võib järeldada, et noorsportlaste puhul on väga oluline nauding, mida läbi spordiala saadakse. Kui nauding puudub, siis sellest võib tekkida tüdimus ning motivatsioonipuudus harrastatava spordiala vastu.

Motivatsioon on see, mis sunnib meid tegutsema ning mida me vajame edukaks elutegevuseks. Motivatsioon on spordis sama oluline kui igapäevaelus. See sunnib sportlasi pingutama, et saavutada soovitud tulemusi. Kuna sportlased kogevad oma karjääri jooksul mitmeid erinevaid takistusi vigastuste, kaotuste ja raskete treeningute näol, on motivatsioon nende elus väga olulisel kohal. Mida motiveeritum on sportlane, seda suurem on tõenäosus, et ta ületab kõik takistused oma karjääris ning saavutab soovitud tulemused.

1.2. Saavutusmotivatsiooni teoreetilised käsitlused

Motivatsiooni roll sportlaste elus on äärmiselt tähtsal kohal. See paneb juba varases sportlaskarjääri staadiumis paika selle, millised on sportlase eesmärgid ja soovid kuskile jõuda. Saavutusmotivatsiooni käsitletakse erinevate teooriate abil ning seetõttu on oluline kirjeldada neid ning mõista, millised on kõige sobivamad antud lõputöö kontekstis.

Antud lõputöös keskendutakse peamiselt kolmele erinevale teooriale - enesemääratlemise teooria (SDT – *Self-determination Theory*), saavutusmotivatsiooni teooria (AMT - *Achievement Motivation Theory*) ning eesmärkide seadmise teooria (GST – *Goal Setting Theory*). Samuti tehakse ülevaade ootuspärase tulemuse teooriast (EVT – *Expectancy Value Theory*).

Enesemääratlemise teooria (SDT) koosneb sisemisest, välimisest ja amotivatsioonist. Amotivatsiooni iseloomustab väidetavalt tajutav väärtuste või huvi puudumine konkreetse käitumise vastu, kus inimene ei ole motiveeritud käituma oodatud viisil. Sisemist motivatsiooni iseloomustab kehtestav käitumine iseenda väärtustele – emotsionaalne pühendumine oma tegemistele armastuse tõttu. (Cresswell *et al*, 2018) Väliseid regulatsioone hõlmab käitumine, mida stimuleerivad välised preemiad või

karistused, mis teeb välisest motivatsioonist kõige vähem iseenda poolt mõjutatava viisi. (Lamont & Hing, 2020)

Thomase ja Güllichi (2019) sõnul on enesemääratlemise teoorias sisemise ja välimise motivatsiooni komponendid organiseeritud erineva enesemääramise astmega (vt. Tabel 1). Seda kinnitavad ka van Egmond jt (2020). Nende sõnul on kolm välise motivatsiooni tüüpi reguleeritud ning seoses inimese väärtuste, vajaduste ja identiteediga. Kuid erinevalt sisemisest motivatsiooni ei teki see käitumisest tulenevast naudingust, huvist või rahulolu tundest.

Tabel 1. Sisemise ja välimise motivatsiooni komponendid

	Thomas ja Güllich (2019)	van Egmond <i>et al</i> (2020)
Sisemine motivatsioon	Tegevust viiakse läbi tegevuse tegemisest tuleneva loomuliku naudinguga ja rahulolu nimel.	Sisemine motivatsioon tekib käitumisest tulenevast naudingust, huvist või rahulolu tundest.
Väline identifitseeritud motivatsioon	Tegevuse tagajärjed on kooskõlas individuaalsete väärtuste ja veendumustega, tegevus on sisemiselt reguleeritud.	Inimesel on identifitseeritud regulatsioonivorm ning nad tunnevad, et käitumine sobib nende väärtustega.
Väline sisemine motivatsioon	Indiviidid internaliseerivad käitumise põhjused ja käitumist motiveerib sisemine surve, näiteks häbi või süütunne.	Väline motivatsioon toimub nõutava või kontrollitava, kuid sisemise jõu kaudu.
Väline reguleerimine	Käitumist reguleerivad välised hüved või piirangud.	Käitumine on väliselt reguleeritud, kui selle kehtestamine sõltub välistest hüvedest või karistustest.

Allikas: Thomas & Güllich, 2019; van Egmond *et al* (2020); autori koostatud.

Ryan ja Deci (2020) väidavad, et välisel motivatsioonil on neli põhilist alamtüüpi (vt. Lisa 1). Nendeks alamtüüpideks on:

- sisemine regulatsioon;
- introjektsioon – inimene on valmis käitumine nii, et vältida süütunnet (Maurer *et al*, 2013);
- identifitseerimine – inimene väärtustab teatud käitumist, kuigi ta ei tee seda, sest see meeldib neile (Maurer *et al*, 2013)
- ühendamine ehk seotus.

Pelletier jt (2001) sõnul peegeldab amotivatsioon motivatsiooni puudumist ning on seotud sellega, et lõpetatakse spordiga tegelemine. Amotiveeritud sportlased ei taju ettenägematuid olukordi, mis tekivad tegevuste tagajärjel. Nad kogevad saamatuse ja kontrollimatuse tunnet. Selle järgi on amotivatsioon kõige rohkem mitte kindlaks määratud motivatsioonitüüp. (Gillet *et al*, 2009)

Saavutusmotivatsiooni teooria (AMT) sisaldab enda kahte põhieesmärki, mis peegeldavad käitumise kavatsust või fookust saavutuse seadmisel (Elliot, 1997, Maehr 1989, viidatud Gardner *et al*, 2017 vahendusel).

Urdu ja Kaplan (2020) pakuvad saavutusmotivatsiooni arengu kohta terviklikku ajalugu. Nad osutavad, et kuigi on olnud segadusttekitavad leide, siis saavutusmotivatsiooni uuringud on näidanud järgmist:

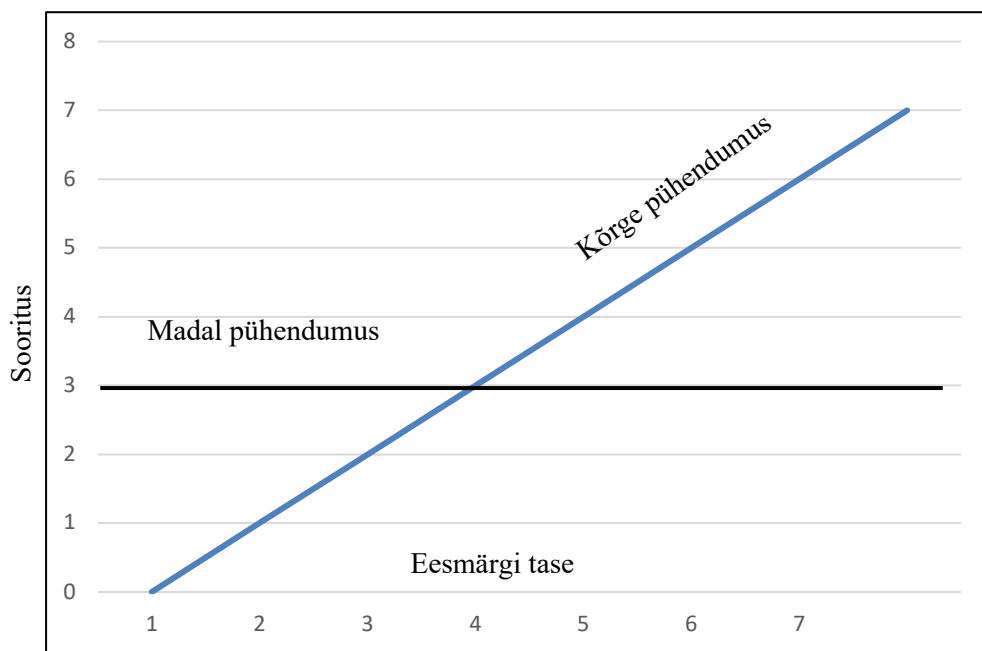
- meisterlikkuse eesmärgid on seotud positiivsete tulemustega, näiteks huvi ja tõhusa strateegia kasutamine;
- tulemuslikkuse vältimise eesmärgid on seotud problemaatiliste tulemustega, näiteks kehva saavutus;
- tulemuslikkusele suunatud eesmärgid on tavaliselt seotud kõrgete eesmärkide saavutamise ja mitmesuguste emotsioonide ja strateegiatega.

Andermani (2020) sõnul on saavutusmotivatsiooniga seoses toimunud mitmeid arenguid. Esiteks lähenemise ja vältimise eristamine on aktsepteeritud ning sellest on saanud saavutusmotivatsiooni oluline komponent. Teiseks on mõned saavutuseesmärgid teadlaste poolt ümbermõtestatud eesmärkideks, mitte suundumusteks. See ümberkujundamine on mõjutanud nii teooriat kui selle mõõtmist. (Elliot, 2005, viidatud Anderman, 2020 vahendusel) Kolmandaks on teadlased naasnud algsete „suurte küsimuste“ juurde, mida saavutusmotivatsiooni teoreetikud on rõhutanud, kus keskendutakse uuesti saavutusmotivatsiooni rollile erinevate elanikkondade seas (Anderman, 2020).

Eesmärkide seadmise teooria (GST) põhineb saavutusmotivatsioonil mis hõlmab püüdlust jõuda täiuslikkuseni, mis tähendab ainult mitte millegi tegemist, vaid millegi hästi tegemist (Locke & Latham, 2019). Latham & Yukl (1976) on öelnud, et GST kohaselt reguleerivad käitumist teadlikud eesmärgid. Locke & Latham (2006) sõnul on

eesmärkide seadmise teooriat kasutatud, et tõlgendada positiivset lineaarset seost eesmärgi raskuse ja ülesande täitmise vahel, mis on olnud valideeritud individuaalse eesmärgi püstitamisest ning saavutamisest rühma või organisatsiooni tasandile.

Eesmärkide seadmise teooria keskendub küsimusele, et miks mõned inimesed täidavad oma tööülesandeid paremini kui teised. Kui nad on võimete ja teadmiste poolest võrdsed, siis põhjus peab olema motiveeriv. (Latham & Locke, 1991) Ryan (1970) sõnul läheneb eesmärkide püstitamise teooria motivatsiooni küsimusele esmatasandi vaatenurgast ning selle rõhk on üksikisikute erinevuste selgitamine ülesannete täitmisele kohaselt. Teooria väidab, et kõige lihtsam ja kõige otsesem motivatsiooniline seletus selle kohta, et miks mõned inimesed töötavad paremini kui teised, on see, et neil on erinevad tulemuslikud eesmärgid (Latham & Locke, 1991).



Joonis 2. Eesmärkide ja pühendumuse peamine ning vastastikune mõju. Allikas: Latham & Locke, 1991.

Eesmärgile pühendumine võib toimida nii otsese põhjusliku tegurina kui ka soorituse vahendajana. Kui eesmärgid on kõrged, viib kõrge pühendumus parema tulemuseni kui madal pühendumus (vt. Joonis 2, lk 12). Erez ja Zidoni (1984) sõnul on see tingitud sellest, et vähem pühendunud inimesed annavad alla kui eesmärgid on nende jaoks liiga rasked ning nad eelistavad kergemaid eesmärke. Seevastu kui eesmärgid on madalad,

võib liiga kõrge pühendumus tulemuslikkust piirata, sest pühendunud inimesed ei soovi oma eesmärke tõsta. Samas võivad kohustusteta inimesed tõsta eesmärke kõrgemaks seetõttu, et nad soovivad täiendavat väljakutset. (Latham & Locke, 1991)

Victor Vroomi poolt välja töötatud ootuspärase tulemuse teooria (EVT) püüab ennustada ja selgitada inimese poolt ülesannetega seotud kulutatud jõupingutusi. Teoorias on kolm olulist terminit: ootus, instrumentaalsus ja valentsus. (Baumhof *et al*, 2017) Kohli jt (2018) kohaselt on ootuspärase tulemuse teoorias motivatsioonijõud see, mis annab käitumisele energiat. Teooria kohaselt sõltub jõupingutuse tase ülesande täitmisel kolme teguri korrutisest:

- ootus, et pingutuse suurendamine viib parema teostuseni;
- usk, et edukas esinemine viib konkreetse tulemuseni;
- kuivõrd soovitakse tulemust saavutada.

