Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia Instituut

Laur Nurkse

EESTI JALGPALLITREENERITE SPORDIPSÜHHOLOOGIA JA SPORDIPSÜHHOLOOGIA MEETODITE RAKENDAMISEGA SEOTUD USKUMUSED – HOIAKUD, SUBJEKTIIVSED NORMID JA TAJUTUD KONTROLL: KVALITATIIVNE ANALÜÜS

Magistritöö

Juhendaja:
Aave Hannus, PhD

Tartu, 2022

SISUKORD

Kokkuvõte 3
Abstract 4
1. SISSEJUHATUS 5
Treenerite roll ja mõju sportlase arengus 5
Spordipsühholoogia sidumine treeninguprotsessiga 6
Planeeritud käitumise teooria 7
Treenerite hoiakud spordipsühholoogia kohta 8
Subjektiivne norm spordipsühholoogiast 9
Treenerite tajutud kontroll spordipsühholoogia meetodite rakendamisega 9
2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED 11
3. MEETOD 12
3.1 Valimi moodustamine 12
3.2 Protseduur 12
3.2 Andmete analüüs 13
4. TULEMUSED 14
5. ARUTELU 20
Hoiakud ja käitumuslikud uskumused 20
Subjektiivne norm ja normatiivsed uskumused 22
Tajutud kontroll seoses spordipsühholoogia meetodite rakendamisega 23
Väärarusaamad 24
6. JÄRELDUSED 25
7. KASUTATUD KIRJANDUS 26
LISA 1 Uuringus osaleva jalgpallitreeneri informeerimise leht 31
LISA 2 Uuringus osaleva jalgpallitreeneri teadliku nõusoleku vorm 32
LISA 3 Fookusgrupi intervjuu kava 33
Lihtlitsents 37

Eesti jalgpallitreenerite spordipsühholoogia ja spordipsühholoogia meetodite rakendamisega seotud uskumused - hoiakud, subjektiivsed normid ja tajutud kontroll: Kvalitatiivne analüüs

Kokkuvõte

Treenerite roll sportlase arenguteel on vaieldamatult mõjukas ning seetõttu võiks hõlmata teaduspõhist ja mitmekesist lähenemist sportlase arendamisele, sealhulgas ka tähelepanu psühholoogiliste oskuste õpetamisele. Spordipsühholoogia sidumine treeningprotsessiga on aga paraku spordis esinevate teiste arenguaspektidega võrdluses tahaplaanile jäänud. Käesoleva töö eesmärgiks oli planeeritud käitumise teooria raamistikus uurida Eesti jalgpallitreenerite uskumusi ehk hoiakuid, subjektiivseid norme ja tajutud kontrolli seoses spordipsühholoogia ning selle meetodite rakendamisega. Kuue fookusgrupi intervjuu (N=42) käigus esile kerkinud hoiakutega seotud seisukohad, subjektiivse normina tajutud heakskiitvad või passiivsed ootused ja tajutud kontrolli toetavad või takistavad tegurid kirjeldati, süstematiseeriti ja koondati põhjalikuks ülevaateks, toetudes standardsele kvalitatiivse andmeanalüüsi metodoloogiale. Ülemkategooriatena ilmnesid oodatult planeeritud käitumise teooria kolm komponenti ning alamkategooriatena avaldusid detailsemad temaatikad, mis koondasid levinumad treenerite ütlused ja näited. Eesti jalgpallitreenerite hoiakutes esines kaksikpidiseid seisukohti spordipsühholoogia kasulikkusest, mis peegeldub ka spordipsühholoogiaga seotud sotsiaalses normis, mida tajutakse pigem ignorantsena või kohati ka taunitavana. Tajutud kontrolli puhul ilmnesid peamiselt takistavad faktorid, näiteks tõdemused spordipsühholoogia teadmiste ja praktiliste oskuste puudulikkuse ning eeskujude vähesuse osas. Selgunud uskumustes kumab ka väärarusaamade rohkus, mis tugevasti seotud teadlikkusega spordipsühholoogia sisust ja mõjust. Antud kvalitatiivse esilekutsumisuuringuga kaardistatud uskumuste ülevaade annab olulise sisendi kvantitatiivse küsimustiku väljatöötamiseks, et mõõta ja hinnata Eesti treenerite spordipsühholoogiaga seotud uskumusi laiemalt ja nende dünaamikat ajas.

Märksõnad: Spordipsühholoogia, treenerid, planeeritud käitumise teooria, uskumused

Estonian football coaches' beliefs – attitudes, subjective norms, and perceived behavioral control in regard to sport psychology and the implementation of sport psychology methods: Qualitative analysis

Abstract

Coaching athletes should encompass a science based diverse approach. However, integrating sport psychology to training process has unfortunately lagged compared to other developmental aspects of sports. In the framework of theory of planned behavior, this study aimed to explore the beliefs of Estonian football coaches – attitudes, subjective norms, and perceived control in relation to sport psychology and the application of sport psychology methods. The beliefs that emerged from six focus group interviews (N=42) are structured, systematized and summarized for a comprehensive qualitative review with three main and several subcategories defining and representing the findings. Estonian coaches' attitudes indicate relatively hesitative views on the usefulness of sport psychology, which is also reflected in the social norms about sport psychology, which are perceived as rather ignorant or even condemning. Perceived control is mainly hampered by knowledge and practical skills of sport psychology and a lack of role models. The beliefs that emerged from the results also demonstrate a plethora of misunderstandings, which are strongly related to awareness of the content and effect of sport psychology. The overview of beliefs mapped by this qualitative inquiry provides important input for compiling a questionnaire to measure Estonian coaches' beliefs related to sports psychology more extensively.

Keywords: Sport psychology, coaches, theory of planned behavior, beliefs

1. SISSEJUHATUS

Treenerite roll ja mõju sportlase arengus

Spordipsühholoogia teaduskirjanduses ilmub palju teavet selle kohta, mil moel avaldavad treenerid sportlastele mõju. Treenerid on ühed olulisemad isikud tippu pürgivate noorsportlaste elus, sest neil on tähtis roll andekuse ja võimekuse identifitseerimisel ja arendamisel (Denison, Mills ja Konoval, 2017; Salmela ja Moraes, 2003); nad kujundavad sportlase kogemust spordist, luues õhkkonna nii treeningutel kui võistlustel (Blom, Watson ja Spadaro, 2010; Choi, Jeong ja Kim, 2020). Kuna treenerite hinnangud sportlaste sooritusele ja võimekusele on sportlase arenguperspektiivi osas fundamentaalse tähtsusega, siis lasub sooritusärevuse allikas samuti mõneti ka treenerites (Smith, Smoll ja Barnett, 1995; Smith, Smoll ja Cumming, 2007). Treenerite mõjust lähtuvalt selgitavad Storm, Henriksen, Larsen ja Christensen (2014), et treeneri-sportlase suhtel (*coach-athlete relationship*) võib olla ülioluline mõju nii sportlase karjääritrajektoorile, edukusele kui ka üldisemalt spordivälisele elule. Seega treeneri-sportlase suhet tuleks ka spordipsühholoogia tutvustamisel ja integreerimisel treeningutesse kindlasti arvesse võtta, sest sellest lähtuvad sportlaste hoiakud, uskumused ja ootused (Nichol, Hall, Vickery ja Hayes, 2019).

Huber (2018) selgitab, et iga spordiala koosneb neljast komponendist – tehniline, taktikaline, füüsiline ja psühholoogiline. Tõsiasi on aga see, et treenerid pööravad viimasena nimetatud komponendile liiga vähe tähelepanu või unustavad selle hoopis ära (Huber, 2018). Paquette ja Sullivan (2012) leidsid treenereid küsitledes, et kuigi sportliku soorituse seisukohalt oluliste psühholoogiliste oskuste areng on paljude treenerite esmane eesmärk, siis tegelik panustamine ei ole sellele eesmärgile vastav. Varasemalt on Buceta (1993) rõhutanud, et kuna treeneritel on võimalik mõista spordi kontekstuaalseid seoseid, väärtusi ja perspektiive ka laiemas mastaabis, siis võiks spordipsühholoogia treenerite juhendamiskäsitluses esile kerkida. Eriti arvestades asjaolu, et (spordi)psühholoogiliste sekkumismeetodite kasutamise tähelepanuta jätmine treeningutes võib viia psühholoogiliste ja psühhosotsiaalsete düsfunktsioonide arenguni või isegi psühhopatoloogiani (Gardner ja Moore, 2006). Hiljutine süstemaatiline ülevaade kirjeldab samuti, et sportlasekeskne terviklik lähenemine loob parimad tingimused sportlase arenguks nii spordis kui muudes eluvaldkondades väljaspool sporti (Nichol et al., 2019). Gould, Damarjian ja Medbery (1999) kohaselt tähendabki edukaks treeneriks saamine või olemine igal juhul teadlikkust spordipsühholoogiast ja pidevat uudishimu selle vastu, sest see aitab treeneril sportlasi paremini ette valmistada ning neid vajalikel hetkedel toetada. Arvestades treeneri rolli ja vastutust sportlase arengus, on õigustatud, et sportlase psüühika arendamine saaks tähelepanu võrdväärselt spordi tehniliste, taktikaliste ja kehalise võimekuse aspektidega (Camire, Trudel ja Forneris, 2014).

Spordipsühholoogia sidumine treeninguprotsessiga

Suurem osa teaduskirjandusest toetab ja tunnustab treenerite püüdlusi luua treeninguprotsessi psühholoogiliselt toetav ja psühholoogilisi oskusi õpetav keskkond. Spetsiifilisemalt soovitavad teadlased treeneritel sportlastele õpetada mitmesuguseid eluoskusi (*life skills*; Camire, Trudel ja Forneris, 2012), sest sport on oma ühiskondliku tegevuse väärtuse poolest väga sobilik areen, millest paljud noored osa võtavad. Lisaks võiksid treenerid õpetada psühholoogilisi oskusi (Camire ja Trudel, 2014), toetada laste ja noorte sotsiaalset arengut (Conroy ja Coatsworth, 2006), parendada treeningute motivatsioonilist kliimat (Smith, Smoll ja Cumming, 2007) ja üldisemas plaanis toetada positiivset noorte arengut (*PYD – Positive Youth Development*; Camire, Forneris, Trudel ja Bernard, 2011). Leidub ulatuslikke tõendeid treenerite poolt treeninguprotsessi integreeritud spordipsühholoogia sekkumismeetodite positiivsetest mõjudest (nt Brown ja Fletcher, 2017; Harwood, Barker ja Anderson, 2015).

Paljudel treeneritel võib aga puududa kavatsus või vajalikud teadmised ja oskused eluoskuste arendamise edendamiseks, psühholoogiliste oskuste treeningu läbiviimiseks või positiivse noorte arengu kontseptsiooni printsiipide elluviimiseks (Conroy ja Coatsworth, 2006). Teadlased on püüdnud treenereid toetada vastavate teadmiste ja oskuste omandamisel, luues õppeprogramme, mis abistavad treenereid näiteks psühholoogiliste oskuste treeningu integreerimisel treeninguprotsessi (Camire ja Trudel, 2014; Diment, 2014) ja eluoskuste õpetamisel (Camire, Trudel ja Fornelis, 2012; Gould ja Carson, 2008). Sellegipoolest, leidub aga ka uurimusi, mis kajastavad erinevaid varjukülgi, mida treeneripoolne spordipsühholoogiline sekkumine treeningus kaasa võib tuua (näiteks võib hägustuda treeneri tegelik roll) (Feddersen, Keis ja Elbe, 2021). Siiski tuleb tõdeda, et enamik uurimustest, mis kätkevad treeneri poolt läbi viidud spordipsühholoogiliste sekkumiste potentsiaalseid varjukülgi, jäävad eelmisse sajandisse (nt Ellickson ja Brown, 1990; Smith, 1992) ja seetõttu ei pruugi enam olla sobilikud kajastama tänapäevast konteksti, sest nii treenerikeskne juhendamine kui spordipsühholoogia on muutunud (Feddersen, Keis ja Elbe, 2021).