Allolevas tabelis (vt. tabel 2) on välja toodud saavutusmotivatsiooni teoreetilised käsitlused ning võrreldud nende tugipunkte. Tabel selgitab millistele tugipunktile erinevad teooriad keskenduvad.

Tabel 2. Saavutusmotivatsiooni teoreetilised käsitlused ja nende tugipunktid

Teooria	Amotivatsioon	Väline motivatsioon	Sisemine motivatsioon			Eesmärgid e orienteeritud
			Kompetentsus	Autonoomsus	Kuuluvustunne	
SDT	+	+	+	+	+	
AMT			+			+
GST		+	+			+
EVT		+	+			

Allikas: Deci & Ryan, 2000; Urdan & Kaplan, 2020; Locke & Latham, 2019; Wigfield, 1994; autori koostatud

Antud lõputöös võetakse uuringu läbiviimise aluseks SDT teooria, sest see käsitleb endas kõige enam erinevaid motivatsiooniliike. Enesemääratlemise teooria sisaldab endas amotivatsiooni ning välist ja sisemist motivatsiooni. Samuti on SDT teooria valimise põhjuseks see, et seda on käsitletud kõige rohkem spordiga seotud uuringute läbiviimisel.

1.3. Saavutusmotivatsiooni olulisus spordi kontekstis

Saavutusmotivatsiooni olulisus spordis on märkimisväärne. Just sportlased on saavutusmotivatsiooni teoreetilisi käsitlusi silmas pidades olnud üks kõige enam uuritavamaid objekte. Sportlasi motiveerivad erinevad tegurid ning oma karjääri jooksul ollakse vastamisi mitmete väljakutsetega, mis panevad proovile nii füüsiliselt kui vaimselt. Selleks, et nendest takistustest üle saada ja edukas olla, peab sportlane olema motiveeritud.

Indiviidid püüavad hästi hakkama saada või vältida kehvasti tegutsemist olukordades, kus hinnatakse nende pädevust, näiteks koolis, spordis või tööl. Viimase 30 aasta jooksul on saavutuseesmärgid olnud pädevuspõhise motivatsiooni teaduspõhiste uuringute aluseks. (Mascret *et al*, 2015) Schillingi ja Hayashi (2001) kohaselt on saavutusmotivatsioon spordipsühholoogias keskne teema, kuna teadlased uurivad jätkuvalt füüsilises tegevuses olemisega seotud valikuid, pingutusi ja püsivust. Motivatsiooni ja eduka esinemise vahel on märkimisväärne seos. Sportlase üks peamisi eesmärke on treeningutel ja võistlustel saavutada parim tulemus. Ehk mida kõrgem on motivatsioonitase, seda suurem on tõenäosus, et soorituse edukus suureneb. (Ulukan, 2020) Mouloud ja El-Kadder (2016) sõnul on osalemismotivatsioon keskendunud sellele, miks inimesed otsustavad spordist osa võtta. Saavutusmotivatsioon aga uurib miks või miks mitte on inimesed motiveeritud edu saavutama, parandama oma tulemusi, õppima uusi oskuseid ning olema oma spordialal head.

Võitmine on spordis olnud alati olulisel kohal, kuid selle olulisus on erinev vastavalt spordiala eripärale – kas tegemist on individuaal- või võistkonnaalaga. Schillingi ja Hayashi (2001) poolt läbiviidud uuringus selgus, et korvpallurite jaoks on võitmise ja spordist saadud positiivsete kogemuste vahel seos, kuid murdmaajooksjate puhul ei olnud võitmine nii olulisel kohal. Smoll jt (1978) uurisid seost võitmise ja treeneri meeldivuse vahel sportlaste silmis vastavalt võitmisele või kaotamisele. Uuringust selgus, et meeldivamad olid treenerid, kelle meeskonnad kaotasid. Kuid mängijatele, kes olid võitvatest meeskondades, meeldis rohkem harrastatav spordiala, võistkonnakaaslased olid meeldivamad ning nad tundsid, et nad meeldivad treenerile ja nende vanematele meeldib treener.

Aegade jooksul on diskuteeritud selle üle, et kui oluline on noortesportlase võitmine. Paljud noortetreenerid keskenduvad ainult võitmisele, kuid unustavad ära noorsportlaste arengu. Preston jt (2019) poolt koostatud uuringu üks olulisemaid punkte oli treenerite motivatsioon. Treenerid soovisid soodustada noorsportlase positiivset arengut, kuid samal ajal soovisid nad ka võita. Järelikult seadsid nad esikohale lühiajalised tulemused (võit) ning jätsid tagaplaanile pikaajalise kasvu (noorte positiivne areng). Üldjuhul peavad treenerid planeerima treeningu, kontrollima varustust, tegutsema kui üldfüüsilise ettevalmistuse treener ning vastutama kõigi meeskonnas olevate sportlaste heaolu eest. Kõige olulisem ülesanne treenerite jaoks on aga välja selgitada, kuidas oma sportlasi motiveerida. Lihtsat lahendust ei ole, sest iga mängija ja meeskond vajavad treeneri poolt erinevat tüüpi motivatsioonikäitumist. (Chiu *et al*, 2014) Garcia Bengochea ja Streaan (2007) läbiviidud uuringust selgus, et treeneritel ja lastevanematel on motivatsioonikliima kujundamisel oluline roll, edastades enam-vähem selgesõnaliselt oma veendumusi ja eelistusi oluliste saavutustega seotud muutujate kohta, näiteks mida on võimalik saavutada ja kuidas spordis edu määratleda ning kuidas võimekust kõige paremini hinnatakse. Keegan jt (2009) uuringu kohaselt on noorsportlaste treenerid ja vanemad tugevas juhtpositsioonis, kuna noorsportlased on täiskasvanutest suure sõltuvuses nende juhendamise kui ka pragmaatilise toetuse tõttu.

Yabe jt (2019) viisid läbi uuringu noorsportlaste seas, kus uuriti nende motivatsiooni ning verbaalset väärkohtlemist treenerite poolt. Uuringust selgus, et noorsportlaste motivatsioon vähenes märkimisväärselt, kui nad olid oma treeneri poolt tundnud verbaalset või füüsilist väärkohtlemist. Lisaks vastas uuringu küsimustele 8,1% vastanutest, et nad ei soovinud oma spordialaga enam jätkata.

Teismelised sportlased puutuvad sageli kokku suurenenud treeningkoormuse suurenemisega, võistlusstressi ning survega esineda hästi, millel on märkimisväärne füüsilise ja vaimse energia kulu. Samuti peavad nad leidma tasakaalu spordi, koolikohustuste ja suhetega seotud probleemide vahel. (Scotto di Luzio *et al*, 2019) Vaimne tervis on oluline ning tihti tähelepanuta jäetud osa sportlaste üldisest tervisest ja optimaalsest tegutsemisest. Vaimne ja füüsiline tervis on lahutamatu omavahel seotud. Näiteks on tõendeid, mis viitavad kõrgele riskile saada vigastada sportlaste seas, kellel

on ärevus või depressioon, kes kuritarvitavad alkoholi või kellel on söömishäire. (NCAA, 2017)

Paljudel sportlastel tuleb karjääri jooksul üle saada takistustest, mis panevad neid proovile juba noores eas. Gardner jt (2017) poolt läbiviidud uuringu põhjal selgub, et veendumused mis on seotud võimete ja saavutamise eesmärkidega, on oluliselt seotud naudinguga ning kavatsustega jätkata noortespordis. Indiviidid, kes usuvad, et nende võimeid saab muuta ja arendada, kogesid suuremat naudingut ja kavatsust spordiga jätkata. Võistlussport on koht, kus motivatsioonil pole mitte ainult lõpptulemuse seisukohalt oluline tähtsus, vaid see mängib rolli ka jätkamise või loobumise osas (Kuczek, 2013). Chan jt (2011) uurisid seost sportlaste motivatsiooni ning vigastusest taastumise ja paranemise motivatsiooni vahel. Uuringust selgus, et sportlased, kes tegelesid spordiga autonoomsetel põhjustel, läbisid vigastusega seotud ravi suurema tõenäosusega, sest nad pidasid ravi isiklikult oluliseks, vigastusest taastumist kasulikuks ning väljakutseks, mida nad sooviksid täita. Seevastu need, kes tegelesid spordiga kontrollitumatel põhjustel, tegelesid vigastusest tingitud raviga, kuna nende arvates oli see kohustuslik ja seda tuleb teha.

Tippsportlane on haruldane kombinatsioon andest, töökusest ning õigest psühholoogiliselt profiilist. Spordis teavad täna kõik parimaid treeningmeetodeid, neil on ligipääs parimatele vahenditele ning toidulisanditele. Sageli on tippsportlase ja hea sportlase vahe nende vaimne valmisolek. (Mouloud & El-Kadder, 2016) Mida lähemale jõuab sportlane oma karjääris tipule, seda rohkem katsumusi ootab neid ees. Need katsumused on nii füüsilised kui vaimsed. Sportlased on treeninud mitmeid aastaid ja ohverdanud poodiumile jõudmise nimel muid elueesmärke (Cogan, 2019). Wilding jt (2012) poolt koostatud uuringus ühe olümpiasportlase kohta selgub, et kõikide katsumuste ja ohverdustega kaasnes ka sportlase areng. Sportlase poolt läbitud treeningumaht viis arenguni, mis peegeldus tema tõusust kadettide ja juuniorite koondisest täiskasvanute koondisesse.

Kui sportlased kogevad oma spordiala suhtes enesemääratlemisest tulevat motivatsiooni, siis see tähendab, et nad osalevad ja treenivad, sest neile meeldib oma spordiala ja sellega seotud oskuseid ja väljakutseid omandada (Rocchi *et al*, 2020). Sportlast, kes teeb treeningul lisakorduseid, peetakse vaatlejate poolt kõrgelt motiveerituks, kuigi tegelikult

ei ole motivatsiooni mõõdetud (Clancy *et al*, 2016). Gould (1996) sõnul kogevad sportlased suurema tõenäosusega positiivsed kognitiivsed ja afektiivseid tulemusi nagu teabe säilitamine, loovus, uhkus, rahulik temperament, paranenud heaolu ning suure tõenäosusega puudub neil oht läbipõleda kui nende motivatsioon on kõrge.

Vink jt (2015) poolt tehtud uuringus noorte korvpallurite ja võrkpallurite seas selgus, et sisemine motivatsioon on oluline faktor individuaalsele teadlikule treeningule spetsialiseerumisel. Teisisõnu tähendab see seda, et suurem sisemine motivatsioon viib selleni, et sportlane harjutab individuaalselt rohkem ning vastupidi.

Pahatihti kaasneb spordiga dopinguga kasutamine. Scoffier-Meriaux jt (2020) poolt läbiviidud uuringust selgus, et on olemas otsene seos spordimotivatsiooni ning dopinguga vahel, mis kinnitasid nende ootuseid ja varasemaid uuringuid. Sisemine ja identifitseeritud motivatsiooni regulatsioonid olid negatiivselt seotud dopinguga kasutamisega, samas sisemine ja väline motivatsioon olid positiivselt seotud. Seda kinnitavad ka Mudrak jt (2018), kelle uuringust selgus, et sisemine motivatsioon näitas negatiivset suhtumist ja aktsepteerimisest dopinguga suhtes, kuid motivatsioonivormid, mida on keerulisem kindlaks määrata, näitasid vastupidist seost.

Hindamiseks sportlaste motivatsioonitasemeid, on antud lõputöös kasutatud BRSQ küsimustiku (*The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire*) ja SMS-II skaalat (*Sport Motivation Scale*). Portugali versioon BRSQ küsimustikust, mis sisaldab endas 24 väidet, on koostatud selleks, et mõõta kuute erinevat regulatsiooni – amotivatsioon (nt „Ma tegelen spordiga, kuid mõtlen, mis on selle mõte“), väline motivatsioon (nt „Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen teiste poolt survet sellega tegelemiseks“), pealesurutud (nt „Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen, et olen kohustatud seda tegema“), identifitseeritud (nt „Ma tegelen spordiga, sest ma hindan neid kasusid, mis ma saan spordist“), integreeritud (nt „Ma tegelen spordiga, sest see on osa minust“) ning sisemine motivatsioon (nt „Ma tegelen spordiga, sest ma naudin millegi tegemist, mis on vastavuses minu võimetega“). (Rodrigues *et al*, 2021)

Sarnaselt BRSQ küsimustikule sisaldab SMS-II endas kuute erinevat regulatsiooni – sisemine motivatsioon (nt „Ma tegelen spordiga, sest on väga huvitav õppida viise, kuidas ennast arendada“), integreeritud (nt „Ma tegelen spordiga, sest see on oluline osa minu

elust“), identifitseeritud (nt „Ma tegelen spordiga, sest ma leian, et see on hea viis arendada endast aspekte, mida ma väärtustan“), pealesurutud („Ma tegelen spordiga, sest ma tunneksin ennast halvasti, kui ma ei leiaks aega selle jaoks“), väline motivatsioon („Ma tegelen spordiga, et inimesed ei oleks minu pettunud, kui ma seda ei teeks“) ning amotivatsioon („Ma tegelen spordiga, et teised kiidaksid mind selle eest, mida ma teen“). (Pelletier *et al*, 2013)

Selleks, et olla tipptasemel sportlane, vajab inimene nii vaimset kui füüsilist jõudu. Just vaimne valmisolek ehk kuidas suudab sportlane ennast treeningute ja võistluste eel motiveerida, võib olla murdepunktiks kahe füüsiliselt võrdse sportlase puhul, kuid otsustavaks saab see, kumb on vaimselt rohkem valmis. Kindlasti on oluline roll vaimselt valmisoleku kaaslastel, treeneritel ning noorsportlaste puhul ka lastevanematel. Antud lõputöös kasutatakse sportlaste saavutusmotivatsiooni hindamiseks SDT põhjal koostatud BRSQ küsimustiku ja SMS-II skaalat.

2. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI UURING AUDENTESE SPORDIGÜMNAASIUMI NOORKORVPALLURITE SEAS

2.1. Saavutusmotivatsiooni problemaatika Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonnas

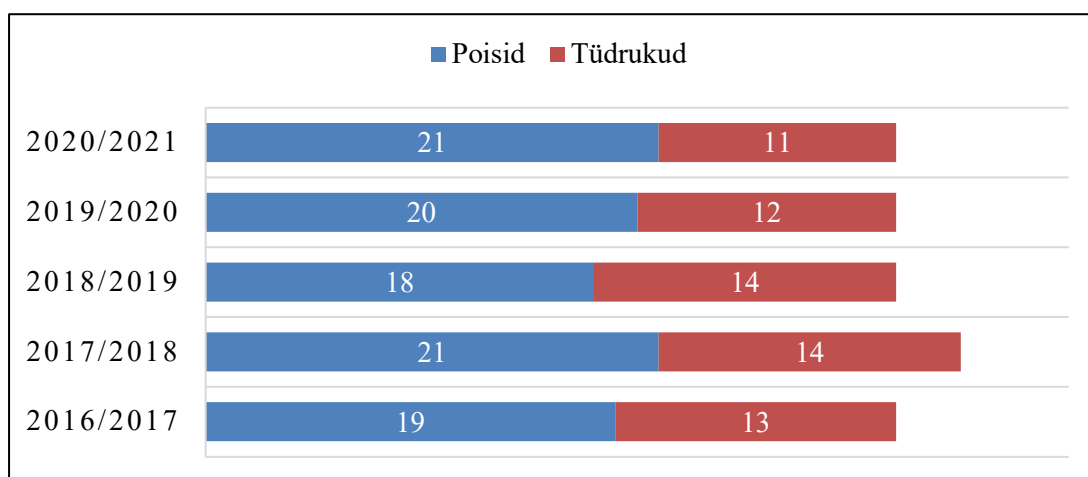
Korvpalli populaarsus eestlaste seas on läbi aegade olnud märkimisväärne, kuna antud spordialaga kaasnevad aastate pikkused traditsioonid ning edulood. Seda kinnitab Statistikaameti poolt tehtud uuring (Spordivõistlusi käib..., 2018) 2017. aastal, kus uuriti maakondade kaupa, millised on kõige sagedamini külastatavad spordiüritused. Uuringu tulemusena selgus, et korvpall oli oma vaatajate arvu poolest teisel kohal. Korvpalli populaarsust kinnitab ka Spordiregister (Eesti Spordiregister..., *n.d.*), mille andmetel on Eestis 8929 korvpalli harrastajat, mis annab edetabelis korvpallile viienda koha.

Audentese Spordigümnaasium tegutseb Tallinnas ja Otepääl, kus Tallinnas on võimalik treenida üheksal põhialal ning kuuel majavälisel alal (Spordigümnaasiumist, *n.d.*). Antud lõputöö keskendub Audentese Spordigümnaasiumi Tallinnas asuvale korvpalliosakonnale, kus treenib ja õpib 2020/21 õppeaastal 14 tüdrukut ja 15 poissi (P. Ilver, e-kiri, 15.10.2020). Spordiregistri andmetel (Eesti Spordiregister..., *n.d.*) on antud lõputöö kirjutamise hetkel 2021. aasta veebruaris korvpalli harrastavaid noori kokku 6970, kellest 5398 on poisid ning 1572 tüdrukud.

Käesolev lõputöö keskendub Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni uurimisele. Põhiuuringule eelnesid intervjuud Audentese Spordigümnaasiumi direktori Priit Ilveriga ning Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna mäenedžeri Raido Roosiga mõistmaks, millised on korvpalliosakonna valukohad tänasel päeval.

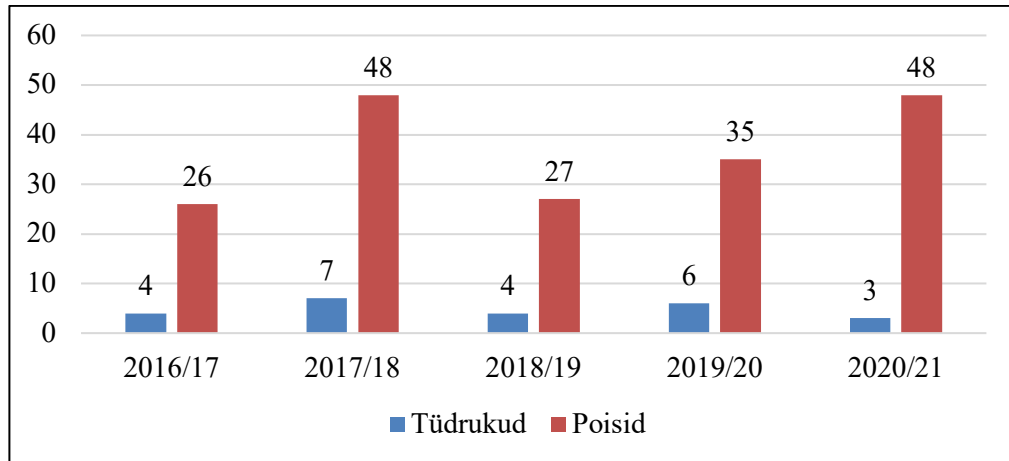
Audentese Spordigümnaasiumi direktori Priit Ilveriga (P. Ilver, e-kiri, 15.10.2020) läbi viidud intervjuust selgub, et viimasel kahel õppeaastal on olnud raske leida tüdrukuid, kes soovivad Audentesesse õppima tulla. Poiste puhul on kandidaate olnud palju, kuid on loobunud võimalusest asuda õppima ning on siirdunud välismaale.

Viimase viie aasta jooksul (vt Joonis 3) on kõige enam õpilasi Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonnas õppinud 2017/2018 õppeaastal, kui õpilaste arv oli 35. Ülejäänud neljal õppeaastal (2016/2017, 2018/2019, 2019/2020, 2020/2021) õppeaastal on korvpalliosakonna õpilaste arv olnud 32. Käesolev lõputöö on koostatud silmas pidades 2020/21 õppeaastat, kus õpilaste arv on 32, kellest 29 õpib igapäevaselt Audentese Spordigümnaasium ning 3 õpilast e-õppes. Lõputöö uuring on läbiviidud 29 igapäevaselt Audentese Spordigümnaasiumis õppiva õpilase seas.



Joonis 3. Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonnas õpivate õpilaste arv viimasel viiel õppeaastal

Audentese Spordigümnaasiumisse kandideerijate arv on viimase viie aasta jooksul olnud pidevas kõikumises. P. Ilveri (P. Ilver, e-kiri, 15.10.2020) sõnul loobus Audentese Spordigümnaasium 2018/19 õppeaastal ning korvpallihooajal Korvpalli Meistriliigas mängimisest ning see on mõjutanud poiste osakonda kandideerijate arvu. Väga heal tasemel noored ei kandideerinud enam ning otsustasid jääda enda kodukoha meistriliiga võistkonna vaatevälja. Järgnev joonis 4 (vt lk 21) annab ülevaate kandideerijate arvust Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonda viimase viie aasta jooksul.



Joonis 4. Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonda kandideerijate arv viimase viie aasta jooksul (P. Ilver, 2020, autori koostatud)

Audentese Spordigümnaasiumi direktori (P. Ilver, e-kiri, 15.10.2020) arvamuse kohaselt on korvpalliosakonna suurimaks valukohaks rahvusvaheline võistlusväljund, mille suunas küll Eesti Korvpalliliit on astumas jõulisi samme, kuid kahjuks korvpallihooajal 2020/21 on võimalused välistatud tulenevalt koroonaviiruse levikust maailmas. Seda kinnitab intervjuu korvpalliosakonna mäenedžeriga (R. Roos, e-kiri, 15.10.2020), kes väidab, et Audentese Spordigümnaasiumi rahvusvaheline võistlusväljund mängib väga suurt rolli kooli kandideerimisel.

Suurimate valukohtadena toob lisaks võistlusväljunditele korvpalliosakonna mäenedžer R. Roos (e-kiri, 15.10.2020) välja, et toitlustus õpilastele ei ole jätkuvalt sellisel tasemel nagu on riigihankes lahti kirjutatud. Samuti märgib ta, et tugiteenuste kättesaadavus ei ole nii kõrgel tasemel, kui ta võiks olla. Tema sõnul võiks kool mõelda, et kui tegu on spordigümnaasiumiga, siis kas oleks võimalik muud huviringid nagu näiteks kunstiõpetus, muusikaõpetus ja tööõpetus õppursportlastele ära jätta, et neil oleks rohkem aega puhkamiseks ning treenimiseks.