Peamiselt on sellised varjuküljed seotud väärarusaamadega spordipsühholoogiast. Weinberg ja Gould (2011) süstematiseerisid treenerite poolt raporteeritud väärarusaamad, mis pärsivad spordipsühholoogia jätkusuutlikku integreerimist treeningusse. Väärarusaamad, nagu oleks psühholoogiline toetus või treening vajalik ainult „nõrkadele“ sportlastele, nagu oleks spordipsühholoogia imevahend kiireks sooituse parendamiseks, aga ka ootused, et psühholoogiline treening aitab minimaalse sekkumise teel sportlastel sooritada teatud tegevusi üle oma tehnilise, taktikalise või kehalise võimekuse, on tekkinud pigem teadlikkuse ja väljaõppe puudumisest (Weinberg ja Gould, 2011). Väärarusaamad spordipsühholoogiast on

aga treenerite uskumusi spordipsühholoogiast ja hoiakuid spordipsühholoogia rakendamise osas tugevasti mõjutanud (Burton ja Raedeke, 2008). Seega, olgugi, et psühholoogilised tegurid figureerivad sooritusedukuses olulisel kohal, on vajalik muuta nii treenerite uskumusi spordipsühholoogia sisu osas kui ka nende tajutud kontrolli spordipsühholoogia rakendamisel, sest psühholoogiline treening vajab sportlaste võimekuse arendamisel pidevat ja süstemaatilist teadlikku lähenemist ja harjutamist (Burton ja Raedeke, 2008).

Planeeritud käitumise teooria

Käitumise fundamentaalseks lähtekohaks on isiku uskumused vastava käitumise suhtes. Uskumustest omakorda moodustub raamistik, mis kujundab kavatsuse, kas käitumuslikku tegevust realiseerida või mitte (Ajzen, 1991). Planeeritud käitumise teooria (Ajzen, 1991; 2012) kirjeldab kolme psühholoogilist tegurit, mis üksteisega koosmõjus määravad ära indiviidi uskumused ja seejärel kavatsuse teatud moel käituda. Kavatsus kujuneb seega inimese hoiakutest, subjektiivsetest normidest ja tajutud kontrollist käitumise üle. Lühidalt, mida positiivsem on hoiak teatud käitumise suhtes, mida enam tundub, et tegemist on teiste silmis aktsepteeritava ja soovitava käitumisega ning mida tugevam on tajutud kontroll vastava käitumise sooritamise üle, seda tugevamaks kujuneb kavatsus antud käitumist sooritada. Siiski, kui need nimetatud tegurid ja nende aluseks olevad uskumused ei ole omavahel kooskõlas, siis jäetakse vastav käitumuslik kavatsus kõrvale ning käitumisega seotud plaan on düsfunktsionaalne. Sealjuures täheldas Ajzen (1991), et hoiakud, subjektiivsed normid ja tajutud kontroll käitumise üle arenevad aja jooksul läbi vastavast käitumisest saadud kogemuste ja nende kogemuste kogumi põhjal langetatakse pidevalt otsuseid, kas tulevikus jätkatakse antud käitumisega või mitte.

Hoiak on oluline tegur, mis kajastab inimese tõekspidamisi teatud käitumise suhtes. Hoiak kujuneb vastava käitumise võimalikke tagajärgi analüüsides, tuginedes olemasolevatele arvamustele ja seisukohtadele (Ajzen, 1991; 2012). Subjektiivne norm tekib indiviidi jaoks tähtsate inimeste hoiakute ja ootuste adumisest teatud käitumise suhtes ehk hinnangust sellele, mil määral toob antud käitumine kaasa oluliste lähedaste heakskiitu või hukkamõistu ning kirjeldab seega tajutud sotsiaalset survet vastavat käitumist ellu viia (Ajzen, 1991; 2012). Tajutud kontroll peegeldab indiviidi kontrollitunde tugevust teatud käitumise või tegevuse sooritamise üle. Tajutud kontroll kirjeldab, millisena tajub indiviid käitumist toetavaid ja takistavaid tegureid ning enda võimekust takistustega toime tulla (Ajzen, 1991; 2012). Kirjeldatud kolme komponendi koosmõju on märkimisväärne indiviidi käitumise või tegevuse ennustamises ja selle mudeldamises.

Spordimaailmale lähedasemalt ning planeeritud käitumise teooriaga sarnaselt postuleeris Horn (2008) treeneri mõjususe mudelis (*Coach Effectiveness Model*), et treenerite käitumuslike kavatsuste esmased mõjutajad on hoiakud, subjektiivsed väärtused ja tajutud kontroll. Oluline on siinkohalt rõhutada, et teadlased on leidnud, et uskumused ja hoiakud vaimse tervise suhtes on spordipsühholoogia-alaste rakenduste või teenuste kasutamise tõenäosuse suurendamise lähtekoht (Moreland, Coxe ja Yang, 2018). Võttes arvesse planeeritud käitumise teooriat ning treeneri mõjususe mudelit, ilmevad kolm põhilist aspekti, mida tuleks silmas pidada, kui uurida treenerite spordipsühholoogia rakendamise võimalikke käitumuslikke determinante: hoiakud spordipsühholoogia ja selle meetodite rakendamise suhtes, tajutavad sotsiaalsed normid seoses spordipsühholoogia rakendamisega ning tajutud kontroll spordipsühholoogia meetodite rakendamise üle.

Treenerite hoiakud spordipsühholoogia kohta

Olgugi, et enamus treeneritest tunnistab psühholoogilise ettevalmistuse tähtsust (Halterman et al., 2020; Barker ja Winter, 2014; Zakrajsek, Martin ja Zizzi, 2011), siis osad treenerid jäävad siiski skeptiliseks ja kõhklevad integreerimaks konkreetseid psühholoogilisi meetodeid treeningus (Cook ja Fletcher, 2017; Gould, Medbery, Damarjian ja Lauer, 1999; Martin, Zakrajsek ja Wrisberg, 2012). Paljud kõhklevad isegi spetsialistidelt professionaalset abi otsimast (Fortin-Guichard, Boudreault, Gagnon ja Trottier, 2018; Gould et al., 1999; Wrisberg et al., 2010). Kaks varajasemat uuringut treenerite hoiakutest leidis, et pärast spordipsühholoogia määratluse selgitamist muutusid treenerite hoiakud positiivsemaks, kuid sellegipoolest soovitakse pigem spordipsühholoogi kaasamist kui rakendada vastavaid meetodeid ise, aga spordipsühholoogia meetodite kasutamine prioriteetne siiski ei ole (Scully ja Hume, 1995; Sullivan ja Hodge, 1991).

Mitmed uurijad on üritanud leida demograafilisi näitajaid, mis eristaksid treenereid ja ennustaksid nende hoiakuid seoses spordipsühholoogiaga. Faktorid nagu treeneritöö kogemus, vanus ja haridus on ühed näitajad, mis mängivad rolli treeneri hoiakute juures spordipsühholoogia kohta (Bastos, Corredeira, Probst, Fonseca, 2014; Zakrajsek, Martin ja Zizzi, 2011). Näiteks, Ameerika kolledžite ja spordiklubide treenerite võrdluses selgus, et viimastel on kõhklevamad hoiakud ja ootused spordipsühholoogia efektiivsuse kohta, mis haakub asjaoluga, et hariduslik taust mõjutab hoiakuid - kolledžite treeneritel on üldjuhul ka kõrgharidus (Wrisberg et al., 2010; Zakrajsek, Martin ja Zizzi, 2011). Zakrajsek ja Zizzi (2007) aga leidsid, et treenerid, kes on ise varasemalt spordipsühholoogiaga kokku puutunud, kas

sportlasena või niisama uudishimust, on avatumate hoiakute ning realistlikema ootustega kui treenerid, kellel vastav kokkupuude puudub.

Mitmete riikide ühisuuring leidis, et teatud spordialadel, milles esineb rohkem füüsilist kontakti (näiteks Ameerika jalgpall), esineb nii treeneritel kui sportlastel rohkem negatiivseid hoiakuid seoses abi otsimisega ja seetõttu ka vaimse tervise ignoreerimist (Martin et al., 2004). Sarnase tulemuse kohaselt leidsid Pain ja Harwood (2004) kvalitatiivses uurimuses, et Inglismaa jalgpallitreenerite hoiakud spordipsühholoogia väärtuse osas on pigem negatiivsed. Hiljutisemad uuringud Portugali ja Rootsi jalgpallitreenerite ja Kanada curlingutreenerite hoiakute kohta näitavad, et kuigi hoiak võib olla isegi kohati positiivne ja väärtustav, siis sellegipoolest spordipsühholoogiat treeningutesse eriti ei integreerita ning eriala spetsialisti kaasamise protsess lonkab (Freitas, Dias ja Fonseca, 2013; Johnson, Andersson ja Fallby, 2011; Paquette ja Sullivan, 2012). Seega, hoiakud võivad olla isegi positiivsed, aga see ei tähenda, et spordipsühholoogia meetodeid hakatakse kohe usinal rakendama, sest käitumiskavatsuse eelduseks on veel teisigi tegureid.

Subjektiivne norm spordipsühholoogiast

Kolleegide ehk teiste treenerite hoiakud ja käitumine on paratamatult üks olulisi mõjutajaid, mis suunab tööalaste tegevuste täideviimist. Johnson, Andersson ja Fallby (2011) arutlesid enda uurimuses, et kuna kahjuks puudub selge hoiak spordipsühholoogia osas kogenumate jalgpallitreenerite hulgas, siis algajate treenerite hoiakute kujunemise protsess võib osutuda isegi vastupidiseks teaduskirjanduses soovitatule. Kaks uurimust kajastavad ka Ameerika kolledžijuhtide (Wilson, Gilbert, Gilbert ja Sailor, 2009; Wrisberg et al., 2012) ehk teiste oluliste inimeste hoiakuid, kes treeneritele mõju võivad avaldada. Mõlema uurimuse tulemusest selgus, et spordidirektorite nägemus spordipsühholoogiast on pigem küllaltki positiivne ja väärtustav, kuid siiski puuduvad teadmised konkreetsemast sisust, suutlikkusest ja plaanist, kuidas seda treeningutesse integreerida. Kui spordidirektorite hoiakud avalduksid selgemalt ja detailsemalt treeninguprotsessi väljatöötamisel, siis võiks eeldada toetavamat suhtumist spordipsühholoogia rakendamisele treenerite hulgas.

Treenerite tajutud kontroll spordipsühholoogia meetodite rakendamisega

Tajutud kontrolli aspekti on käsitletud mitme nurga alt, üritades leida asjaosaliste endi põhjuseid kui ka selgitada teadlaste interpretatsioone uuringute tulemustest. Gould ja kolleegid (1999) uurisid enda laiapõhjalises töös barjääre, mille tõttu eiravad tennisetreenerid enda töös spordipsühholoogilisi meetodeid. Muuhulgas toodi teiste seas välja eeskujude puudumine,

kelle pealt rakenduslikke meetodeid õppida, enda ebakindlus spordipsühholoogia meetodite rakendamisel ning raskused nende meetodite efektiivsuse hindamisel. Sarnaseid takistusi on kirjeldanud ka hilisemad uuringud (Camire et al., 2011; Cook ja Fletcher, 2017; Martin, Zakrajsek ja Wrisberg, 2012). Lisaks on mitmed uurimused leidnud, et ebamäärasus treenerirolli käsitluses (Feddersen, Keis ja Elbe, 2021) ning liigne ajamahukus ja ajalised piirangud pärsivad spordipsühholoogia meetodite integreerimist treeningutesse (Barker ja Winter, 2014; Camire ja Trudel, 2014; Gould, Damarjian, Medbery, 1999).