Hinnates Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite motivatsiooni, märgib R. Roos (e-kiri, 15.10.2020), et poiste ja tüdrukute motivatsioon on väga erinev. Kuigi tüdrukute osakonnas õpib suurem osa Eesti parimaid tüdrukuid, on nende motivatsioon madal, kuna nad ei näe kooli lõpetades Eestis võimalust korvpallurikarjääri jätkamiseks. Lisaks on tüdrukute enesehinnang Audentesesse õppima asudes madal, kuna

süsteemidest kust nad tulevad, pärsitakse nende saavutusvõimet ja eneseusku. Poiste osakonnas on probleeme treeningmahu intensiivsusega ning survega eakaaslaste poolt, kes siirduvad mängima välismaale ning sellega tunnevad Audenteses õppivad noored, et nende eakaaslased on sammu nendest eespool, mis mõjub omakorda mentaalselt laastavalt.

2.2. Saavutusmotivatsiooni uuringu meetodika ja tulemused

Uuringu eesmärgiks oli välja selgitada, milline on Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonnas õppivate noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni tase. Uuring sisaldas endas kahte intervjuud – üks Audentese Spordigümnaasiumi direktoriga ning teine korvpalliosakonna mäenedžeriga. Lisaks koostati saavutusmotivatsiooni ankeetküsitlus, mis oli täielikult anonüümne ning millele vastajateks Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonnas õppivad tüdrukud (14) ja poisid (15). Järgnevas tabelis (vt. tabel 3) on välja toodud andmekogumismeetodid, valimid ning nende läbiviimise aeg.

Tabel 3. Meetodika tabel

Andmekogumismeetod	Valim/Infoallikad	Aeg
Poolstruktureeritud intervjuu	Audentese Spordigümnaasiumi direktor	Oktoober 2020
Poolstruktureeritud intervjuu	Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna mäenedžer	Oktoober 2020
Saavutusmotivatsiooni ankeetküsitlus	Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna tüdrukud (14) ja poisid (15)	märts 2021
Fookusrühma intervjuu	Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna mäenedžer ning kooli direktor, Eesti meeste korvpallikoondise peatreener,	märts/aprill 2021

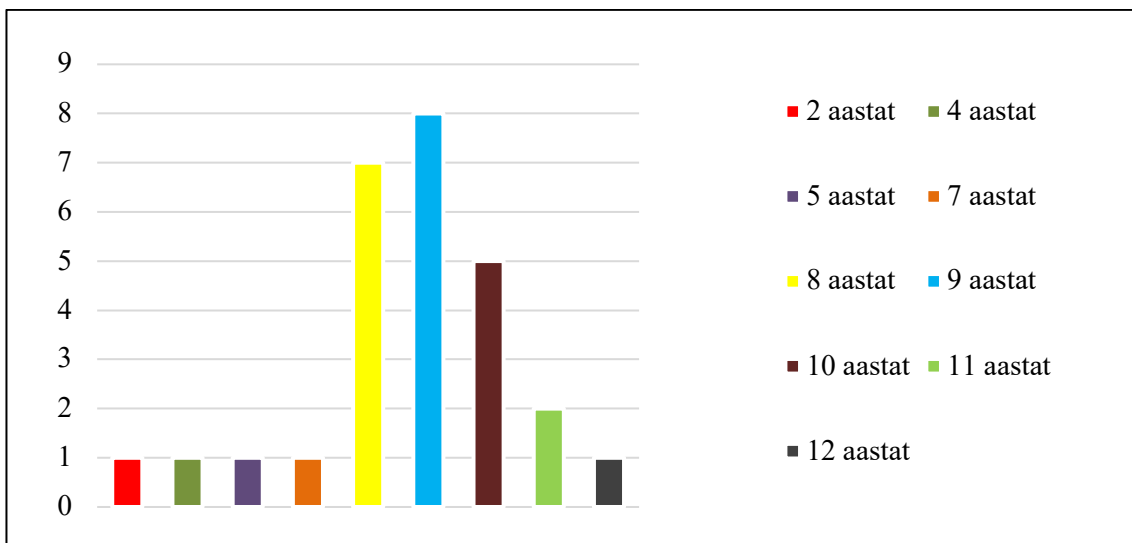
Uuringu eesmärgiks oli läbi viia saavutusmotivatsiooni uuring Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonnas õppivate noorkorvpallurite seas. Selleks kasutati ankeetküsitlust (vt. Lisa 4), mis esitati noorkorvpalluritele vastamiseks. Ankeetküsitluses

koguti esmalt vastajate üldandmeid, et saadud tulemusi analüüsida soo, vanuse ning selle järgi, kui kaua vastaja on korvpalli harrastanud. Ankeetküsitlus on koostatud BRSQ küsimustiku ja SMS-II skaala näitel. BRSQ küsimustik on loodud spetsiaalselt võistlusspordis osalevatele sportlastele (Lonsdale, Hodge, Rose, 2008). Samuti sisaldas ankeetküsitlus endas sisemise ja välise motivatsiooni ning amotivatsiooni väiteid SMS-II põhjal. Lisaks on töö autor ankeetküsitlusse lisanud väited intervjuude põhjal Audentese Spordigümnaasiumi direktori ning korvpalliosakonna mäenedžeriga.

Ankeetküsitlus sisaldas endas väiteid üldise sisemise motivatsiooni, identifitseeritud motivatsiooni, integreeritud reguleeritud motivatsiooni, välise motivatsiooni, introjekteeritud motivatsiooni ning amotivatsiooni kohta. Lisaks töö autori poolt koostatud väited. Kõiki väiteid oli vastajatel võimalik hinnata väiteid seitsmepalli Likerti skaalal, kus: 1 – ei nõustu üldse; 2 – ei nõustu; 3 – pigem ei nõustu; 4 – neutraalne; 5 – pigem nõustun; 6 – nõus; 7 – täielikult nõus.

Valimi suuruseks oli 29 vastajat ning nendele esitatud väidete (vt Lisa 3) analüüsimiseks kasutati antud töö raames Microsoft Excelit. Vastuseid koguti 31. märtsist kuni 4. aprillini ning kokku laekus 29 vastust ehk 100% esitatud ankeetidest sai vastatud.

Sotsiaal-demograafiliste näitajate osas uuriti vastajate käest nende sugu, vanust ning mitu aastat on nad korvpalliga tegelenud. Kokku vastas küsimustikule 29 inimest, kellest 15 olid mehed ning 14 naised. Vastajate keskmine vanus oli vastamise hetkel 16,8 eluaastat, kus meessoost vastanute keskmine vanus oli 16,6 ning naissoost vastajate vanus 16,9. Alloleval joonisel (vt Joonis 5, lk 24) on ülevaade mitu aastat on küsimustikule vastanud noorkorvpallurid tegelenud korvpalliga.



Joonis 5. Ülevaade: mitu aastat on Audentese Spordigümnaasiumis õppivad korvpallurid tegelenud korvpalliga?

Küsimustikule vastanutest on kõige kauem ehk 12 aastat tegelenud korvpalliga üks Audentese Spordigümnaasiumis õppiv noorkorvpallur. 11 aastat on korvpalli mängimist harrastanud kaks vastajat. Viis vastajat on tegelenud korvpalliga 10 aastat. Kõige enam ehk kaheksa vastajat on korvpalli mänginud 9 aastat. Seitse küsimustikule vastajat märkisid, et nemad on tegelenud korvpalliga 8 aastat. Kogutud andmetest tuli välja, et 2, 4, 5 ja 7 aastat on korvpalli harrastanud üks vastaja. Saadud tulemustest selgus, et keskmiselt on õppeaastal 2020/21 Audentese Spordigümnaasiumis õppiv noorkorvpallur tegelenud korvpalliga 8 aastat.

Kokku esitati küsimustikule vastajatele 37 väidet ning andmetöötlusprogrammi kasutades saadud tulemuste põhjal oli võimalik teada saada, milliseid väiteid hinnati kõige kõrgemalt. Tabelis 4 (vt lk 25) on välja toodud kõigi väidete aritmeetiline keskmine.

Tabel 4. Audentese Spordigümnaasiumi noorkorvpallurite kõige kõrgemate aritmeetiliste keskmistega motivatsioonitüübid

Esitatud väide	Motivatsiooni tüüp	Aritmeetiline keskmine
Ma tegelen korvpalliga, sest mulle meeldib see.	Sisemine motivatsioon	6,48
Ma tegelen korvpalliga, sest ma naudin seda.	Sisemine motivatsioon	6,38
Ma tegelen korvpalliga, sest ma leian, et see on nauditav.	Sisemine motivatsioon	6,38
Ma tegelen korvpalliga, sest see õpetab mulle enesedistsipliini.	Sisemine identifitseeritud motivatsioon	6,28
Ma tegelen korvpalliga, sest see on osa minust.	Sisemine integreeritud motivatsioon.	6,21
Ma tegelen korvpalliga, sest ma väärtustan neid kasusid, mis ma korvpallist saan.	Sisemine identifitseeritud motivatsioon	6,17
Ma tegelen korvpalliga, sest sellelt spordialalt saadud kasud on mulle olulised.	Sisemine motivatsioon	6,10

Kõige kõrgema keskmisega väiteks osutusid noorkorvpallurite poolt kolm sisemise motivatsiooniga seotud väidet. Nendest kõige kõrgem väide oli „Ma tegelen korvpalliga, sest mulle meeldib see“, mille aritmeetiline keskmine oli 6,48. Kõigi sisemise motivatsiooniga, nende hulgas ka sisemine identifitseeritud motivatsioon ja sisemine integreeritud motivatsioon, seotud väidete aritmeetiline keskmine oli viis või kõrgem. Sisemise motivatsiooni, identifitseeritud sisemise motivatsiooni ja integreeritud sisemise motivatsiooni kohta esitatud 15 väite aritmeetiline keskmine oli 6,08. Sellest võib järeldada, et Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite sisemine motivatsioon on kõrge.

Küsimustikuga kogutud andmete põhjal oli võimalik analüüsida Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite välise motivatsiooni taset. Järgnevas tabelis 5 on välja toodud kaheksa väidet, mille aritmeetiline keskmine oli kõige kõrgem ning mis sisaldavad endas nii BRSQ kui SMS-II väiteid välise motivatsiooni kohta.