Siiski tõdevad enamus teadlased, et peamine pidurdav asjaolu seisneb hoopis teadmiste puudumises või väärarusaamades spordipsühholoogia sisust ja suutlikkusest (Halterman et al., 2020; Pain ja Harwood, 2004; Paquette ja Sullivan, 2012; Scully ja Hume, 1995; Sullivan ja Hodge, 1991). Ausaid tõdemusi teadmiste puudumises rõhutavad ka treenerid ise (Bastos et al., 2014; Feddersen, Keis ja Elbe, 2021) ning toonitavad soovi pääseda ligi parematele allikatele teadmiste ja oskuste ammutamiseks, sest see tõstaks nende enesekindlust spordipsühholoogia rakendamisel (Gould, Damarjian, Medbery, 1999; Halterman et al., 2020). Antud seisukohta kinnitab Gouldi ja kolleegide (1999) argument, et võtmetähtsusega on investeerida haridus- ja koolitusprogrammidesse, mis lisaks teadmiste laiendamisele keskenduksid oskuste õpetamisele - vastasel juhul ei arene treenerite kontrollitunne tegevuskavatsuseni. Sarnaselt hoiakute kaardistamisele ja normide teadvustamisele on vajalik mõista treenerite tajutud kontrolli mõjutavaid aspekte, sest kõigi kolme aspekti koosmõjus peitub oluline jõud teatud tegevuse realiseerumiseks.

Siinne uurimus lähtub teemakohasest teaduskirjandusest ning treeneri potentsiaalist luua psühholoogiliselt toetav keskkond ja arendada sportlaste spordipsühholoogilisi oskusi. Arendamaks Eesti jalgpallitreenerite mõjusust psühholoogiliste ja psühhosotsiaalsete aspektide toetamisel ning parendamaks treenerite tulevasi koolitusprogramme, on tarvilik mõista konkreetseid faktoreid, mis toetavad või takistavad treenerite käitumuslikke kavatsusi spordipsühholoogia rakendamisel. Spetsiifilise populatsiooni käitumise determinantide uurimine peaks algama kvalitatiivsete kirjeldustega käitumuslikest, normatiivsetest ning tajutud kontrolliga seotud uskumustest vastavas kultuurilises kontekstis (Ajzen ja Fishbein, 1980). Selliseid uuringuid nimetatakse planeeritud käitumise teooria raamistikus esilekutsumisuuringuteks ja nende eesmärk ongi selgitada välja vastavas (sub)kultuuris levivad uskumused, mis on hoiakute, subjektiivsete normide ja tajutud kontrolli ilmseks aluseks. Nii on siinne uuring fenomenoloogilise suunitlusega kvalitatiivne esilekutsumisuurimus. Kvalitatiivne esilekutsumisuuring võimaldab uurida teatud populatsiooni esindavat väikest valimit, et avastada käitumuslikke uskumusi teatavate käitumiste kasude ja kahjude, tajutavate

subjektiivsete normide ja käitumise kontrollitavust mõjutavate tegurite kohta. Esilekutsumisuuringu tulemused loovad vundamendi hilisema kvantitatiivse küsimustiku loomiseks (Ajzen, 2012), mille alusel tulevikus hinnata treenerite uskumusi ja ka uskumuste muutumist vastusena sekkumismeetmete rakendamisele.

2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Uurimistöö on lähtuvalt sekkumise kaardistamise metoodikast (*Intervention Mapping*; Bartholomew et al., 2016) planeeritud esimese etapina võimaliku teaduspõhise sekkumisprogrammi metoodika väljatöötamiseks, et arendada ja laiendada spordipsühholoogia rakendamist Eesti jalgpallitreenerite seas.

Magistritöö eesmärgiks oli läbi viia kultuurispetsiifiline fenomenoloogilise suunitlusega kvalitatiivne esilekutsumisuuring (Downs ja Hausenblas, 2005), et avastada, kirjeldada ja süstematiseerida hoiakute, subjektiivsete normide ja tajutud kontrolliga seotud uskumusi Eesti jalgpallitreeneritel seoses spordipsühholoogia rakendamisega. Nimetatud eesmärgi täitmiseks püstitati järgmised ülesanded:

1. Viia läbi jalgpallitreenerite spordipsühholoogiaga seotud hoiakute, subjektiivsete normide ja tajutud kontrolli aluseks olevate uskumuste esilekutsumisuuring;
2. Kirjeldada ja süstematiseerida avalduvad uskumused planeeritud käitumise teooria (Ajzen, 1991; 2012) raamistikus.
3. Koostada ülevaade Eesti kontekstis ilmnevatest jalgpallitreenerite uskumustest ja hoiakutest spordipsühholoogia ja selle rakendamise osas.

3. MEETOD

Uurimustöö läbiviimiseks saadi 18.10.2018 luba Tallinna Meditsiiniuuringute Eetikakomiteelt (TMEK) otsuse kooskõlastus nr. 2503. Andmed koguti ajavahemikul 27.09.2018 – 19.11.2018.

3.1 Valimi moodustamine

Uuringus osalejateks olid Eesti jalgpallitreenerid (*N*=42) erinevatest klubidest üle kogu Eesti. Valim värvati eesmärgipärasuse printsiibil (Patton, 1990) ning Eesti Jalgpalli Liidu poolse sisendiga. Osalejatelt ei küsitud demograafilisi andmeid, välja arvatud nende treenerilitsentsi kvalifikatsiooni. Treenerilitsentsi kvalifikatsioon varieerus EJL C tasemest kuni kõrgeima UEFA Pro tasemeni (sinna vahele jäävad veel UEFA B ja UEFA A treenerilitsentsi kvalifikatsioonid). Eesmärgipärasuse printsiibi kohaselt kutsuti uuringus osalema eri kvalifikatsioonitasemetega treenerid, et valim koosneks läbilõikeliselt võimalikult mitmetasandilisest esinduslikust grupist.

3.2 Protseduur

Fookusgrupi intervjuu puhul oli tegemist poolstruktureeritud intervjuuga (Hirsjärvi ja Hurme, 2006). Uuringu läbiviimisele ja intervjuukava lõplikule versioonile eelnes ka pilootuuring, mis aitas uuringu üksikasju (sealhulgas intervjuukava) parendada. Pilootuuringus osales neli Eesti Jalgpalli Liidu treenerit ning kestis üks tund ja 11 minutit. Pilootuuringu andmeid põhiuuringu tulemuste kajastamisel arvesse ei võetud. Intervjuukava koostas autor koos juhendajaga ja kava on esitatud antud töö Lisas 3. Intervjuusid viis läbi kaks uurijat - üks oli peamine moderaator ja teine assistendi rollis, kes vastutas intervjuu helisalvestamise (kahe diktofoniga) ning vajalike märkmete tegemise eest. Intervjuud kestsid keskmiselt 74 minutit (kõige lühem 63 minutit ning kõige pikem 83 minutit).

Potentsiaalsetele uuringus osalejatele saadeti e-posti teel uuringut tutvustav infoleht (LISA 1), milles tutvustati uuringu eesmärki ja metoodikat. Lisaks edastati uuringus osalemise teadliku nõusoleku vorm (LISA 2). Uuringus osaleda soovivad treenerid kinnitasid enda osalemise soovi teadliku nõusoleku vormi allkirjastamisega kohapeal või digiallkirjastamisega ja uuringu läbiviijatele tagasi saatmisega e-postiga. Nõusoleku andnud jalgpallitreeneritega võeti seejärel ühendust uuringu täpsema toimumise aja kokkuleppimiseks. Toimumise aeg lepiti kokku ka Eesti Jalgpalli Liidu poolse esindajaga. Nõusoleku andnud jalgpallitreenereid

intervjueeriti 6-8 liikmelistes gruppides, olles eelnevalt neile korranud infot uuringu eesmärgi, meetodi ning uuringus osaleja õiguste kohta (sh konfidentsiaalsus).

Fookusgrupi intervjuud viidi läbi nii Tallinna kui Tartu erinevate koolituskeskuste ruumides. Fookusgrupi intervjuude käigus uuriti ning selgitati välja, millist tajutud kasu ja kahju näevad Eesti jalgpallitreenerid spordipsühholoogiast laiemalt ning spordipsühholoogia meetodite rakendamisest jalgpallis nii iseendale kui ka mängijatele, mida meeldivat ja/või ebameeldivat toob spordipsühholoogia meetodite rakendamine kaasa nii treeneritele endile kui ka mängijatele. Millised sotsiaalsed normid mõjutavad treenerite uskumusi, hoiakuid ja üldisemat käitumist seoses spordipsühholoogiaga ning milliseid tajutud piiranguid kogevad jalgpallitreenerid seoses spordipsühholoogia meetodite rakendamisega ning mil määral tundub spordipsühholoogia rakendamine treeneritele üldse jõukohane ja võimalik.

3.2 Andmete analüüs

Kõik intervjuude helisalvestused transkribeeriti verbatim. Andmed analüüsiti kvalitatiivse induktiivse ja deduktiivse analüüsi kombineerimise meetodil (Hsieh ja Shannon, 2005). Selline lähenemine aitab teksti koondada ning võimaldab keskenduda niihästi teksti sisule kui kontekstilisele tähendusele (Laherand, 2008), võimaldades leida ja kodeerida tekstist esile kerkivaid sarnaseid teemasid. Andmete analüüs toimus temaatiliselt lähtuvalt planeeritud käitumise teooria kontekstist. Transkribeeritud intervjuud loeti korduvalt üle, et tuvastada ja kirjeldada intervjuudes avalduv temaatiline sisu lähtuvalt intervjuu küsimustest. Intervjuude temaatilise sisu analüüsi tulemusel formuleeriti ülem- ja alamkategooriad. Alamkategooriatesse liigitusid olulisemad teemad, mis omakorda rühmitati vastavalt üksikutele tunnuslikele koodidele lähtuvalt sarnastest tsitaatidest ja näidetest.

Andmeanalüüsiks kasutati kvalitatiivsete andmete analüüsimise tarkvara Atlas.ti 22 (ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH, Germany).

4. TULEMUSED

Kuna kogu uurimistöö lähtub planeeritud käitumise teooria raamistikust ja intervjuukava oli üles ehitatud sellest teooriast lähtudes, avaldusid ülemkategooriatena planeeritud käitumise teooria (Ajzen, 1991) kolm põhikomponenti. Käitumiskavatsuse kolm determinanti koondavad ja kaardistavad kogutud kvalitatiivseid andmeid suurepäraselt. Alamkategooriad kerkisid esile osalejate sarnase suunitlusega väljendustest, mis lähtusid eelkõige vastava ülemkategooriaga seotud positiivsest või negatiivsest ilmingust.

Tulemuste osas on ülemkategooriate nimetused tähistatud rasvases kirjas ja tabelite pealkirjadena ning alamkategooriate alla on liigitatud vastavas tabelis konkreetses ülemkategoorias avaldunud teemad. Ilmnenud teemad on koondatud ühest või mitmest identifitseeritud koodist, mida tabelites 1-3 iseloomustavad näited ja tsitaadid.

Hoiakud ja käitumuslikud uskumused

Kuna planeeritud käitumise teooria raamistikus jagunevad hoiakutega seotud uskumused kogemuslikke hoiakuid kirjeldavateks (hoiakuobjekti meeldivus) ja käitumuslikeks uskumusteks (hoiakuobjektist saadav tajutud kasu ja kahju) ning mõlema komponendi kohta esitati osalejatele küsimusi, siis ilmnesid need kaks komponenti tajutud meeldivuse ja tajutud kasulikkuse kohta käivate uskumustena ning tajutud ebameeldivuse ja tajutud kahjulikkusena. Need kaks komponenti ilmnesid ka alamkategooriatena ning liigitavad avaldunud kolm teemat, mis rühmitasid treenerite hoiakutega seostunud tunnuslikke koode. Treenerite hoiakud ja käitumuslikud uskumused on esitatud tabelis nr. 1. Tulemused on kajastatud nii treeneri enda personaalset vaatepunkti kui ka sportlase perspektiivi arvesse võttes. Valdavalt olid treenerid spordipsühholoogiale küll avatud ja tunnustasid väärtuslikkust, kuid hoiakutes esines sellegipoolest ka ambivalentsust. Treenerite spordipsühholoogia tajutud meeldivuse ja kasulikkuse hoiakud peegeldasid treeneri enda oskuste ja võimekuse arendamisega seotud uskumusi, kirjeldades treeneri ettekujutusi, kuidas spordipsühholoogia laiendab treeneri silmaringi ning mitmekesistab sportlaste arendamise ja treenimise võimalusi. Lisaks peegeldasid vastused sportlase mitmekülgse arengu olulisuse rõhutamist ja eduka sportliku soorituse realiseerimiseks vajalike oskuste arendamist. Sellegipoolest esines avaldatud hoiakutes ka kõhklusi, mis samuti lähtusid mõlemast perspektiivist, nii treeneri kui mängija omast. Negatiivsed hoiakud väljendusid peamiselt spordipsühholoogia meetodite rakendamise tajutud ebameeldivuses ja kahjulikkuses, lähtudes oma kompetentsi ebakindlusest.

Subjektiivsed normid ja normatiivsed uskumused

Sotsiaalsete ootuste teemat iseloomustab pigem passiivne või kohati tauniv uskumus, sest initsiatiivi tunnustamine, toetus ja koostöö kogemine spordipsühholoogia integreerimiseks treeninguprotsessi oli minimaalne. Tabelis nr. 2 on välja toodud kõnealuse ülemkategooria puhul ilmnenud ainus alamkategooria, mis võtab kokku tajutud sotsiaalse normiga avaldunud teemad koos tunnuslikemate näidetega. Subjektiivseid norme tajuvad treenerid läbi kolme avaldunud teema – kolleegidelt, lapsevanematelt ning Eesti Jalgpalliliidult, milles esimeses ilmnesid veel mitmed erinevate koodidega identifitseeritud aspektid. Isegi, kui sotsiaalses keskkonnas on tajutav spordipsühholoogiat väärtustav uskumus, siis ilmnes treenerite vastustest, et spordipsühholoogia sõnaline väärtustamine ei ole kooskõlas spordipsühholoogia tegeliku rakendamisega. Treenerite kirjeldused sotsiaalsest keskkonnast märkisid kõige enam tähelepanekuid, kuidas teised treenerid suhtlevad mängijatega avatult või motiveerivad ja innustavad neid. Mõlemad toodi välja kui olulised spordipsühholoogilised meetodid. Esines üksikuid näiteid, mis kirjeldasid mängueelset meditatsiooni, standardolukordade visualiseerimist ja värava tähistamisega seotud emotsioonide mällu salvestamist. Muuhulgas jagati ka tähelepanekuid olukordadest, kus treenerid tekitavad mängijates süütunnet (näiteks treeningult puudumise eest) või kuidas räägitakse vastase psühholoogilisest mõjutamisest, millest viimane liigitati kasulike spordipsühholoogia võtete alla. Sotsiaalsete normide ehk kolleegide arvamuste ja hoiakute omaks võtmise puhul arvatakse, et suudetakse jääda pigem diskreetseks, rõhutades kindlameelset uskumist enda hoiakute ja teadmiste õigsusesse.

Tajutud käitumuslik kontroll

Tajutud käitumusliku kontrolli tulemused lähtusid eelkõige treenerite tajutud takistuste kaardistamises, sest käitumuslikku kontrolli toetavaid tegureid avaldus treenerite ütlustes üksikuid. Selgitati, et iseseisvalt leitakse küll vajalikku infot, kuid jäädakse hätta leitud info tõepärasuse hindamises. Paljude treenerite arvates on aga üldine teadlikkuse puudumine oluline pärssiv faktor, mis takistab spordipsühholoogia kasutamist. Sealjuures aga aduti ka enda uudishimu olulisust ja toonitati koolituste vajadust teadlikkuse suurendamises. Enese võimekuse hindamises esines küll mõlemat äärmust, aga rõhutati ettevaatlikust ja siiski väheste teadmiste ning oskuste pagasit. Toonitati tarvidust spordipsühholoogia meetodite kogumiku järele, kust leiaks vajadusel kiireid vastuseid. Olulise tajutud takistusena rõhutati korduvalt praktilise väljaõppega spetsiifilisemate täiendkoolituste valiku puudumist, mis aitaksid teadmiste ja oskuste arendamisele kaasa. Esile toodi ka eeskujude ja spetsialistide olemasolu ning kaasamise vajadust ja olulisust, sest võimalus neilt vahetut tagasisidet saada ning nende

toetus ja suunamine aitaks suurendada käitumuslikku kontrolli. Tabelis nr. 3 on esitletud treenerite tajutud käitumusliku kontrolliga ilmnenud kaks alamkategooriat – toetav ja takistav tajutud kontrolliaspekt, millede alla liigituvad ka omakorda avaldunud teemad. Kokku avaldus viis teemat, millest kolmes esines nii toetavaid kui takistavaid seisukohti. Ainult esimeses teemas ilmnes takistuse alamkategoorias kaks erineva koodiga märgistatud näidet.

Väärarusaamad

Intervjuude käigus ilmnesid treenerite arusaamades spordipsühholoogiast ja selle meetodite rakendamisest ka mitmeid väärarusaamasid, mis on seotud eelkõige spordipsühholoogia sisu ja mõjususega. Näiteks ollakse arvamusel, et spordipsühholoogia toob kaasa õpitud abituse – „*Kui liiga palju rakendada, siis võib-olla mängijad ei ole võimelised ise otsustama või mõtlema. See on see õpitud abitus*“ ja „*Iseseisev mõtlemine ei tohiks ära kaduda.*“ Lisaks avaldati arvamust, et psühholoogia tõttu tekib nii-öelda ülemõtlemine, mis segab sooritust – „*See on see ülemõtlemine, et ta ei suuda leida, mis on oluline.*“ Spordipsühholoogiat seostati ka liigse empaatilisusega või nahaalsuse kadumisega – „*Tuleb selline empaatia teema võib-olla, et siis võib-olla ei taheta olla väga jõhkrad. Et noh vahest on vaja panna ikka*“ ja „*Natuke see nahaalsuse teema, et kes hakkab palju mõtlema, see võib-olla ei taha enam.*“ Samuti ilmnesid liigse välise motiveerimisega seotud teemad – „*Treener hakkab last treeningutel motiveerima. Ta saab enesekindlust, aga läheb väga üleolevaks, sest treener ütles, et ma olen parim ja siis tekivad lahkhelid tiimis.*“

Tabel 1. Jalgpallitreenerite kirjeldatud ülemkategooria „hoiakud ja käitumuslikud uskumused“ jaotus alamkategooriateks ja teemadeks.

Teemad	Alamkategooriad: Tajutud meeldivus ja kasulikkus	Alamkategooriad: Tajutud ebameeldivus ja kahjulikkus
Omavahelised suhted ja suhtlemis-oskused	Suhted: ’*Aitab luua usalduslikku suhet nagu’*; ’*Nagu saad rohkem sõbraks nendega. Et siis samastud nendega rohkem. Võtavad su paremini omaks ja siis sina nagu neid ka’*; ’*Mängijad saavad rohkem erinevat toetust ja tuge ja nii’*; ’*Õpid mängijaid paremini tundma*.’ Suhtlemisoskused: ’*Suhtlemisoskus, võiks olla üks suur punkt veel. Et sa oskad ju mängijatega nagu paremini suhelda’*; ’*Suhtlemisoskused lähevad mitmekülgsemaks’*; ’*Et lihtsustab suhtlemist ja selline nii-öelda kommunikatsiooni parendamine*.’	Suhted: ’*No ja nagu lapsed võtavad sind vastu nagu sõbrad ja siis nad võib-olla ei täida mingeid oma kohustusi ja nagu suhtlevad sinuga mitte nii nagu treeneriga’*; ’*Liigne seotus mängijatega ka hea pole’*; ’*No ma ei taha kõiki nende muresid teada, see stressi tekitab ju’*; ’*Kõik võib-olla ei taha, et treener nende kohta liiga palju teab*.’ Suhtlemisoskused: ’*Ei pea ju mingi jube hea suhtleja olema. Kui kõik ülejäänud asjad on seal paigas, siis toimib iseenesest ka juba’*; ’M*õnele sobib nagu väga pehme või teisele jälle karmim onju.’*
Areng ja uued oskused	Psühholoogilised oskused – ’*Et see õppimine või teadmine üldse, et lisaks praktilistele jalgpalliga oskustele saan nagu treenida ka oma aju või mõtlemist ja seda juhtida ja arendada’*; ’*Mingid teadlikud töövahendid, et kuidas saab iseendaga tegeleda’*; ’*Enda analüüs ja ärevuse seadistamine’*; ’*Emotsioonide kontroll siis või enesekontroll’*; ’*Mängijad muutuvad enesekindlamaks kindlasti*.’ Toimetulekuoskused – ’*Võib-olla, et kuidas kaotused üle elada ja nii edasi. Ja isegi võitudega hakkama saamine’*; ’*Toimetulek pärast mängu, näiteks võidu või kaotusega. Ka mul endal treenerina*.’	Fookuse kadumine: ’*Et jah, jalgpall ei ole enam mäng, et muutub millekski muuks ja nad võivad ära tüdineda’*; ’*Mis seal jalgpallitrennis toimub nagu, et treener ajab mingisugust psühholoogilist udu, et siis ta võib loobuda selle pärast’*; ’*Jalka oskuste kannatamine spordi-psühholoogia arvelt’*; ’*Võib olla, kui liiga palju on seda spordi-psühholoogiat nagu, siis kaob see jalkatrenni mõte üldse ära nagu’*; ’*Kõrvalekaldumise teema, tahaks võib-olla ainult mängida jalgpalli*. Kohustuse tõttu läbipõlemine: *’Võib-olla mõni mängija ei usu sellesse ja siis tunneb, et see on pealesurumine’*; ’*Mängija võib läbi põleda kui treener hakkab spordipsühhi kuritarvitama*.’
Parema soorituse ootus, aga hirm valede meetodite kasutamise ees	Mängija: ’*Kui lapsed on ütleme nii psühholoogiliselt tugevad, siis saavad endast, noh, paremat anda’*; ’*Palju võimekamad mängijad, kes ei anna kunagi alla mingites olukordades’*; ’*Keskenduda oma tegevustele – hakkama saamine kõrvaliste mõjudega ja pingetaluvus*.’ Võistkond: ’*See võib nagu siis häälestada oma meeskonna kuidagi mängudest paremini valmis’*; ’*Et mis moodi sa ühtse võistkonnana suudad minna läbi raskuse, väga suurel osal ongi sellel see vaimne, psühholoogiline osa. Et kogu tiim ühtse eesmärgi nimel eks*.’	Hirm valede meetodite kasutamise ees: ’*Võib-olla sõnastan valesti, aga selline aukartus’*; ’*Hirm eksida. Paneb mõtlema, et kas ma ikka piisavalt kompetentne selle koha pealt’*; ’*Võib-olla treener ise ei saa aru nii hästi sellest spordipsühholoogiast ja õpetab midagi kuidagi valesti, siis see tekitab rohkem kahju kui kasu’*; ’*Treenerile kahju on see, et kui kasutad valesid võtteid või kui sa kasutad seda psühholoogiat valedel eesmärkidel’*; ’*Kindlasti pigem prooviks kui ei prooviks*.’

Tabel 2. Jalgpallitreenerite kirjeldatud ülemkategooria „subjektiivsed normid ja normatiivsed uskumused“ jaotus alamkategooriaks ja teemadeks.