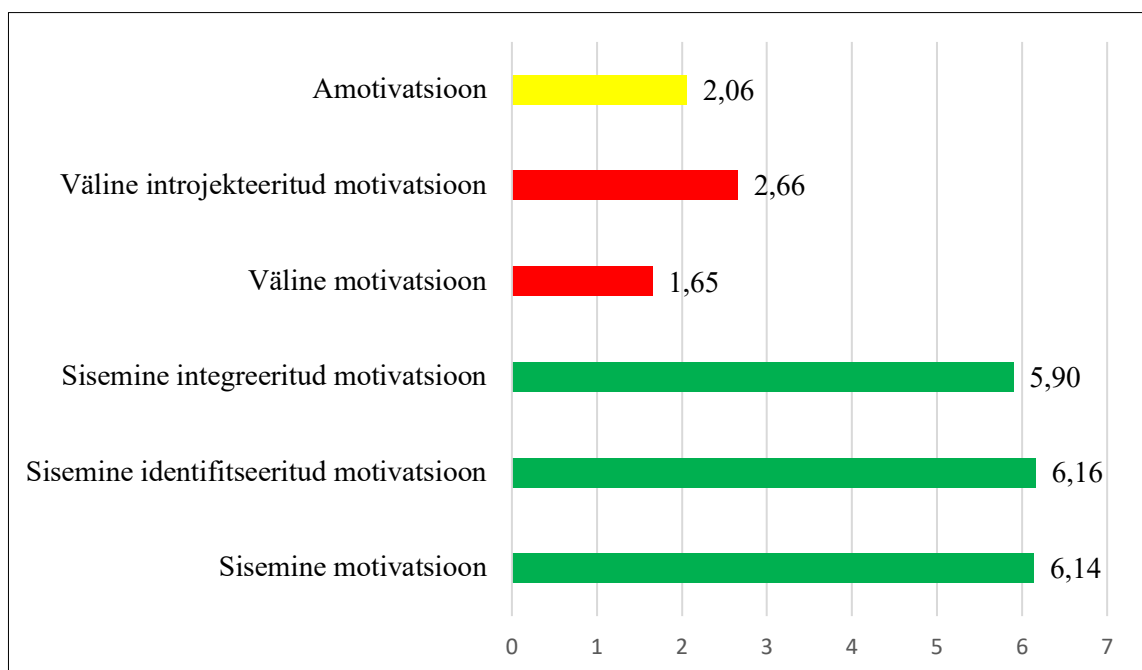
Tabel 5. Kõige kõrgema aritmeetilise keskmisega välise motivatsiooni tüübid

Esitatud väide	Küsimustik/Skaala	Motivatsiooni tüüp	Aritmeetiline keskmine
Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunneksin ennast süüdi, kui ma loobuksin.	BRSQ	Väline introjekteeritud motivatsioon	3,17
Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunneksin ennast läbikukkujana, kui ma loobuksin.	BRSQ	Väline introjekteeritud motivatsioon	3,10
Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunneksin häbi, kui ma loobuksin.	BRSQ	Väline introjekteeritud motivatsioon	2,59
Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunnen survet teiste poolt, et ma sellega tegeleksin.	BRSQ	Väline motivatsioon	1,83
Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunnen, et ma olen kohustatud seda tegema.	BRSQ	Väline introjekteeritud motivatsioon	1,79
Ma tegelen korvpalliga, sest teised sunnivad mind seda tegema.	BRSQ	Väline motivatsioon	1,72
Ma tegelen korvpalliga, et inimesed kellest ma hoolin, ei oleks pettunud minus, kui ma seda ei teeks.	SMS-II	Väline motivatsioon	1,69
Ma tegelen korvpalliga, sest inimesed minu ümber premeerivad mind, et ma seda teen.	SMS-II	Väline motivatsioon	1,69

Kõige kõrgema aritmeetilise keskmisega (3,17) oli väide „Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunneksin ennast süüdi, kui ma loobuksin“. Antud väitele vastas üks inimene, et ta on täielikult nõus sellega ning üks vastajatest hindas antud väidet hindega 6. Neli vastajat märkisid, et nad ei ole antud väitega üldse nõus. Samuti kogus teistest välise motivatsiooniga seotud väidetest märkimisväärselt kõrgema keskmise (3,10) väide „Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunneksin ennast läbikukkujana, kui ma loobuksin“. Välise motivatsiooni seotud väidetest said kõige kõrgema aritmeetilise keskmise väited, mis olid seotud välise introjekteeritud motivatsiooniga, mis tähendab, et inimene on valmis käituma viisil, et vältida süütunnet. Kõigi välise motivatsiooniga seotud väidete

aritmeetiline keskmine oli 2,02, mille põhjal võib väita, et välise motivatsiooniga väga suuri probleeme vastajate seas ei ole. Siiski tuleb ära märkida, et saadud tulemustest võib järeldada, et teatud osa Audentese Spordigümnaasiumis õppivatest noorkorvpalluritest tegelevad korvpalliga seetõttu, et vältida süütunnet juhul, kui nad peaksid korvpallist loobuma.

Läbiviidud küsimustikus oli kokku kuus erinevat kategooriat, mis sisaldasid endas väiteid nii sisemise, välise kui amotivatsiooni kohta. Joonisel 6 on välja toodud kõigi kategooriate aritmeetilised keskmised.



Joonis 6. Sisemise, välise ja amotivatsiooni väidete aritmeetiline keskmine

Kõige kõrgema aritmeetilise keskmisega on sisemine identifitseeritud motivatsioon (6,16). Samuti kolme kõige kõrgema aritmeetilise keskmise tulemuse hulka sisemine motivatsioon (6,14) ning sisemine integreeritud motivatsioon (5,90). Välise introjekteeritud motivatsiooni keskmine oli 2,66, millest oli ka eelnevalt juttu, et osadel Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpalluritel on sellega probleeme. Amotivatsiooni keskmine oli 2,06 ning kõige madalama aritmeetilise keskmisega oli väline motivatsioon. See tähendab seda, et nii välise motivatsiooni kui amotivatsiooniga vastajate seas otseseid probleeme ei ole, kuid samas ei saa ka väita, et see täielikult puuduks. Järgnevas tabelis (vt Tabel 6) on välja toodud SDT motivatsioonitüüpide

aritmeetilised keskmised ja standardhälve nii koondtulemustena kui vastajate soost lähtuvalt.

Tabel 6. SDT motivatsioonitüüpide aritmeetiline keskmine ja standardhälve

SDT motivatsioonitüüp	Standardhälve			Aritmeetiline keskmine		
	Kõik tulemused	M	N	Kõik tulemused	M	N
Sisemine motivatsioon	0,99	0,82	1,07	6,08	6,38	5,79
Välise motivatsioon	1,38	1,31	1,44	2,02	1,80	2,25
Amotivatsioon	1,37	1,07	1,52	2,06	1,69	2,46

Tabelist 6 selgub, et kõige enam on Audentese Spordigümnaasiumis õppivad noorkorvpallurid ühel meelel sisemist motivatsiooni puudutavatest küsimustes ($\sigma=0,99$) ning nende sisemine motivatsioon on kõrge. Küll aga selgub nii välise motivatsiooni ($\sigma=1,38$) ning amotivatsiooni standardhälbest ($\sigma=1,37$), et nendes küsimustes kõik küsimustikule vastanud üksmeelel ei ole. Andmete analüüsist selgub, et Audentese Spordigümnaasiumis õppivad meessoost noorkorvpallurid on nii sisemise kui välise motivatsiooni ning ka amotivatsiooni osas ühisel meelel rohkem kui seda on naissoost korvpallurid. Naissoost korvpallurite vastustest selgub, et nende välise motivatsiooni ning amotivatsiooni aritmeetilised keskmised on kõrgemad kui meeste. See kinnitab ka Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna mäenedžeri väidet, et tüdrukute motivatsioon on madal, kuna nad ei näe kooli lõpetades võimalust korvpallurikarjääri jätkamiseks Eestis.

Läbiviidud küsimustikuga on võimalik võrrelda Audentese Spordigümnaasiumis õppivate poiste ja tüdrukute välise motivatsiooni tasemeid. Alljärgnevas tabelis (vt Tabel 7) on võrreldud kõiki küsimustikus esitatud välise motivatsiooni väiteid aritmeetilise keskmise tulemusena ning standardhällbena.

Tabel 7. Audentese Spordigümnaasiumis õppivate poiste ja tüdrukute välise motivatsiooni aritmeetilised keskmised

Esitatud väide (Ma tegelen korvpalliga...)	Aritmeetiline keskmine - poisid	Aritmeetiline keskmine - tüdrukud	Standardhälve - poisid	Standardhälve - tüdrukud
Sest teised sunnivad mind seda tegema.	1,07	2,14	0,25	1,41
Et rahuldada inimesi, kes soovivad, et ma sellega tegeleksin.	1,27	2,21	0,44	1,52
Sest ma tunnen survet teiste poolt, et ma sellega tegeleksin.	1,40	2,29	0,71	1,33
Sest kui ma seda ei tee, siis teised inimesed ei oleks minuga rahul.	1,47	1,79	0,72	0,94
Et inimesed kellest ma hoolin, ei olek pettunud minus, kui ma seda ei teeks.	1,47	1,93	0,62	0,96
Sest teised ei kiidaks mind heaks, kui ma seda ei teeks.	1,27	1,57	0,44	0,82
Sest inimesed minu ümber premeerivad mind, et ma seda teen.	1,80	1,57	1,11	1,05
Sest ma tunneksin süüd, kui ma loobuksin.	3,13	3,21	1,45	1,37
Sest ma tunneksin häbi, kui ma loobuksin.	2,67	2,50	1,81	1,40
Sest ma tunnen, et ma olen kohustatud seda tegema.	1,33	2,29	0,60	1,53
Sest ma tunneksin ennast läbikukkujana, kui ma loobuksin.	2,93	3,29	1,95	1,87

Kokku esitati Audentese Spordigümnaasiumis õppivatele noorkorvpalluritele 11 väidet välise motivatsiooni kohta. Andmetest võib välja lugeda, et aritmeetiline keskmine on kõrgem tüdrukute poolt vastatud väidetele. Ainult kahe väite puhul („sest ma tunneksin häbi, kui ma loobuksin“ ja „sest inimesed minu ümber premeerivad mind, et ma seda teen“) on poiste aritmeetiline keskmine kõrgem kui tüdrukutel. Tüdrukute puhul võib täheldada, et nad tunnevad survet teiste inimeste poolt rohkem kui poisid. Seda kinnitavad aritmeetilised keskmised väidetele „et rahuldada inimesi, kes soovivad, et ma sellega tegeleksin“ ning „sest ma tunnen survet teiste poolt, et ma sellega tegeleksin“.

Lisaväidetena oli autori poolt küsimustiku lisatud neli küsimust, mis olid kooskõlastatud Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna mänedžeriga. Allolevas tabelis (vt Tabel 8) on saadud tulemused välja toodud aritmeetilise keskmisena ning standardhälvena nii koondtulemustena kui soost lähtuvalt.

Tabel 8. Lisaväidete aritmeetiline keskmine ja standardhälve

Väide (Ma tegelen korvpalliga...	Aritmeetiline keskmine			Standardhälve		
	Kõik tulemused	M	N	Kõik tulemused	M	N
Aga tunnen, et minu jaoks on liiga vähe väljundeid sellega jätkamisel.	2,14	2,0	2,29	1,31	1,32	1,28
Aga tunnen, et keskkond kus ma seda teen, ei soosi minu arengut.	1,93	1,73	2,14	1,46	1,57	1,30
Aga tunnen, et mind ümbritsev keskkond ei vasta minu tasemele.	2,03	2,07	2	1,35	1,39	1,31
Aga tunnen, et võistlusväljundid ei soosi minu arengut.	1,86	1,93	1,79	1,46	1,65	1,21

Andmeanalüüsist saadud tulemuste põhjal on tüdrukute aritmeetiline keskmine kolme väite puhul kõrgem kui poiste. Ainult ühe väite puhul („aga tunnen, et võistlusväljundid ei soosi minu arengut) on poiste aritmeetilise keskmise tulemus kõrgem kui tüdrukute puhul. See aga kinnitab Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna mänedžeriga poolt öeldud väidet, et rahvusvahelise võistlusväljundi puudumine on väga suureks probleemiks.

2.3. Saavutusmotivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud

Uuringu läbiviimisel lähtuti enesemääratlemise teooriast (STD) ning selle motivatsioonitüüpidele. Sellest tulenevalt koostati küsimustik BRSQ ja SMS-II põhjal, mis võimaldasid uurida Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni. Uuringu eesmärgiks oli esitada ettepanekuid Audentese Spordigümnaasiumi juhtkonnale, et suurendada noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni.

Intervjuust Audentese Spordigümnaasiumi direktori ning korvpalliosakonna mäenedžeriga selgus, et suurimaks probleemiks on täna rahvusvahelise võistlusväljundi puudumine. Samuti nägi ühe probleemine korvpalliosakonna mäenedžer, et tüdrukute motivatsioon on madalam kui poistel, sest nad ei näe täna pärast kooli lõppu võimalust jätkata korvpallurikarjääri professionaalsel tasemel.

Uuringust saadud andmete analüüsimisel selgus, et saavutusmotivatsiooni problemaatikat esineb rohkem Audentese Spordigümnaasiumis õppivate tüdrukute seas, sest nendele esitatud välise motivatsiooni ning amotivatsiooni väidete aritmeetilised keskmised olid kõrgemad kui poistel. Tüdrukute puhul võib täheldada, et nad käituvad viisil, mis aitab vältida süütunnet, mis võib tekkida korvpallist loobumisel. Seda kinnitavad kaks välise motivatsiooni väidet „Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunneksin ennast läbikukkujana, kui ma loobuksin.“ ning „Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunneksin süüd, kui ma loobuksin.“. Samuti selgus tulemustest, et tüdrukud tunnevad rohkem survet teiste inimeste poolt selleks, et korvpalliga tegeleda („Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunnen survet teiste poolt, et ma sellega tegeleksin“). See kinnitab ka SDT teooria ühte punkti, mille kohaselt võivad sportlased olla väliselt motiveeritud vanemate või treenerite survest ning sellest, mida teised neist arvavad (Pelletier *et al*, 2013). Tóth-Király jt (2020) poolt läbiviidud uuringust selgus samuti, et sportlased tegelesid spordiga mitte ainult isikliku naudinguga või positiivse mõju tõttu, vaid ka süü- ja häbitunde vältimise tõttu. Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni taseme suurendamiseks on töö autor välja toonud järgmised ettepanekud (vt Tabel 9, lk 31):

Tabel 9. Järeldused ja ettepanekud Audentese Spordigümnaasiumi juhtkonnal

saavutusmotivatsiooni suurendamiseks

Järeldused	Ettepanekud
Audentese Spordigümnaasiumis õppiv korvpallur käitub viisil, et vältida süütunnet, mis võib tekkida korvpallist loobumisel.	<ul style="list-style-type: none">• Rakendada spordipsühholoogi sportlaste treeningutel ning võistlustel.• Individuaalsed arenguestlused iga korvpallihooaja lõpus.
Teatud osa mängijaid tunneb, et keskkond kus nad on, ei soosi nende arengut.	<ul style="list-style-type: none">• Arendada värbamisprogrammi, mis võimaldaks tuua õppima ja treenima parimad noorkorvpallurid.• Koostöös korvpalliosakonna mäenedžeriga tugiteenuste süsteemi uuendada.
Tüdrukute motivatsioon on madalam kui poistel, sest nad ei näe võimalust jätkata korvpallurikarjääri professionaalsel tasemel pärast kooli lõpetamist.	<ul style="list-style-type: none">• Individuaalsed kohtumised Eesti naiste korvpallikoondise peatreeneri ja naiste korvpalli juhiga, et arutada võimalusi korvpallurikarjääri jätkamiseks Eestis või välismaal.
Teatud osa mängijaid tunneb, et täna pakutav võistlusväljund ei ole nende jaoks piisav.	<ul style="list-style-type: none">• Leida võimalusi ning vahendeid rahvusvaheliseks väljundiks, et mängida eakaaslastega.

Spordipsühholoogi rakendamine aitaks noorkorvpalluritel vaimselt valmis olla nii treeninguteks kui võistlusteks, kuid samas on see abiks nii õppimise kui treenimise kombineerimisel. Individuaalsete arenguestluste käigus iga korvpallihooaja lõpus saavad mängijad ning treenerid avatult suhelda ning võtta kokku hooaja – mis oli positiivne, mis oli negatiivne. Vestlusele aitab kaasa eelnevalt mängijate poolt täidetud arenguestluste ankeet, kus ta võtab hooaja kokku läbi oma silmade. Lisaks kokkuvõttele lõppenud hooaja kohta, peaksid treenerid ja mängijad arenguestluste käigus vaatama tulevikku ning rääkima edasistest plaanidest – mida ootab mängija treenerilt, mida ootab treener mängijalt ning millised on mängija eesmärgid korvpallurikarjääri silmas pidades.

Teiseks murekohaks on Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite puhul, et osad mängijad tunnevad, et keskkond kus nad on, ei soosi nende arengut. Lahenduseks pakub töö autor välja töötada värbamisprogrammi koostöös Audentese Spordigümnaasiumi korvpallitreenerite, mäenedžeri ning Eesti Korvpalliliiduga, mis

aitaks tuua Audentesse õppima ja treenima parimad noorkorvpallurid. Kui mängijad saavad treenida koos parimate eakaaslastega, tähendab see seda, et treeningute efektiivsus ning tase on kõrgem, mis omakorda aitab kaasa mängijate positiivsele arengule. Lisaks tõi korvpalliosakonna mäenedžer välja, et tugiteenuste süsteem ei ole piisavalt tasemel ning sellest tulenevalt pakub töö autor, et vajalik oleks välja arendada tugiteenuste süsteem, mis on professionaalsel tasemel ning mis aitab kaasa noorkorvpallurite arengule ning treeningutest ja mängudest taastumisele.

Audentese Spordigümnaasiumis õppivate ja korvpalli mängivate tüdrukute motivatsioonitase on madalam kui poistel ning korvpalliosakonna mäenedžer toob ühe põhjusena välja, et see on tingitud sellest, et nad ei näe võimalust jätkata professionaalsel tasemel karjääri pärast kooli lõppu. Töö autor pakub ühe lahendusena välja individuaalsed kohtumised mängijate ning Eesti naiste korvpallikoondise peatreeneri ja naiste korvpallijuhi vahel. Antud kohtumised oleksid tulevikku vaatavad ning aitaksid mängijatel varases staadiumis mõelda sellele, kuidas nemad oma korvpallurikarjääri ette näevad. Naiste korvpallikoondise peatreeneri ja korvpallijuhi roll ei oleks antud kohtumisel suunav, vaid pigem soovitav, mis annaks mängijatele võimaluse teha ise lõpliku otsuseid, kuidas enda mängijakarjäär kujundada.

Neljandana järeldusena toob töö autor välja, et teatud osa mängijaid tunneb, et täna pakutav võistlusväljund ei ole nende jaoks piisav. Seda märkisid ka Audentese Spordigümnaasiumi direktor ja korvpalliosakonna mäenedžer nendega läbiviidud intervjuudes. Töö autor mõistab, et antud lõputöö kirjutamise hetkel on rahvusvahelist võistlusväljundit keeruline leida tulenevalt maailmas levivast koroonaviirusest, kuid teeb ettepaneku koostöös Eesti Korvpalliliiduga leida vahendeid ja võimalusi, et hooajast 2021/2022 oleks võimalik Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpalluritel pidada võistlusmänge rahvusvahelisel tasemel.

Antud lõputöö autor usub, et Audentese Spordigümnaasiumi juhtkond leiab tööst kinnitust probleemidele, millest ollakse teadlikud, kuid samas saadakse ka uut informatsiooni murekohtadest, millele peaks tähelepanu pöörama. Käesoleva lõputöö autori tehtud ettepanekud võiksid suurendada Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni.

KOKKUVÕTE

Spordis on läbi ajaloo olnud olulisel kohal võitmine kui ka osavõtt. Võitmine ning tulemuste saavutamine on vältimatu tegur just professionaalse sporditegemise puhul. Osavõttu peetakse samas tähtsaks harrastajate tasemel, kuid ka sel tasemel on saavutamine omamoodi tähtsal kohal – olgu see siis eelmisest võistlusest parema tulemuse tegemine või võitmine. Kõiki neid tegureid ühendab motivatsioon ehk eesmärgipärane käitumine, mis paneb sportlasi pingutama oma eesmärkide nimel.

Antud lõputöö eesmärgiks oli teha ettepanekuid Audendete Spordigümnaasiumi juhtkonnale, et suurendada noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni. Lõputöö koostamisel käsitleti erinevaid saavutusmotivatsiooniteooriaid – eesmärkide seadmise teooria (GST), ootuspärase tulemuse teooria (EVT) ning saavutusmotivatsiooni teooria (AMT). Käesoleva lõputöö kontekstis oli kõige sobivam enesemääratlemise teooria (SDT), mis oli töö autori hinnangul kõige pädevamaks teooriaks hindamaks saavutusmotivatsiooni spordivaldkonnas. Enesemääratlemise teooria puhul on esindatud kõik kolm motivatsiooni rühma – sisemine ja väline motivatsioon ning amotivatsioon. Saavutusmotivatsiooni mõõtmiseks Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite seas kasutati kahte küsimustikku kombineeritult. Nendeks olid BRSQ (*The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire*), mis on loodud spetsiaalselt võistlusspordis osalevatele sportlastele ning SMS-II (*Sport Motivation Scale*), mis sisaldab endas sisemise ja välise ning amotivatsiooni väiteid. Lisaks tegi töö autor ülevaate motivatsiooni rollist spordis ning saavutusmotivatsiooni olulisusest spordi kontekstis. Töö empiirilises osas kirjeldati Audentese Spordigümnaasiumi saavutusmotivatsiooni probleematikat.

Uuringu tulemuste analüüsimisel selgus, et saavutusmotivatsiooni probleematikat esineb enam Audentese Spordigümnaasiumis õppivate tüdrukute seas, sest nendele esitatud välise motivatsiooni ning amotivatsiooni väidete keskmised olid kõrgemad kui poistel.

Tüdrukute puhul võib täheldada, et nad võivad käituda viisil, mis aitab vältida süütunnet, mis võib tekkida korvpallist loobumisel. Seda kinnitavad kaks välise motivatsiooni väidet „Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunneksin ennast läbikukkujana, kui ma loobuksin.“ ning „Ma tegelen korvpalliga, sest ma tunneksin süüd, kui ma loobuksin.“. Samuti selgus tulemustest, et tüdrukud tunnevad rohkem survet teiste inimeste poolt selleks, et korvpalliga tegeleda. Positiivse poole pealt saab väita, et sisemise motivatsiooniga Audentese Spordigümnaasiumis õppivatel noorkorvpalluritel probleeme ei ole. Nende sisemise motivatsiooni näitajate aritmeetilised keskmised olid stabiilselt kõrged.

Uuringu tulemustest lähtuvalt tegi töö autor ettepanekuid Audentese Spordigümnaasiumi juhtkonnale. Näiteks võiks rakendada üha rohkem spordipsühholoogi noorkorvpallurite treeningutel ja võistlustel ning pidada individuaalseid arenguestlusteid mängijate ja treenerite vahel iga korvpallihooaja lõpus. Lisaks sellele arendada välja värbamisprogramm, mis aitaks kooli õppima ja mängima tuua parimad Eesti noorkorvpallurid ning uuendada tugiteenuste süsteemi. Korraldada tüdrukutele individuaalseid kohtumisi Eesti naiste korvpallikoondise peatreeneri ja naiste korvpallijuhiga, et arutada korvpallurikarjääri jätkamise võimalusi pärast kooli lõpetamist Eestis või välismaal. Leida võimalusi ja vahendeid rahvusvaheliseks võistlusväljundiks.

Tulevikus on soovitatav teha sarnaseid uuringuid Eesti korvpalli noortekoondiste seas, et teada saada milline on noortekoondistes mängivate noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni tase. Käesolev lõputöö andis ülevaate Audentese Spordigümnaasiumi noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni tasemest ning loodetavasti on töö autori poolt tehtud ettepanekutest abi, et tõsta koolis õppivate ja mängivate sportlaste saavutusmotivatsiooni taset.