Teemad	Alamkategooria Passiivne, apaatne või tauniv norm
Kolleegid	Dissonants uskumuse ja käitumise vahel: *’Mulle tundub, et see on selline sõnakõlks. Ehk siis öeldakse, et jah, see on oluline, aga tegelikult inimesed ei tegele ega valda seda teemat ju’; ’Kõik võivad midagi rääkida ehk ta võib sulle öelda, et ta usub, aga kas ma reaalselt tunnen, et ta usub seda, siis ma pole kindel’; ’Pigem vist usutakse sellesse, aga tegevus või reaalne tegevusprotsessi ei lähe kokku sellega.’* Huvipuudus ja ignorantsus: *’Ikka väga vähe levinud see spordipsühholoogia. Aga ongi see, et noh, kui keegi näiteks tuleb selle jutuga, et spordipsühholoogia, siis osad treenerid ongi, et meh, mõttetu, misasja’; ’Pole väga teemaks tulnud, sellepärast ei oska kommenteerida’; ’Ma arvan, et nagu pigem väga ei kasutata. Selles mõttes, et üldlevinud arvamus on see, et pigem ei usuta sellesse. Ma arvan nii’; ’Ütleme nii, et üsna-üsna harva näeb sellist teadlikku tegutsemist. Eks see natuke ka jälle see eelarvamus, et see ei kuulu siia ja natukene kartus, et sellega peab spetsialist tegelema’; ’Minu kogemus täiesti null. Pole ise rakendanud, ega kõrvalt näinud, et teadlikult tehakse’; ’See on niisugune teema, mida väga keegi ei tule sulle kuskil rääkima, eriti Eestis. Et keegi ei tule sulle seda ütlema, aga keegi ei ole ka vastu kui see ei puuduta neid otseselt’; ’Eesti jalgpallis ikkagi see ei ole ju väga pikalt olnud ja ei ole selliste teemadega tegeletud või räägitud. Ma arvan, et keegi ei vaidlusta, aga keegi ka täpselt nagu ei tea, kas ja kus neid kasusid võib olla.’* Prioriteetsus: *’See on äärmiselt oluline, aga kui sa paned tähtsuse järjekorda, siis on see tegelikult alles kuskil neljas-viies, pärast tehnikat ja füüsist jne’; ’On mitu teist suurt probleemi, mis tuleks ära lahendada. Spordipsühholoogia on tähtis, aga praegu võib-olla mitte nii suur.’ Pigem tehniliselt osav kui psühholoogiliselt oskuslik: ’On mingi selline suur hulk treenereid, et annab see pall kätte ja ole palliga tegija, mitte peas mingi aktivist’; ’Pigem nagu ei usuta sellesse, et ikkagi loeb see, mis sa nagu palliga oled.’*
Lapsevanemad	Lapsevanemate poolse toetuse ja koostöö ootus: *’Mitte ainult treenerid, vaid ka vajalik, et lapsevanemad saaks aru mingil tasemel, et see on oluline’; ’Et kui treener pidevalt avaldab survet ja kui lapsevanem hakkab autos kohe rääkima sellest mängust või tulemusest või nagu peale suruma, siis tal kogu aeg see pinge peal’; ’Et siis nagu lapsevanem aitaks kaasa sellele kodus. Ehk vanematega koostöö’; ’Võib-olla lapsevanemate toetus ka’; ’See vist muutub ka ühiskonnaga koos, ma arvan, et jalgpall on nii noor Eestis. Põlvkonnad nii-öelda vahetuvad äkki, siis lõpuks äkki on need vanemad ka natuke targemad.’*
Eesti Jalgpalli Liit	Info ja teadlikkuse arendamise nõudmine alaliidult: *’Ma ei teagi, mis see üldine hoiak neil on’; ’Et see võib-olla küll, kui keegi on ise nagu natuke huviline, aga niisugune suur üldpilt on kesine’; ’Tegelikult meil oleks nagu väga oluliselt lihtsam, kui meil oleks see perspektiiv näha’; ’Jalgpalliliit ikkagi veab seda suunda. Ja siis eks need klubid saavad olla nagu ikkagi vundamendis olulisteks kivideks, aga me peame teadma, mida tehakse ja mida oodatakse.’*

Tabel 3. Jalgpallitreenerite kirjeldatud ülemkategooria „tajutud käitumuslik kontroll“ jaotus alamkategooriateks ja teemadeks.

Teemad	Alamkategooriad: Toetus	Alamkategooriad: Takistus
Info kättesaadavus, ligipääs allikatele ja teadlikkuse kasvatamine	Iseseisev allikate otsing: *’No internetist leiab’; ’Raamatutest’; ’Sporditeaduste õpikud’; ’Koolitused’; ’Täiendkoolitused’; ,Ülikooli õppima minna.’*	Teadlikkus: *’See takistus saabki olla ainult see, et treener ei tea, kuidas seda teha ja ta ei tea, kust abi otsida ja siis ta teeb nii nagu välja tuleb’; ’Promoma seda rohkem, et inimestel oleks aimu sellest rohkem ja teaksid, millest kinni haarata’; ’Kui me ei tea sellest mitte midagi, siis me ise ei otsi infot ka.’* Koolitused: *’Kui jalgpalliliit korraldaks rohkem koolitusi kõikidele treeneritele ja igas linnas, siis kindlasti saaksid kõik treenerid info selle kohta siin’; ’Ega neid koolitusi ei ole nii palju’; ’Spetsiifiline täiendkoolitus võiks olla olemas.’*
Teadmised ja oskused	Tagasihoidlik võimekuse kirjeldamine väheste tööriistadega: ’*Julgen midagi teha küll, aga ma olen väga ettevaatlik*.’	*’Segadus ja teadmatus, et kas teed midagi õigesti ikka’; ’Õppides tahaks rohkem sellist tuge ja raamistikku saada ja abiks mingeid meetode’; ’Keegi spetsialist võiks öelda, need on tööriistad. Võtke, kasutage neid. Seda oleks vaja’; ’Võiks tulla mingi raamistik küsimuste või asjade näol näiteks arenguvestluste jaoks.’*
Praktika puudumine		Esmase kogemuse saamine läbi praktika: *’Praktikat vaja, kontrollitud praktikatunde’; ’Praktikas läbi teed, siis näed, et siuke asi toimib selle vanuse ja selle grupi puhul’; Need, kes seda õpetavad või kes seda igapäevaselt rohkem teevad, et nad oleksid ikkagi esimesed korrad kaasas, käiksid ka klubides ja teeksid selliseid praktikapäevi’; ’Pigem rohkem keskenduda nendele metoodikatele ja kuidas nüüd reaalselt nagu praktikas ka ellu viia.’*
Eeskujude ja spordi-psühholoogide vähesus		*’Eks lõpuks see, et rohkem spordipsühholooge vaja. Et oleks inimesi, kes oskavad seda edasi anda ja tagasisidestada’; ’Võiks olla küll selline inimene nagu kohe olemas, kelle juurde pöörduda, keegi kogenum treener näiteks. Kõrvalt nagu mentori mõttes näeb ära ja oskab suunata. Et kus ja mis asjale võiks rõhku rohkem pöörata’; ’Või tehagi mingi projekt, et ma ei tea, näiteks aasta aega kolme klubi juures spordipsühholoog ja vaadata kuidas see mõjub.’*
Ajamahukus ja ajalised piirangud	Aja leidmine: *’No kui sa tahad piisavalt hea treener olla, siis sa leiad selle aja’*; ’*Trenni ajal on ka tegelikult võimalus neid väikseid augukesi leida, kus saab*.’	*’Mõtle, sul on ju kakskümmend last, sa igapäev ei räägi ju kõigiga nendega’; ’No suurenenud töökoormus igal juhul. Suured grupid, vähene personal. Et noh, sinu esmane ülesanne on ikkagi jalgpalli oskuste arendamine’; ’Koormus kasvab, pluss ajakulu, kui tahtagi psühholoogiat rohkem rakendada. Ja see kõik survestab ja väsitab.’*

5. ARUTELU

Siinse uurimistöö eesmärgiks oli kirjeldada ja süstematiseerida Eesti jalgpallitreenerite spordipsühholoogiaga seotud hoiakuid, subjektiivseid norme ja tajutud kontrolli peegeldavaid uskumusi sel määral, et anda edasiseks sisend uskumuste kvantitatiivset hindamist võimaldava küsimustiku väljatöötamiseks.

Hoiakud ja käitumuslikud uskumused

Eesti jalgpallitreenerite hoiakud sarnanevad varasemalt teaduskirjanduses kajastatud tulemustele, kus enamus treeneritest on spordipsühholoogiale avatud ning tunnistavad psühholoogilise ettevalmistuse väärtuslikkust, kuid sellest hoolimata avaldavad ka teatavaid kõhklusi (Cook ja Fletcher, 2017; Halterman et al., 2020; Martin, Zakrajsek ja Wrisberg, 2012). Treenerid avaldavad uskumusi, et spordipsühholoogia meetodite rakendamine valdavalt toetab treeneri ja sportlase kvaliteetse suhte arengut. Spordipsühholoogia rolli kvaliteetse treener-sportlase suhte dünaamika loomises rõhutatakse ka teaduskirjanduses (Jowett, 2017; Mageau ja Vallerand, 2003). Ilmnenud kõhklused puudutasid kartust, et spordipsühholoogia meetodite rakendamine võib kaasa tuua treenerite ja sportlaste ülemäärase seotuse, ebamugavate jututeemade esile kerkimise ning liigse info jagamise. Treenerid ei pidanud seda meelepäraseks, sest see muutvat treeneri-sportlase suhte dünaamikat ning treeneriroll võivat selle tõttu muutuda. Treenerirolli tajutud hägustumise varjukülge on käsitletud ning toonitatud ka hiljutises uurimuses treenerite hoiakutest (Feddersen, Keis ja Elbe, 2021). Martin ja kolleegide (2004) avaldatud uurimuses leiti, et füüsilise kontaktiga spordialadel, kuhu kuulub ka jalgpall, esineb rohkem negatiivseid hoiakuid seoses empaatiliste suhete ja abiotsimisega ning tähelepanematust vaimse tervise osas. Paljud siinses uurimuses osalejad ja Eesti praegused treenerid laiemalt on üles kasvanud keskkonnas, kus psühholoogiline tugi oli tagaplaanil või selle vajamine usuti näitavat nõrkust, mistõttu nende hoiakud on arvatavasti tugevalt mõjutatud varasemast kogemusest. Tõenäoliselt seetõttu ei oska treenerid toetava treeneri-sportlase suhte arendamise väljavaatega suhestuda ning pelgavad nüüd ise treenerirollis olles vastavate teemadega tegeleda või mängijatele toeks olla - see ei tundu kohane või mugav. Sealjuures ei esinenud siinses uuringus aga konkreetseid arvamusi või kommentaare selle kohta, et psühholoogilist sekkumist vajavad ainult need sportlased, kes on nõrgad, ei saa endaga hakkama või kellel esineb probleeme. See viitab lootusele, et Weinbergi ja Gouldi (2011) poolt avaldatud süstemaatilise ülevaate üks kõige enam dogmatiseerunud väärarusaamu on loodetavasti kustumas.

Arengu võimendamise ja uute oskuste arendamisega seotud uskumustes rõhutati spordipsühholoogia meetodite rakendamise potentsiaali. See leid seostub hästi teaduskirjanduses

avaldatuga, et spordi kaudu on võimalik õppida mitmesuguseid elulisi oskusi, mis kanduvad edasi ka teistesse valdkondadesse, õppida toimetuleku oskusi ning sooritust võimendavaid psühholoogilisi oskusi (Burton ja Raedeke, 2008; Camire, Trudel ja Forneris, 2012; Harwood, Barker ja Anderson, 2015). Arengu ja uute oskuste omandamise hoiakutega seotud uskumustes esinevad kõhklused toonitavad treenerite murelikkust treeningu fookuse kadumise ja mängijate vastuvõtlikkuse pärast. Spordipsühholoogia ei peagi olema treeningus kogu aeg rõhutatud ega ülemäära esiplaanil, aga treeneri vastutus on pakkuda igakülgsust sportlase arenguteel. Sellist põhjendust kirjeldavad ka Camire, Trudel ja Forneris (2014) ning Huber (2018), et sportlase psüühika võiks treeningus saada võrdväärselt tähelepanu koos spordis oluliste tehniliste, taktikaliste ja kehalise võimekuse aspektidega. Treeningu fookuse kadumise mure on ilmselt seotud ka teadmatusega viisidest ja võimalustest, kuidas siduda spordipsühholoogia treeningprotsessi, kuid sellele murele on teadlased samuti erinevaid teaduspõhiseid lähenemisi pakkunud (nt Diment, 2014; Gould ja Carson, 2008). Tuleb arvestada, et sportlase vastuvõtlikkus spordipsühholoogia meetodite rakendamisele sõltub ka treeneri hoiakutest (Nichol et al., 2019). Kui sportlane adub ja mõistab, et spordipsühholoogia ei ole mitte tüütu lisakohustus, vaid abistab hoopis näiteks oskuste kiiremal ja tõhusamal arenemisel ning soorituseks ettevalmistusel (Hanrahan ja Andersen, 2010), siis eeldatavasti muutub ka hoiak uudishimulikumaks. Sellist seost tõendab ka hiljutine uuring, kus leiti, et sportlaste hoiakud spordipsühholoogia suhtes on ajas läinud aina tunnustavamaks ja ootusrikkamaks (Rooney, Jackson ja Heron, 2021).

Mõnevõrra erinevad siinse uurimuse tulemused Inglismaa jalgpallitreenerite hoiakutest (Pain ja Harwood, 2004), kelle hoiakud olid valdavalt negatiivsed. Küll aga sarnanevad siinsed leiud hiljutisemate jalgpallitreenerite uuringutega (Freitas, Dias ja Fonseca, 2013; Johnson, Andersson ja Fallby, 2011), kus leiti samuti, et hoiakutes esineb palju positiivseid seisukohti ja arvamusi, kuid iseseisvas, süsteemses ja järjepidevas spordipsühholoogia meetodite rakendamises ei olda kuigi agarad. Kuna hoiak kujuneb teatud käitumise võimalikke tagajärgi praeguste arvamuste seisukohalt analüüsides, siis enda tajutud ebapädevusega seotud hirm valede meetodite kasutamises, mis võib sportlasele ka kahjulikke tagajärgi tuua ning ebapädevuse hirmuga seotud ebameeldivuse kogemine on märkimisväärne argument negatiivse hoiaku kujunemiseks. Spordipsühholoogia meetodite rakendamise kompetentsi puudulikkusega seotud hirm väljendab teisalt ka tajutud kontrolli vähesust. Näiteks Conroy ja Coatsworth (2006) rõhutavad olulise aspektina just ebapädevuse tajust tulenevat tajutud kontrolli vähesust, millele tuleb tulevikust oluliselt tähelepanu pöörata, et edendada treenerite juhtrolli spordipsühholoogia meetodite rakendamisel.

Subjektiivne norm ja normatiivsed uskumused

Sotsiaalsete ootuste temaatikat saab sisse juhatada hoiakute ambivalentsusega. Nagu Johnson, Andersson ja Fallby (2011) selgitasid, peegeldub kogenumate või eliittreenerite hoiakutes sageli pigem sotsiaalse võrgustiku ebaselge või ignorantne tagasiside spordipsühholoogia meetodite rakendamisele. Siinse uurimuse tulemustest selgus, et ühtpidi ollakse küll veendunud spordipsühholoogia teatud kasulikkuses, kuid teistpidi ei avaldu see vastaval määral treenerite käitumises ja toimetamistes. Need tulemused jalgpallitreenerite subjektiivse normi tajumisel haakuvad Paquette ja Sullivan (2012) uurimusega, kus leiti, et kuigi psüühika treeningut väärtustatakse, siis tegelik panustamine sellesse ei ole vastav. Samas ilmnes tulemustest, et subjektiivset normi tajutakse ka väga passiivsena, mille avaldumine oli kohati isegi jõulisem kui uskumuste ja reaalse käitumise dissonantsi tajumine. See, et spordipsühholoogiaga seotud teemade levimus Eesti jalgpallitreenerite omavahelises suhtluses on napp või isegi olematu ei ole otseselt üllatus, sest sarnast tõsiasja on täheldatud ka mujal maailmas teiste spordialade lõikes laiemalt (Huber, 2018). Põhjendus võib seisneda prioriteetide nimistus, kus ülejäänud sportlikku sooritust mõjutavad tegurid - tehniline osavus, taktikaline taiplikkus või füüsiline võimekus - pakuvad treeneritele selgemaid, lihtsamaid või kiirema vahetu mõjuga sportlase arendamise võimalusi. Treenerite hoiakute kujundamine spordipsühholoogia kasulikkuse ja meeldivuse põhjendamisega loob neile võimalikkuse aduda sportlikku sooritust laiemalt kui eelnevalt nimetatud kolm treeningu komponenti.

Varasemad uurimused spordipsühholoogiat puudutavate uskumuste kohta ei ole käsitlenud lapsevanemate rolli spordipsühholoogia-alaste sotsiaalsete normide kujundamises, kuid siinses uurimuses kerkis lapsevanemate rolli selgelt esile. Lapsevanemate rolli avaldumine seostub aga laiema teaduskirjandusega, kus lapsevanema rolli ja mõjusust käsitletakse olulise tegurina, mis mõjutab sportlikku keskkonda ja atmosfääri üldisemalt (Smoll, Cumming ja Smith, 2011). Treenerite ootus ja lootus lapsevanemate toetusele ning koostööle on õigustatud, sest paratamatult on treeneritel üksinda keeruline juhtida muutusi spordipsühholoogiaga seotud hoiakute või treeningprotsessi täiustamise osas, kui sportlase kodune miljöö ei ole seda soosiv. Eesti spordimaastiku sotsiaalsete normide kujundamisel on oluline osatähtsus ka alaliitudel, mille tõttu ootavad antud uurimuses osalenud treenerid alaliidu poolset eestvedamist. Alaliitude personalilt nõutakse selgemat suunanäitamist ja eeskuju, kui soovitakse spordihariduse teaduspõhisust, mitmekülgsust ja uuenduslikkust. Analoogselt Ameerikas läbiviidud uuringutele (Wilson et al., 2009; Wrisberg et al., 2010), ei piisa käitumiskavatsuse realiseerimise seisukohalt vaid hoiaku suunamisest või kujundamisest ja eeskuju näitamisest, vaid alaliidu suund peaks olema seotud ka

treenerite tajutud käitumusliku kontrolli võimendamisega, sest teadlikkuse kasvatamine ning teadmiste ja oskuste arendamise vastutus on ka nende ülesanne.

Tajutud kontroll seoses spordipsühholoogia meetodite rakendamisega

Eesti jalgpallitreenerite tajutud kontrollitunnet spordipsühholoogia meetodite rakendamise üle iseloomustavad vähesed toetavad ning mitmekesised takistavad aspektid. Mitmed siinses uurimuses esile kerkinud treenerite tajutud takistused spordipsühholoogia meetodite rakendamisel sarnanevad Gouldi ja kolleegide (1999) uurimuses avaldatud tajutud takistustega ning ka mitmetes hilisemates uuringutes (nt Cook ja Fletcher, 2017; Martin, Zakrajsek ja Wrisberg, 2012) kinnitust saanud tajutud takistustega. Näiteks ilmnes Eesti jalgpallitreenerite puhul spordipsühholoogia meetodite rakendamise takistusena eeskujude ja mentorite vähesus ning enese ebapädevuse tõdemine. Erinevalt Gouldi ja kolleegide (1999) ning Zakrajsek, Martin ja Zizzi (2011) uurimustest, spordipsühholoogia meetodite efektiivsuse hindamise tajutud keerulisust Eesti jalgpallitreenerid aga eraldi välja ei toonud, kuigi soov saada tuge ja tagasisidet spordipsühholoogidelt seda aspekti siiski puudutab. Olgugi, et teaduskirjandus pakub ulatuslikke tõenduspõhiseid materjale, programme ja sekkumisviise, kuidas spordipsühholoogiat treeninguprotsessi integreerida (nt Camire, et al., 2011; Camire ja Trudel, 2014; Diment, 2014), on mõistetav, et treenerid soovivad otsest ja vahetut tagasisidestamist, millele rohkem tähelepanu pöörata või kuidas üldisemalt sekkumise efektiivsust hinnata. Seega, on treenerite uskumus põhjendatud, et erialaspetsialistide toetuse ja tagasiside tajutud puudulikkus on oluline takistus nende kontrollitundes spordipsühholoogia meetodite rakendamise üle.

Enese ebapädevuse tõdemine kajastus ka hoiakutes seoses tajutud ebameeldivusega, mida spordipsühholoogia meetodite rakendamine kaasa toob. Tajutud ebapädevusel on oluline väljendus aga ka kontrollitunde kogemisel. Ebapädevuse tajumise raamistikus on mitmed varajasemad uurimused avaldanud treenerite arvamusi, et parem ligipääs spordipsühholoogia allikatele, mis lisaks teadmiste laiendamisele edendaks ka praktiliste oskuste arendamist, tõstaks nende enesekindlust spordipsühholoogia meetodite rakendamisel (nt Halterman et al., 2020). Eesti jalgpallitreenerid mainivad küll iseseisvat võimalust laiendada teadlikkust spordipsühholoogiast läbi erinevate allikate, kuid sellegipoolest toovad takistusena välja tagasihoidlikke teadmisi ja oskusi spordipsühholoogia praktiliste meetodite rakendamisel ning kehva täiendkoolituste programmi. Lisaks toonitati olulise spordipsühholoogia meetodite rakendamise tajutud takistusena praktilise väljaõppe puudumist, kus oleks võimalik teatud meetodeid praktikas iseseisvalt rakendada, et saada esmane kogemus. Kõnealused tajutud takistused on kooskõlas teaduskirjandusega, sest sarnaselt käesoleva uuringu osalejatele on vajalike teadmiste ja oskuste

puudulikkust treenerite poolt tõdetud ka teistes uuringutes (Bastos et al., 2014; Feddersen, Keis ja Elbe, 2021).

Nii toetavaid kui takistavaid tegureid leidus spordipsühholoogia meetodite rakendamise ajamahukuse ja ajaliste piirangute teemas. Valdav enamus uuringus osalejatest pidas spordipsühholoogia meetodite rakendamist pigem ajamahukaks ettevõtmiseks, mis on ka varasemates uuringutes osutunud spordipsühholoogia meetodite rakendamise puhul pärssivaks faktoriks (Camire ja Trudel, 2014; Gould, Damarjian, Medbery, 1999). Samas, esines ka entusiastlikke treenereid, kelle jaoks ajamahukus või ajalised piirangud ei ole oluliseks takistavaks teguriks, mis hoiaks neid tagasi spordipsühholoogia meetodite rakendamisel jalgpallitreeningutes.

Väärarusaamad

Eesti jalgpallitreenerite uskumused spordipsühholoogia ja spordipsühholoogia meetodite rakendamise kohta väljendasid ka teatud väärarusaamisi spordipsühholoogia sisust, mõjust ja suutlikkusest. Väärarusaamasid ja vääraid tõlgendusi spordipsühholoogiast on avaldanud mitmed laiapõhjalised teaduskirjanduse allikad (nt Burton ja Raedeke, 2008; Weinberg ja Gould, 2011). Ettekujutust, mis avaldus ka siinses uurimuses, et spordipsühholoogia meetodite rakendamise tagajärjel kujuneb sportlastel õpitud abitus või liigne sõltumus treenerist, käsitlesid ulatuslikult ka Cook ja Fletcher (2017). Nimetatud uuringus avaldasid olümpiataseme ujumiskoondise treenerid sarnast kartust, et sportlased võivad spordipsühholoogia tõttu muutuda liigselt iseseisvusetuks, kuigi spordipsühholoogia seisneb just sportlase iseseisvuse kasvatamisel ja enesejuhtimise oskuste arendamisel. Spordipsühholoogia mõjul liiga empaatiliseks muutumine või „sportlikku viha“ kaotamise kartust on samuti esinenud teisteski treenerite uskumusi käsitlenud uuringutes (Martin et al., 2004), ehkki optimaalse ja vajaliku emotsionaalse intensiivsuse leidmine on spordipsühholoogias olulisel kohal. Väärarusaama, et psühholoogilise sekkumine tõttu võib sportlastel tekkida nii-öelda ülemõtlemine, kus ei suudeta enam olulisele keskenduda, on raporteeritud ka teistes uurimustes (Zakrajsek, Martin ja Zizzi, 2011). Spordipsühholoogia püüab aga just „ülemõtlemise“ tekkimist ära hoida, pakkudes oskusi ja tuge, kuidas keskendumist ohjata ja juhtida. Spordipsühholoogiaga kaasas käivate dogmade osakaal ning neisse uskumine on viimase kahe dekaadi jooksul tõusvas trendis (Zakrajsek et al., 2013; Zakrajsek ja Zizzi, 2008), mis viitab, et teadlikkus spordipsühholoogiast ei ole kuigivõrd paranenud.