VIIDATUD ALLIKAD

- Amemiya, R., & Sakairi, Y.** (2019). The effects of passion and mindfulness on the intrinsic motivation of Japanese athletes. *Personality and Individual Differences*, *142*, 132–138. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.paid.2019.01.006>
- Anderman, E. M.** (2020). Achievement motivation theory: Balancing precision and utility. *Contemporary Educational Psychology*, *61*. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.cedpsych.2020.101864>
- Baumhof, R., Decker, T., Röder, H., & Menrad, K.** (2017). An expectancy theory approach: What motivates and differentiates German house owners in the context of energy efficient refurbishment measures? *Energy & Buildings*, *152*, 483–491. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.enbuild.2017.07.035>
- Boiché, J. C. S., & Sarrazin, P. G.** (2007). Self-determination of contextual motivation, inter-context dynamics and adolescents' patterns of sport participation over time. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(5), 685–703. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.psychsport.2006.10.004>
- Cameron, J. D., & Pierce, W.** (2002). Rewards and intrinsic motivation : Resolving the controversy. *ProQuest Ebook Central* <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.utlib.ut.ee>
- Chan, D. K.-C., Hagger, M. S., & Spray, C. M.** (2011). Treatment motivation for rehabilitation after a sport injury: Application of the trans-contextual model. *Psychology of Sport & Exercise*, *12*(2), 83-92.
- Chiu, L., Mahat, N. I., Marzuki, N. A., & Hua, K. P.** (2014). Student-athletes' Evaluation of Coaches' Coaching Competencies and Their Sport Achievement Motivation. *Review of European Studies*, *6*, 17.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J.** (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport & Exercise*, *27*, 232–242.

- Cogan, K. D.** (2019). Coaching olympic athletes with sport psychology. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 71(2), 86–96. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/cpb0000129>
- Crane, J. R., Temple, V. A.** (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131.
- Cresswell, J., Rogers, C., Halvorsen, J., & Bonfield, S.** (2019). Ideal football culture: A cultural take on self-determination theory. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 49(2), 198–211.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K.** (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport & Exercise*, 12(6), 655–661.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227. https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Digelidis, N. & Papaioannou, A.** (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 375–380.
- Eesti Korvpalliliit.** (n.d.). *Audentese Spordigümnaasium*. Loetud aadressil <http://www.basket.ee/et/audentes-sg>
- Eesti Korvpalliliit.** (2020). *Eesti Korvpall 100 – juubeliaasta kulmineerub Guinnessi rekordiga*. Loetud aadressil http://www.basket.ee/et/uudised?news_id=6885
- Eesti Spordiregister.** (n.d). Loetud aadressil <https://www.spordiregister.ee/et/statistika?module=har>
- Egmond, M. C., Hanke, K., Omarshah, T. T., Navarrete Berges, A., Zango, V., & Sieu, C.** (2020). Self-esteem, motivation and school attendance among sub-Saharan African girls: A self-determination theory perspective. *International Journal of Psychology*, 55(5), 842–850.
- Erez, M., & Zidon, I.** (1984). Effect of goal acceptance on the relationship of goal difficulty to performance. *Journal of Applied Psychology*, 69(1), 69–78. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/0021-9010.69.1.69>

- Garcia Bengoechea, E., & Streat, W. B.** (2007). On the interpersonal context of adolescents' sport motivation. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(2), 195-217. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.psychsport.2006.03.004>
- Gardner, L., Vella, S. A. & Magee, C. A.** (2017). Continued Participation in Youth Sports: The Role of Achievement Motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1)
- Gillet, N., Berjot, S., & Gobancé, L.** (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*, 9(3), 151–158.
- Gould, D.** (1996). Personal motivation gone awry: Burnout in competitive athletes. *Quest*, 48(3), 275-289. <https://doi.org/10.1080/00336297.1996.10484197>
- Gorman, P.** (2004). *Motivation and emotion*. ProQuest Ebook Central <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.utlib.ut.ee>
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H.** (2008). *Motivation and action*. ProQuest Ebook Central <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.utlib.ut.ee>
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. E.** (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(3), 361–372. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.psychsport.2008.12.003>
- Kohli, A., Blitzer, D. N., Lefco, R. W., Barter, J. W., Haynes, M. R., Colalillo, S. A., Ly, M., & Zink, C. F.** (2018). Using Expectancy Theory to quantitatively dissociate the neural representation of motivation from its influential factors in the human brain: An fMRI study. *NeuroImage*, 178, 552–561. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.neuroimage.2018.05.021>
- Kuczek, P.** (2013). On the possibility of applying achievement goal theory in competitive sports. *Human Movement*, 14(2), 129-137.
- Lamont, M., & Hing, N.** (2020). Sports Betting Motivations Among Young Men: An Adaptive Theory Analysis. *Leisure Sciences*, 42(2), 185–204.
- Latham, G. P. & Locke, E. A.** (1991). A Theory of Goal Setting & Task Performance. *The Academy of Management Review*, 16(2), 212-247.
- Latham, G. P., & Yukl, G. A.** (1976). Effects of assigned and participative goal setting on performance and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 61(2), 166-171.

- Locke, E. A., & Latham G. P.** (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265-268.
- Locke, E. A., & Latham, G. P.** (2019). The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science*, 5(2), 93–105. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/mot0000127>
- Lonsdale, C., Hodge, K., Rose, E. A.** (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323-355.
- Mascret, N., Elliot, A. J., & Cury, F.** (2015). Extending the 3 × 2 achievement goal model to the sport domain: The 3 × 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 17, 7–14.
- Maurer, T. W., Allen, D., Gatch, D. B., Shankar, P., Sturges, D.** (2013). A comparison of student academic motivations across three course discipline. – *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, Vol. 13, No. 5, 77-89
- Mouloud, K., & El-Kadder, B. A.** (2016). Self-efficacy, Achievement motivation and Anxiety of Elite Athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 03, 45-48.
- Moradi, J., Bahrami, A., & Dana, A.** (2020). Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 85, 14-21.
- Mudrak, J., Slepicka, P., & Slepíčková, I.** (2018). Sport motivation and doping in adolescent athletes. *PLoS ONE*, 13.
- National College Athletic Association.** (2017). *Mental health best practices*. Loetud aadressil: https://www.ncaa.org/sites/default/files/HS_Mental-Health-Best-Practices_20160317.pdf
- O'Brien, K. T., & Kilrea, K. A.** (2020). Unitive experience and athlete mental health: Exploring relationships to sport-related anxiety, motivation, and well-being. *The Humanistic Psychologist*. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/hum0000173>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. & Briere, N. M.** (2001). Associations between perceived autonomy support, forms of self regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.

- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013).** Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport & Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Persson, M., Espedalen, L. E., Stefansen, K., & Strandbu, Å. (2020).** Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved? *Sport, Education & Society*, 25(7), 842–854.
- Pintrich, P. R. (2003).** A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686.
- Preston, C., Allan, V., & Fraser-Thomas, J. (2019).** Facilitating positive youth development in elite youth hockey: Exploring coaches' capabilities, opportunities, and motivations. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/10413200.2019.1648327>
- Rocchi, M. A., Guertin, C., Pelletier, L. G., & Sweet, S. N. (2020).** Performance trajectories for competitive swimmers: The role of coach interpersonal behaviors and athlete motivation. *Motivation Science*, 6(3), 285–296. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/mot0000156>
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Cid, L., Macedo, R., & Teixeira, D. (2021).** Motivation in sport and exercise: a comparison between the BRSQ and BREQ. *Quality and Quantity*, 54(4), 1335-1350. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1007/s11135-020-00988-6>
- Ruiz, M. C., Haapanen, S., Tolvanen, A., Robazza, C., & Duda, J. L. (2017)** Predicting athletes functional and dysfunctional emotions: The role of the motivational climate and motivation regulations. *Journal of Sports Sciences*, 35(16), 1598-1606.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020).** Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology: Vol.61*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, T. A. (1970).** *Intentional behavior: An approach to human motivation*. Ronald Press.

- Schilling, T. A., & Hayashi, C. T.** (2001). Achievement motivation among high school basketball and cross-country athletes: a personal investment perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(1), 103–128.
- Scoffier-Mériaux, S., D'A.-L. F., Woodman, T., Lentillon-Kaestner, V., & Corrion, K.** (2020). High-level athletes' motivation for sport and susceptibility to doping: The mediating role of eating behaviours. *European Journal of Sport Science, 1–9*. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/17461391.2020.1736642>
- Scotto di Luzio, S., Martinent, G., Guillet-Descas, E., Daigle, M.-P.** (2019). Exploring the Role of Sport Sense of Community in Perceived Athlete Burnout, Sport Motivation, and Engagement. *Journal of Applied Sport Psychology, 32*(5), 513-528. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/10413200.2019.1575298>
- Sheehan, R. B., Herring, M., & Campbell, M. J.** (2018). Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Frontiers in Psychology, 9*.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Curtis, B.** (1978). Coaching behaviors in Little League Baseball. *Psychological perspectives in youth sports, 173-201*.
- Statistikaamet** (2018). Spordivõistlusi käib vaatamas iga kolmas Eesti elanik. Loetud aadressil <https://www.stat.ee/et/uudised/2018/07/16/spordivoistlusi-kaib-vaatamas-iga-kolmas-eesti-elanik>
- Thomas, A., & Güllich, A.** (2019). Childhood practice and play as determinants of adolescent intrinsic and extrinsic motivation among elite youth athletes. *European Journal of Sport Science, 19*(8), 1120–1129. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/17461391.2019.1597170>
- Tóth-Király, I., Amoura, C., Bóthe, B., Orosz, G., & Rigó, A.** (2020). Predictors and outcomes of core and peripheral sport motivation profiles: A person-centered study. *Journal of Sports Sciences, 38*(8), 897–909.
- Ulukan, M.** (2020). Investigation of The Relationship Between the University Student Wrestlers' Difficulties in Regulating Positive Emotion with Sport-Specific Achievement Motivation. *Journal of Education and Practice, 11*, 223-236.
- Urda, T., & Kaplan, A.** (2020). The origins, evolution, and future directions of achievement goal theory. *Contemporary Educational Psychology, 61*. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.cedpsych.2020.101862>

- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and sport sciences reviews*, *15*, 389–425.
- Vallerand, R. J., Losier, G. F.** (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*(1), 142–169. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/10413209908402956>
- Vink, K., Raudsepp, L., & Kais, K.** (2015). Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, *16*, 1–6.
- Wang, M.-T., Chow, A., & Amemiya, J.** (2017). Who wants to play? Sport motivation trajectories, sport participation, and the development of depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*(9), 1982–1998. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1007/s10964-017-0649-9>
- Wigfield A.** (1994). Expectancy-Value Theory of Achievement Motivation: A Developmental Perspective. *Educational Psychology Review*, *6*(1), 49–78.
- Wilding, A. J., Hunter-Thomas, L., & Thomas, R.** (2012). Sacrifice: The lonely Olympic road. *Reflective Practice*, *13*(3), 439–453. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/14623943.2012.670108>
- Yabe, Y., Hagiwara, Y., Sekiguchi, T., Momma, H., Tsuchiya, M., Kuroki, K., Kanazawa, K., Koide, M., Itaya, N., Yoshida, S., Sogi, Y., Yano, T., Itoi, E., & Nagatomi, R.** (2019). Verbal Abuse from Coaches Is Associated with Loss of Motivation for the Present Sport in Young Athletes: A Cross-Sectional Study in Miyagi Prefecture. *The Tohoku journal of experimental medicine*, *248* 2, 107-113

Lisa 1. Enesemääratlus teooria motivatsiooni liigitus

Motivatsioon	Amotivatsioon	Väline motivatsioon				Sisemine motivatsioon
Regulatsioonid		Väline regulatsioon	Introjektsioon	Identifitseerimine	Ühendamine	
					Sisestamine	
Atribuudid	<ul style="list-style-type: none"> Tajutava pädevuse puudumine Väärtuse puudumine Ebaolulisus 	<ul style="list-style-type: none"> Sisemised hüved või karistused Sobivus Reaktants 	<ul style="list-style-type: none"> Ego kaasamine Fookus iseenda või teiste heakskiidule 	<ul style="list-style-type: none"> Isiklik tähtsus Tegevuse teadlik väärtus Enesekehtestamine eesmärkide suhtes 	<ul style="list-style-type: none"> Ühilduvus Süntees identiteetide järjepidevuse kohta 	<ul style="list-style-type: none"> Huvi Nauding Sisemine rahulolu
Tajutav põhjuse koht	Umbisikuline	Väline	Mõnevõrra väline	Mõnevõrra väline	Väline	Sisemine

Joonis 4. Enesemääratlus teooria motivatsiooni liigitus (Ryan & Deci, 2020)

Lisa 2. Intervjuu Audentese Spordigümnaasiumi direktoriga

1. Milline on olnud Audentese Spordigümnaasiumi korvpalli osakonda kandideerijate arv viimase viie aasta jooksul? Kas see on olnud kasvu- või langustrendis? Kuidas on seda trendi mõjutanud fakt, et Audentese Spordigümnaasiumi poiste võistkond ei mängi enam Korvpalli Meistriliigas?
2. Kas Audentese Spordigümnaasiumi korvpalli osakonnas õppivate õpilaste arv on viimase viie aasta jooksul kasvanud või kahanenud? Kui kahanenud, siis millest võib see tingitud olla?
3. Milline on korvpalli osakonnas õppivate õpilaste korvpallitase võrreldes eelmiste aastatega? Kui see on langenud, siis mis on selle põhjuseks?
4. Millised on peamised turundustegevused Audentese Spordigümnaasiumi korvpalli osakonda õpilaste värbamisel?
5. Millised on Audentese Spordigümnaasiumi suurimad valukohad täna korvpalli osakonna vaatest?
6. Kes on täna Audentese Spordigümnaasiumi peamised rahastajad ning mille alusel nad kooli rahastavad?
7. Kas Audentese Spordigümnaasiumi eelarve on viimastel aastatel vähenenud või kasvanud? *Võib välja tuua protsentuaalselt.* Juhul kui eelarve on kahanenud, siis mis jääb just korvpalli osakonnas seetõttu tegemata?

Lisa 3. Intervjuu Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna mäenedžeriga

1. Millised on Audentese Spordigümnaasiumi korvpalliosakonna suurimad valukohad tänapäeval?
2. Milline on Teie hinnangul üldine Audentese Spordigümnaasiumis õppivate noorkorvpallurite (poised ja tüdrukud) motivatsioon, et pärast kooli lõpetamist professionaalsel tasemel korvpalli mängida?
3. Kuidas hindate täna Audentese Spordigümnaasiumis õppivad noorkorvpallurite üldist motivatsiooni taset?
4. Milline on korvpalli osakonnas õppivate õpilaste korvpallitase võrreldes eelmiste aastatega? Kui see on langenud, siis mis on selle põhjuseks?
5. Mis võib Teie arvates olla põhjuseks miks viimase viie aasta jooksul on Audentese Spordigümnaasiumi lõpetajate seast jõudnud rahvuskoondise tasemele väga vähe mängijaid?

Lisa 4. Ankeetküsimustik

Hea küsimustikule vastaja!

Minu nimi on Eerik Parvits ja olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži kolmanda kursuse tudeng Ettevõtlus ja projektijuhtimise õppekavas, kus olen valinud enda spetsialiseerumissuunaks Spordikorralduse ja projektijuhtimise. Käesolev küsimustik on üheks aluseks minu kirjutatavale lõputööle, mille eesmärgiks on teha ettepanekuid Audentese Spordigümnaasiumi juhtkonnale, et suurendada noorkorvpallurite saavutusmotivatsiooni. Küsimustikule vastamine võtab aega umbes 10-15 minutit ning saadud andmeid kasutatakse minu lõputöö koostamisel. Küsimustik on 100% anonüümne.

Aitäh teile!

Üldandmed

1. Vanus

- 14a
- 15a
- 16a
- 17a
- 18a
- 19a

2. Sugu

- Mees
- Naine

3. Mitu aastat oled korvpalliga tegelenud?

Motivatsiooniküsitlus

Palun lugege allolevaid väiteid ning mõelge, kas antud väide käib Sinu kohta või mitte. Kui Sa arvad, et antud väide ei käi absoluutselt sinu kohta, vali 1 (ei nõustu üldse). Kui aga arvad, et antud väide on tõene ning sa nõustud sellega, vali 7 (nõustun täielikult).

Lisa 4 järg

Ma tegelen korvpalliga...

1. ..., sest ma naudin seda.

Ei nõustu üldse täielikult	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------

2. ..., sest mulle meeldib see.

Ei nõustu üldse täielikult	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------

3. ..., sest see on lõbus.

Ei nõustu üldse täielikult	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------

4. ..., sest ma leian, et see on nauditav.

Ei nõustu üldse täielikult	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------

5. ..., sest minu jaoks on see puhas nauding, kui saan selle spordiala kohta midagi uut teada.

Ei nõustu üldse täielikult	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------

6. ..., sest minu jaoks on nauditav avastada uusi oskuseid, mida saan kasutada.

Ei nõustu üldse täielikult	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------

7. ..., sest minu jaoks on huvitav avastada võimalusi, kuidas ennast arendada.

Ei nõustu üldse täielikult	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------

Lisa 4 järg

8. ..., sest sellelt spordialalt saadud kasud on mulle olulised.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

9. ..., sest ma väärtustan neid kasusid, mis ma korvpallist saan.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

10. ..., sest see õpetab mulle enesedistsipliini.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

11. ..., sest see on hea võimalus õppida asju, millest võib mulle tulevases elus kasu olla.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

12. ..., sest see annab mulle võimaluse olla see, kes ma olen.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

13. ..., sest see on osa minust.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

14. ..., sest see väljendab seda, kes ma tegelikult olen.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

15. ..., see lubab mul elada elu selliselt, mis on vastavuses minu väärtustega.

Lisa 4 järg

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

16. ..., sest teised sunnivad mind seda tegema.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

17. ..., et rahuldada inimesi, kes soovivad, et ma sellega tegeleksin.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

18. ..., sest ma tunnen survet teiste poolt, et ma sellega tegeleksin.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

19. ..., sest kui ma seda ei tee, siis teised inimesed ei oleks minuga rahul.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

20. ..., et inimesed kellest ma hoolin, ei oleksid pettunud minus kui ma seda ei teeks.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

21. ..., sest teised ei kiidaks mind heaks, kui ma seda ei teeks.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

22. ..., sest inimesed minu ümber premeerivad mind, et ma seda teen.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

Lisa 4 järg

23. ..., sest ma tunneksin ennast süüdi, kui ma loobuksin.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

24. ..., sest ma tunneksin häbi, kui ma loobuksin.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

25. ..., sest ma tunnen, et ma olen kohustatud seda tegema.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

26. ..., sest ma tunneksin ennast läbikukkujana, kui ma loobuksin.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

27. ..., aga ma küsin endalt, et miks ma jätkan.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

28. ..., kuid küsin endalt, et miks ma jätkuvalt sellega tegelen.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

29. ..., kuid põhjused ei ole enam minu jaoks selged, et miks ma seda teen.

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	7	Nõustun täielikult
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

30. ..., kuid mõtlen, et mis selle mõte on.

Lisa 4 järg

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

31. ..., sest mul olid head põhjused selleks, aga nüüd ma küsin endalt, et miks ma seda teen.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

32. ..., et teised kiidaksid mind selle eest, mida ma teen.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

33. ..., aga pole kindel miks ma seda teen ning ma arvan, et minu koht ei ole enam spordis.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

34. ..., aga tunnen, et minu jaoks on liiga vähe väljundeid sellega jätkamisel.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

35. ..., aga tunnen, et keskkond kus ma seda teen, ei soosi minu arengut.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

36. ..., aga tunnen, et mind ümbritsev keskkond ei vasta minu tasemele.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

37. ..., aga tunnen, et võistlusväljundid ei soosi minu arengut.

Lisa 4 järg

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 7 Nõustun
täielikult

SUMMARY

ATHLETES ACHIEVEMENT MOTIVATION: A CASE STUDY OF YOUTH BASKETBALL PLAYERS IN AUDENTESE SPORDIGÜMNAASIUM

Eerik Parvits

People are affected by motivation every day. Same thing goes for athletes. Athletes are motivated by various factors – winning, social recognition and the desire to be better than others. Also athletes face numerous challenges during their career – trainings, losses, victories, pre-competition stress and attention. All these challenges require strength and will to cope. It is not only a physical, but also a mental challenge. There has not been a study about achievement motivation in youth sports in Estonia before.

The purpose of the thesis was to make proposals to the management board of Audentese Spordigümnaasium on how to increase achievement motivation of youth basketball players studying and playing in their school. In the context of this thesis, Self-Determination Theory (STD) was the most competent theory for assessing achievement motivation in the field of sports. In the case of STD all three groups of motivations are represented – internal and external motivation and amotivation. In addition to STD, three different theories were discussed – Goal Setting Theory (GST), Expectancy Value Theory (EVT) and Achievement Motivation Theory (AMT). A combination of two questionnaires were used to measure achievement motivation among young basketball players studying at Audentese Spordigümnaasium. These were BSRQ (The Behavioral Regulation in Sports Questionnaire), designed specifically for competitive athletes, and the SMS-II (Sport Motivation Scale), which includes internal and external motivation and amotivation statements. In addition the author gave an overview of the role of motivation in sports and the importance of achievement motivation in the context of sports.

Questionnaire was answered by 29 youth basketball players (14 girls, 15 boys), who were 100% of the sample. Outcome of the research showed that the problem of achievement motivation is more common among girls studying in Audentese Spordigümnaasium, because the averages of external motivation and amotivation statements presented to them were higher than boys. In case of girls, it can be observed that they can behave in a way that helps to avoid the guilt that can arise when giving up basketball. The results also showed that girls feel more pressure from other people to play basketball. On the positive side, it can be said that youth basketball players studying at Audentese Spordigümnaasium do not have any problems with intrinsic motivation. The arithmetic means of intrinsic motivation measures were stably high.

Based on the results of the research, the author of this thesis made suggestions to the management board of Audentese Spordigümnaasium:

- use the help of sports psychologist in training and competitions;
- individual performance interviews in the end of every season between players and coaches;
- develop a recruitment program that would bring best Estonian youth players to school and update the support system;
- organize individual meetings for girls with the head coach of Estonian Women's Basketball national team and the manager of women's basketball to discuss possibilities of continuing their basketball career in Estonia or abroad after graduating from school;
- find opportunities and resources for international competitions.

In the future it is recommended to conduct similar research among Estonian youth basketball national teams in order to find out their achievement motivation level. This thesis provided an overview of the level of achievement motivation among young basketball players in Audentese Spordigümnaasium and hopefully the suggestions made by author will help to increase the level of achievement motivation of athletes studying and playing basketball at school.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Eerik Parvits,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Sportlaste saavutusmotivatsioon Audentese Spordigümnaasiumi noorkorvpallurite näitel“, mille juhendaja on Liina Puusepp,

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

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Eerik Parvits

05.05.2021