Suur hulk uuritavatest treeneritest mainisid uhkelt, et kasutavad alateadvuslikult paljusid spordipsühholoogia meetodeid, kuid valdav osa nendest rakendatud meetodite näidetest ei kirjeldanud kahjuks spordipsühholoogia sisu tõepäraseid ja teaduspõhiseid rakendusi ja sekkumisviise. Teadlikkus spordipsühholoogiast ja väärarusaamade olemasolu on ilmselgelt

omavahel tugevalt seotud. Mitmed allikad väidavad, et põhiline spordipsühholoogia läbimurret pidurdav asjaolu seisnebki madalas teadlikkuses spordipsühholoogia sisust ja spordipsühholoogia meetodite rakendamise kasudest ja võimalustest (Camire ja Trudel, 2014; Cook ja Fletcher, 2017; Weinberg ja Gould, 2011). Seega, teadlikkuse kasvatamine, nii silmaringi laiendamise vaatepunktist kui ka spetsiifilisemate teadmiste ja oskuste arendamise seisukohalt on oluline, sest sel juhul on võimalik väärarusaamasid elimineerida ning spordipsühholoogiaga seotud uskumusi teaduspõhisuse alusel kujundada.

6. JÄRELDUSED

Käesoleva uurimuse eesmärgiks oli planeeritud käitumise teooria (Ajzen, 1991; 2012) raamistikus tuua esile ning kirjeldada ja süstematiseerida Eesti jalgpallitreenerite uskumused seoses spordipsühholoogia ja spordipsühholoogia meetodite rakendamisega ning koostada nendest uskumustest kokkuvõttev ülevaade. Antud esilekutsumisuuring oli vajalik esimene etapp pikema perspektiiviga spordipsühholoogia-alaste realistlike uskumuste kujundamise ettevõtmisest, sest siinsete kvalitatiivsete andmete ülevaate alusel saab järgmisena välja töötada kvantitatiivse küsimustiku, mille abil laiemalt mõõta ja hinnata Eesti treenerite uskumusi kõnealuses temaatikas.

Konkreetsema kokkuvõttena saab järeldada, et kuna ühe olulise hoiakulise seisukohana ilmnes näiteks treenerite enda ebakompetentsuse taju, mis avaldub spordipsühholoogia meetodite rakendamise ebameeldivuses ja isegi kahjulikkuse uskumustes ning seostub suuresti ka madala tajutud kontrolliga, siis on äärmiselt vajalik investeerida laiahaardelistesse haridus- ja koolitusprogrammidesse, mis lisaks teadmiste avardamisele pakuksid ka praktilist väljaõpet. Sel moel saaksid treenerid spordipsühholoogia meetodite rakendamisega seotud oskustega esmased kogemused, sest vastasel juhul ei arene treenerite tajutud kontrollitunne tegevuskavatsuseni.

Siinses uuringus osalejad ootavad sotsiaalsete normide kujundamisel eestvedamist jalgpalli alaliidult ning koostööd lapsevanematega, et üheskoos muuta keskkonda, milles lapsed ja noored arenevad. Spordipsühholoogiaga seotud sotsiaalsed normid kui ka vaimse tervisega seotud uskumused spordis laiemalt on mitmekülgne murekoht, kus üksteise märkamine ning toetamine on jäänud kõrvaliseks. Mõneti on see kindlasti seotud väärarusaamadega spordipsühholoogiast. Väärarusaamade levimus haakub taaskord hoiakutega ning ebapiisava teadlikkusega.

Spordipsühholoogia ja spordipsühholoogia meetodite rakendamisega seotud Eesti jalgpallitreenerite uskumuste muutmine teaduspõhisemaks on oluline ja vajalik, et tagada tippu pürgivatele noorsportlastele parem hüppelaud nii sportlike saavutuste seisukohast kui ka elus laiemalt igakülgseks ja tasakaalustatud arenguks.

7. KASUTATUD KIRJANDUS

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes, 50*(2), 179-211.

Ajzen, I. (2012). The theory of planned behavior. In P. A. M. Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Vol. 1. Handbook of theories of social psychology* (pp. 438-459). London, UK: Sage.

Ajzen, I.& Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Barker, S., & Winter, S. (2014). The practice of sport psychology: A youth coaches' perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *9*(2), 379-392.

Bartholomew Eldrigde, L. K., Markham, C. M., Ruiter, R. A. C., Fernàndez, M. E., Kok, G.,& Parcel, G. S. (2016). *Planning health promotion programs: An Intervention Mapping approach* (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

Bastos, T., Corredeira, R., Probst, M., & Fonseca, A. M. (2014). Elite disability sport coaches' views on sport psychology. *International Journal of Psychological Studies, 6*(1), 33.

Blom, L. C., Watson, J. C., & Spadaro, N. (2010). The impact of a coaching intervention on the coach-athlete dyad and athlete sport experience. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology, 12*(3).

Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psycho-social interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine, 47*, 77–99.

Buceta, J. M. (1993). The sport psychologist/athletic coach dual role: Advantages, difficulties, and ethical considerations. *Journal of Applied Sport Psychology*, *5*(1), 64-77.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics.

Camire, M., & Trudel, P. (2014). Helping youth sport coaches integrate psychological skills in their coaching practice. *Quali Research in Sport, Exercise and Health, 6*(4), 617-634.

Camire, M., Forneris, T., Trudel, P., & Bernard, D. (2011). Strategies for helping coaches facilitate positive youth development through sport. *Journal of Sport Psychology in Action, 2*(2), 92-99.

Camire, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist, 26*(2), 243-260.

Camire, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy, 19*(1), 1-17.

Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S. K. (2020). The Relationship between coaching behavior and athlete burnout: mediating effects of communication and the coach–athlete relationship. *International journal of environmental research and public health, 17* (22).

Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist, 20*(2), 128-144.

Cook, G. M., & Fletcher, D. (2017). Sport psychology in an Olympic swimming team: Perceptions of the management and coaches. *Professional Psychology:Research and Practice, 48*(5), 343.

Denison, J., Mills, J. P., & Konoval, T. (2017). Sports' disciplinary legacy and the challenge of 'coaching differently'. *Sport, Education and Society, 22*(6), 772-783.

Diment, G. M. (2014). Mental skills training in soccer: A drill-based approach. *Journal of Sport Psychology in Action, 5*(1), 14-27.

Downs, D. S., & Hausenblas, H. A. (2005). Elicitation studies and the theory of planned behavior: a systematic review of exercise beliefs. *Psych of Sport and Exercise, 6*(1), 1-31.

Ellickson, K. A., & Brown, D. R. (1990). Ethical considerations in dual relationships: The sport psychologist-coach. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*(2), 186-190.

Feddersen, N. B., Keis, M. A. B., & Elbe, A. M. (2021). Coaches' perceived pitfalls in delivering psychological skills training to high-level youth athletes in fencing and football. *International Journal of Sports Science & Coaching, 16*(2), 249-261.

Fortin-Guichard, D., Boudreault, V., Gagnon, S., & Trottier, C. (2018). Experience, effectiveness, and perceptions toward sport psychology consultants: A critical review of peer-reviewed articles. *Journal of Applied Sport Psychology, 30*(1), 3-22.

Freitas, S. D., Dias, C., & Fonseca, A. (2013). What do coaches think about psychological skills training in soccer? A study with coaches of elite Portuguese teams. *International Journal of Sports Science, 3*(3), 81-91.

Gardner, F. & Moore, Z. (2006). Clinical Sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 58-78.

Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist, 13*(2), 127-143.

Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 28-50.

Halterman, A., Steinfeldt, J., Ruser, J., Cawthra, J., & Neidigh, A. (2020). Sport Psychology Utilization among College Football Coaches: Understanding College Football Coaches' Attitudes about Sport Psychology. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 39-54.

Hanrahan, S. J., & Andersen, M. B. (2010). *Routledge handbook of applied sport psychology*. Routledge, Taylor & Francis.

Harwood, C. G., Barker, J. B., & Anderson, R. (2015). Psychosocial development in youth soccer players: Assessing the effectiveness of the 5Cs intervention program. *The Sport Psychologist, 29*(4), 319-334.

Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2006). *Tutkimushaastattelu, IV*. Helsinki: Yliopistopaino.

Horn, T.S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 239–267). Champaign, IL: Human Kinetics

Hsieh, H.-S. & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qual Health Res, 15*, 1277 – 1288.

Huber, J. (2018). *Applying Educational Psychology In Coaching Athletes*. Human Kinetics.

Johnson, U., Andersson, K., & Fallby, J. (2011). Sport psychology consulting among Swedish premier soccer coaches. *International Journal of Sport and Exercise Psych, 9*(4), 308-322.

Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, *16*, 154-158.

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

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, *21*(11), 883-904.

Martin, S. B., Lavallee, D., Kellmann, M., & Page, S. J. (2004). Attitudes toward sport psychology consulting of adult athletes from the United States, United Kingdom, and Germany. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 146–160.

Martin, S. B., Zakrajsek, R. A., & Wrisberg, C. A. (2012). Attitudes toward sport psychology and seeking assistance: Key factors and a proposed model. *Psychology of Attitudes*, 1-33.

Moreland, J. J., Coxe, K. A., & Yang, J. (2018). Collegiate athletes' mental health services utilization: A systematic review of conceptualizations, operationalizations, facilitators, and barriers. *Journal of Sport and Health Science, 7*(1), 58-69.

Nichol, A. J., Hall, E. T., Vickery, W., & Hayes, P. R. (2019). Examining the relationships between coaching practice and athlete “outcomes”: A systematic review and critical realist critique. *International Sport Coaching Journal, 6*(1), 13-29.

Pain, M. A., & Harwood, C. G. (2004). Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer. *Journal of Sports Sciences, 22*(9), 813-826.

Paquette, K. J., & Sullivan, P. (2012). Canadian curling coaches' use of psychological skills training. *The Sport Psychologist, 26*(1), 29-42.

Patton, M. (1990). *Designing qualitative studies: Qualitative evaluation and Research Methods* (pp. 169–186). Beverly Hills

Rooney, D., Jackson, R. C., & Heron, N. (2021). Differences in the attitudes to sport psychology consulting between individual and team sport athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 13*(1), 1-8.

Salmela, J., & Moraes, L. (2003). Development of expertise: The role of coaching, families, and cultural contexts. In J. Starkes & A. Ericsson (Eds.) *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 275-293). Champaign, IL: Human Kinetics.

Scully, D., & Hume, A. (1995). Sport psychology: Status, knowledge and use among elite level coaches and performers in Ireland. *The Irish Journal of Psychology, 16*(1), 52-66.

Smith, D. (1992). The coach as sport psychologist: An alternate view. *Journal of Applied Sport Psychology, 4*(1), 56-62.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology, 16*(1), 125-142.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(1), 39-59.

Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching, 6*(1), 13-26.

Storm, L. K., Henriksen, K., Larsen, C. H., & Christensen, M. K. (2014). Influential relationships as contexts of learning and becoming elite: Athletes' retrospective interpretations. *International Journal of Sports Science & Coaching, 9*(6), 1341-1356.

Sullivan, J., & Hodge, K. P. (1991). A survey of coaches and athletes about sport psychology in New Zealand. *The Sport Psychologist, 5*(2), 140-151.

Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign Illinois: Human Kinetics.

Wilson, K. A., Gilbert, J. N., Gilbert, W. D., & Sailor, S. R. (2009). College athletic directors' perceptions of sport psychology consulting. *The Sport Psychologist, 23*(3), 405-424.

Wrisberg, C., Loberg, L., Simpson, D., Withycombe, J., and Reed, A. (2010). An exploratory investigation of NCAA Division-I coaches‘ support of sport psychology consultants and willingness to seek mental training services. *The Sport Psychologist, 24*, 489-503.

Wrisberg, C., Withycombe, J. L., Simpson, D., Loberg, L. A., & Reed, A. (2012). NCAA Division-I administrators’ perceptions of the benefits of sport psychology services and possible roles for a consultant. *The Sport Psychologist, 26*(1), 16-28.

Zakrajsek, R. A., Martin, S. B., & Zizzi, S. J. (2011). American high school football coaches' attitudes toward sport psychology consultation and intentions to use sport psychology services. *International Journal of Sports Science & Coaching, 6*(3), 461-478.

Zakrajsek, R. A., Steinfeldt, J. A., Bodey, K. J., Martin, S. B., & Zizzi, S. J. (2013).NCAA Division I Coaches' Perceptions and Preferred Use of Sport Psychology Services: A Qualitative Perspective. *Sport Psychologist, 27*(3).

Zakrajsek, R. A., & Zizzi, S. J. (2007). Factors influencing track and swimming coaches’ intentions to use sport psychology services. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology, 9*(2), 1-21.

Zakrajsek, R. A., & Zizzi, S. J. (2008). How do coaches’ attitudes change when exposed to a sport psychology workshop?. *Journal of Coaching Education, 1*(1), 66-83.

LISA 1 Uuringus osaleva jalgpallitreeneri informeerimise leht

Lugupeetud jalgpallitreener,

Käesolevaga olete kutsutud osalema Tartu Ülikooli poolt läbiviidavasse teadusuuringusse, mis valmib koostöös Eesti Jalgpalli Liiduga.

Antud uurimuse eesmärk on uurida Eesti jalgpallitreenerite hoiakuid ja käitumuslikke kavatsusi seoses spordipsühholoogiaga ning spordipsühholoogia meetodite rakendamisega jalgpallitreeningutes. Muuhulgas soovime teada, millised on need faktorid, mille tõttu vastavad hoiakud ning käitumuslikud kavatsused on esile kerkinud. Oodatud on teie kõige siiramad ning autentsemad arvamused ja vastused antud temaatikast.

Käesoleva uuringu meetodiks on fookusgrupi intervjuud, kus intervjueerija küsitleb vestlusringis üheskoos kuute kuni kaheksat osalejat. Intervjuusid viivad läbi kaks Tartu Ülikooli uurijat. Üheks intervjuuks planeeritakse orienteeruvalt 60 minutit, kuni maksimum 90 minutit. Intervjuud salvestatakse heliformaadis.

Uuringu raportis esitatakse tulemuste üldistatud info, seega uuringus osalejate isikud on konfidentsiaalsed. See tähendab, et intervjuu ettevalmistamisel omistatakse teile teatud kood, mis märgitakse protokollilehtedele ning seega ei ole võimalik teie identiteeti uuringu vastustega kokku viia. Paberkandjal kogutud andmed (protokollilehed) ja fookusintervjuude audiosalvestused säilitatakse Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudis uuringu läbiviija lukustatavas kabinetis lukustatud kapis. Kogutud andmeid säilitatakse pärast uuringuperioodi lõppemist viie aasta jooksul ning seejärel need hävitatakse vastutava uurija poolt.

Uuringuprotseduurid ei sisalda terviseriske. Osalejal on õigus loobuda uuringust igal ajahetkel ilma, et sellest talle mingeid probleeme tekiks.
Uuringus osalejatele osalemise eest kompensatsiooni ei maksta.

Uurimuse täpne aeg ning toimumispaik lepitakse kokku koostöös Teie, Tartu Ülikooli uurijate ning Eesti Jalgpalli Liiduga. Uuringus osaleda soovivate treeneritega võetakse pärast teie digiallkirjastatud nõusoleku lehe tagastamist ühendust e-posti teel.

Küsimuste ja täiendava lisainformatsiooni korral kontakteeruge uuringu läbiviijatega.

LISA 2 Uuringus osaleva jalgpallitreeneri teadliku nõusoleku vorm

Mina, ……, olen informeeritud uuringust „*Jalgpallitreenerite käitumuslike kavatsuste ja hoiakute uurimine seoses spordipsühholoogia alaste meetodite rakendamisega jalgpallitreeningus*“ ja ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist ja uuringu metoodikast. Ma kinnitan oma nõusolekut uuringus osalemiseks.

Tean, et uuringus osalemine on mulle vabatahtlik ning ma võin osalemisest igal ajahetkel loobuda.

Tean, et uuringute käigus tekkivate küsimuste kohta saan vajalikku täiendavat informatsiooni uuringu teostajatelt.

Uuringu vastutav uurija: Aave Hannus, *PhD*
Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, spordipsühholoogia
lektor e-post: aave.hannus@ut.ee
Tel 56241207

Jalgpallitreeneritele andis informatsiooni Laur Nurkse: /digiallkiri/

Uuringus osaleja …….. /digiallkiri/

LISA 3 **Fookusgrupi intervjuu kava**

Üldine sissejuhatus

Tere tulemast siia vestlusringi. Meil on väga hea meel, et te olite nõus siin osalema. Mina olen…., tema on…. ja me oleme kõik Eesti Jalgpalli Liidust ning uurime, mida **arvavad treenerid psühholoogilisest treeningust ja selle läbiviimisest**. Kutsusime teid siia, sest me tahame teada just teie, treenerite, arvamust ja hoiakuid. Me salvestame seda vestlust, selleks, et me saaks uuesti meelde tuletada, mis te rääkisite. Aga me ei avalda neid salvestusi kellelegi peale uuringu läbiviijate.

Enne kui alustame tahaksime teha teiega mõned kokkulepped:

Esiteks, RÄÄGIME ÜKSHAAVAL - Kui teil tekib mõte siis, kui keegi teine räägib, siis andke käega märku ja me anname teile võimaluse rääkida kui kaaslane on lõpetanud. Nii kuuleme me kõik üksteist paremini.

Teiseks, ME VÕIME OLLA ERIARVAMUSEL – Püüdke ise mõelda, mida teie asjast arvate.

Kui te arvate mõne asja kohta teisiti kui kaaslane, siis öelge see julgelt välja. Meid huvitavad just kõigi teie erinevad mõtted ja arvamused.

Kolmandaks, HOIAME SALADUST - see tähendab, et kui me siit ruumist välja läheme, siis hoiame kõik saladuses, mida keegi teist siin täpselt rääkis. Teistele võite rääkida küll,

milliseid küsimusi me küsisime ja soovi korral ka seda, mida ise vastasite, aga ärge rääkige nimeliselt, mida teised treenerid ütlesid.

On teil endal tekkinud mingeid küsimusi? Alustame

Kõigepealt tutvustan psühholoogilise treeningu mõistet. Psühholoogiliseks treeninguks nimetatakse sihipärast keskendumise, mõtete, emotsioonide ja stressi juhtimise oskuste harjutamist, selleks, et pingelises võistlusolukorras oma tehnilised oskused ja kehalised võimed maksimaalselt realiseerida.

Teemasse sissejuhatav küsimus: Mõned treenerid rakendavad teadlikult psühholoogilise treeningu meetodeid. Paljud treenerid kasutavad psühholoogilise treeningu elemente endalegi märkamatult igapäevase töö käigus. Milliseid näiteid oskate teie enda kogemusest tuua psühholoogilise treeningu rakendamisest jalgpallis või spordis üldisemalt?

Teemakohased küsimused

1. Hoiakud ja käitumuslikud uskumused - spordipsühholoogia tajutav meeldivus ja kasulikkus.

Kõik vastused kirjutatakse tahvlile või suurele paberile nähtavale kohale üles

1.1. Esimene küsimus puudutab psühholoogilise treeningu võimalikke kasusid. Millist kasu teil võiks olla psühholoogilisest treeningust või spordipsühholoogiast laiemalt teie enda tööülesannete täitmiseks?

1.2. Millist kasu võiks teie meelest psühholoogiline treening pakkuda mängijatele?

1.3. Millist kasu võiks teile kui treenerile isiklikult spordipsühholoogiast olla?

1.4. Edasi huvitab meid see, kuivõrd meeldivaks töö osaks treenerid psühholoogilist treeningut peavad. Mida meeldivat või head psühholoogiline treening endaga kaasa tooks?

1.5. Sageli peetakse psühholoogilist treeningut kasulikuks, ent sellel võib olla ka kahjulikke, ebamugavaid või ebameeldivaid aspekte. Kas psühholoogilisest treeningust võib ka mingit kahju sündida?

1.6. Mida ebameeldivat või halba psühholoogiline treening endaga kaasa tooks? Millised on psühholoogia rakendamise varjuküljed teie enda jaoks?

1.8. Millised on psühholoogia rakendamise varjuküljed teie mängijate jaoks?

Kui olulised need kasud ja negatiivsed tagajärjed teile tunduvad, kui peaks 3-palli süsteemis hindama: ebaoluline(-1), neutraalne (0), oluline (+1)?

Kõik hinnangud kirjutatakse tahvlile kasude ja kahjude kõrvale

2. **Sotsiaalsed normid ja normatiivsed uskumused:** Meid huvitab veel see, millisena te tajute teiste inimeste arvamusi psühholoogilise treeningu kohta.

2.1. Kuivõrd te tajute enda jaoks oluliste lähedaste inimeste poolt, et nad justkui ootavad või eeldavad, et teil oleks teadmisi spordipsühholoogiast?

2.2. Kuivõrd te tajute enda jaoks lähedaste inimeste poolt, et nad justkui ootavad või eeldavad, et te rakendate psühholoogilise treeningu meetodeid treeningus?

2.3. Kuivõrd teie jaoks olulised inimesed jalgpallis – klubi teised töötajad, ülemused, lähedasemad kolleegid jalgpallis – teie meelest usuvad, et treenerid võiksid psühholoogilise treeningu meetodeid treeningus rakendada?

2.4. Kuivõrd teie jaoks olulised inimesed jalgpallis – klubi teised töötajad, ülemused, lähedasemad kolleegid jalgpallis – teie meelest usuvad, et mängijad võiksid psühholoogilisi oskusi osata?

3. **Tajutud käitumuslik kontroll ja objektiivsed piirangud:** Veel sooviksime teada, millised on teie võimalused üldse psühholoogilise treeningu meetodeid treeningus rakendada.

3.1. Kas psühholoogilise treeningu meetodite õppimine on teie jaoks hetkel võimalik?

3.1.1. Kui ei ole, siis mis seda takistab?

3.1.2. Mida nende takistuste ületamiseks ette tuleks võtta? Mis peaks juhtuma, et nendest takistustest üle saada?

3.1.3. [Kui see ei tule varasemate vastuste juures jutuks, siis küsi] Kus, millistest allikatest olete seni saanud teadmisi ja oskusi psühholoogilise treeningu kohta?

3.2. Kas psühholoogilise treeningu meetodite rakendamine trennis on teie jaoks praegu võimalik?

3.2.1. Kui ei ole, siis mis seda takistab?

3.2.1. Mida nende takistuste ületamiseks ette tuleks võtta? Mis peaks juhtuma, et nendest takistustest üle saada?

Kui kohane, siis uuri, kas nende takistuste kõrvaldamine tundub osalejatele jõukohane, kontrollitav.

3.3. Kas psühholoogiliste oskuste õppimine treeningutel on teie mängijate jaoks praegu võimalik?

3.3.1. Kui ei ole, siis mis seda takistab?

3.3.2. Mida nende takistuste ületamiseks ette tuleks võtta? Mis peaks juhtuma, et nendest takistustest üle saada?

Kui kohane, siis uuri, kas nende takistuste kõrvaldamine tundub osalejatele jõukohane, kontrollitav.

3.4. Kuivõrd te tunnete, et te olete võimelised psühholoogilise treeningu meetodeid treeningutel rakendama?

3.4.1. Mis aitaks teil seda võimekust tõsta?

3.5. Kuivõrd te tunnete, et teie mängijad on võimelised teie poolt rakendatud psühholoogilistest meetoditest enda sooritust parandama.

3.6. Kuivõrd avatud olete ideele psühholoogiat jalgpalli treeningus ise rakendada?

4. **Kokkuvõte:** Täname teid veelkord tulemast ja meiega oma arvamusi jagamast.

4.1. Kas kellelgi on veel midagi lisada, mida me ei osanud ise küsida, aga mida te peate psühholoogia rakendamise kohta jalgpallis oluliseks välja tuua?

4.2. Kordame üle konfidentsiaalsuse. Ma soovin veelkord rõhutada kokkulepet, et teiste jalgpallitreenerite arvamusi, hoiakuid või seisukohti me siit ruumist väljaspool edasi ei räägi.

4.3. Kas praeguseks hetkeks on tekkinud veel mingeid küsimusi?

Tänan!

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Laur Nurkse,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Jalgpallitreenerite spordipsühholoogia meetodite rakendamisega seotud uskumused - hoiakud, subjektiivsed normid ja tajutud kontroll: Kvalitatiivne analüüs,

mille juhendaja on Aave Hannus (PhD),

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 Commonsi litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

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

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

Laur Nurkse

16.05.2022