

TARTU ÜLIKOOL
sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Augustiine Tamme

**Rühmvõimlejate motivatsioon treeningu- ja võistluskontekstis ning selle seosed
võistlustulemustega**

The motivation of aesthetic group gymnasts in training and competitive contexts and its association
with competition performance

Magistritöö

kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja(d):

Liikumisõpetuse teadur, Henri Tilga

Kehalise kasvatuse didaktika kaasprofessor, Andre Koka

Tartu, 2026

SISUKORD

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE	5
1.1. Enesemääratlusteooria	5
1.1.1. Motivatsioon	5
1.1.2. Hierarhiline motivatsiooni mudel	6
1.2. Treening- ja võistluskontkest ning motivatsiooni kandumine	7
2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED	10
3. METOODIKA VAATLUSALUSED JA UURINGU KORRALDUS.....	11
3.1. Uuringu ülevaade ja osalejad	11
3.2. Küsimustikud	11
3.2.1. Motivatsioon treeningutel osaleda	12
3.2.2. Motivatsioon võistelda.....	13
3.3. Võistlustulemused	13
3.4. Andmete analüüs.....	14
4. TÖÖ TULEMUSED	15
4.1. Küsimustike reliaablus ja kirjeldav statistika.....	15
4.2. Vanuselised erinevused uuringutunnustes (grupp 1 ja grupp 2).....	16
4.3. Korrelatiivsed seosed uuringutunnuste vahel	18
4.4 Võistlustulemuste prognoosimine rajaanalüüsi mudeliga.....	21
5. ARUTELU	23
6. JÄRELDUSED	27
7. KASUTATUD KIRJANDUS	28
LISAD	32
Lisa 1. Küsimustike esimene laine.....	32
Lisa 2. Küsimustike teine laine	34

LÜHIÜLEVAADE (Rühmvõimlejate motivatsioon treeningu- ja võistluskontekstis ning selle seosed võistlustulemustega)

Eesmärk: Hinnata rühmvõimlejate treening- ja võistlusmotivatsiooni tüüpe ning selgitada, kuidas erinevad motivatsioonitüübid seostuvad nende võistlustulemusega.

Metoodika: Uuring oli küsimustike põhine ning koosnes kahest mõõtmisest, mõõtmiste vahele jäi üks nädal. Vastajateks olid Eesti rühmvõimlejad, neljast erinevast vanuseklassist ja kokku viiest erinevast võimlemisklubist, kokku 136 võimlejat. Uuringus hinnati rühmvõimlejate motivatsiooni nii treeningul kui ka võistlustel ning hiljem nende seost võistlustulemusega. Tunnuste kirjeldamiseks leiti keskväärtused ja standardhälbed, vanusegruppide erisusi seletati sõltumatute gruppide t-testiga ning tunnuste vaheliste seoste hindamiseks viidi läbi rajaanalüüs.

Tulemused: Käesolevas töös hinnati ja käsitleti erinevaid motivatsioonitüüpe ning nende seost võistlustulemustega. Rühmvõimlejate motivatsioonitüübid treeningul on suuresti seotud ka nende võistlusmotivatsiooniga, kuna tunnused andsid positiivse ning olulise seose. Lisaks tuli välja seos vanuse ja amotivatsiooni vahel, nimelt mida kõrgem oli sportlase vanus, seda suurem oli ka tema amotivatsioon võrreldes noorematega. Ilmnes ka otsene negatiivne statistiliselt oluline seos treeningu intojektiivse motivatsiooni ja võistlustulemuse vahel.

Kokkuvõte: Töö tulemuste põhjal on soovituslik pöörata tähelepanu vanusega seotud motivatsiooni muutustele ning ka treeningkeskkonnale, sest treeningul kogetud motivatsioonilised kogemused võivad kanduda üle võistlussituatsiooni. Eriti tuleks pöörata tähelepanu vanematele sportlastele ning ennetada amotivatsiooni tõusu.

Märksõnad: treeningmotivatsioon, võistlusmotivatsioon, rühmvõimlejad, võistlustulemus

ABSTRACT (The motivation of aesthetic group gymnasts in training and competitive contexts and its association with competition performance)

Aim: To assess the types of training and competition motivation among aesthetic group gymnasts and to explain how different types of motivation are related to their competition results.

Methods: The study was questionnaire-based and consisted of two measurements with a one-week interval between them. The respondents were Estonian aesthetic group gymnasts from four different age categories and a total of five different gymnastics clubs, comprising 136 gymnasts in total. The study assessed the motivation of aesthetic group gymnasts both in training and in competitions, and later examined its relationship with competition results. For the description of the variables, means and standard deviations were calculated, differences between age groups were examined using an independent samples t-test, and path analysis was conducted to assess the direct relationships between the variables.

Results: In this study, different types of motivation and their relationship with competition results were evaluated and discussed. The motivation types of aesthetic group gymnasts during training are largely related to their competition motivation, as the indicators showed a positive and significant relationship. In addition, a connection emerged between age and amotivation, namely that the older the athlete, the higher their amotivation compared to younger athletes. A direct negative statistically significant relationship was also found between introjected motivation in training and competition results.

Conclusion: Based on the results of the study, it is recommended to pay attention to age-related changes in motivation as well as to the training environment, as motivational experiences encountered during training may transfer to competition situations. Particular attention should be paid to older athletes and to preventing an increase in amotivation.

Keywords: training motivation, competition motivation, aesthetic group gymnasts, competition result.

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

Käesolev uurimus tugines enesemääratlusteooria raamistikule, mistõttu käsitletakse järgnevalt selle teooria peamisi põhimõtteid ja käsitlusi, mis loovad aluse uuringu teoreetilisele taustale.

1.1. Enesemääratlusteooria

Enesemääratlusteooria (*Self-Determination Theory*) on motivatsiooniteooria, mis selgitab inimese motivatsiooni ning annab ülevaate selle tagajärgedest ja saavutustest. Tegemist on inimese motivatsiooni ja isiksust käsitleva lähenemisega, mis keskendub psühholoogilistele põhivajadustele. Inimesed käituvad erinevates olukordades erinevalt ning seda mõjutavad nii sisemised kui ka välised tegurid. (Deci & Ryan, 2000)

Alkasasbeh (2025) toob välja, et sportlane, kelle autonoomia-, kompetentsus- ja seotusvajadused on rahuldatud, on ka sisemiselt motiveeritud. Seda saab toetada treener oma käitumise ja toetava õhkkonna loomise kaudu treeningprotsessis. Kõik see mõjutab sportlase püsivust treeningutel ning hiljem ka tema sportlikku sooritust. (Alkasasbeh, 2025)

Sportlikontekstis on leitud, et sportlased, kelle motivatsioon on sisemiselt juhitud ning kes tunnevad oma ala vastu isiklikku huvi, saavutavad paremaid tulemusi. Seevastu sportlased, kelle tegevust mõjutavad peamiselt välised tegurid või kontroll, saavutavad üldjuhul nõrgemaid tulemusi. (Gillet et al., 2010) Ka treeneri roll on oluline ning seda on rõhutanud Van Yperen *et al.* (2025). Treener on see, kes loob treeningkeskkonna ja saab oma käitumisega mõjutada sportlast ja toetada tema autonoomsust.

1.1.1. Motivatsioon

Motivatsiooni mõjutavad nii inimese isiksus kui ka teda ümbritsev keskkond, kuna sellel on olulised tagajärjed nii käitumisele, heaolule kui ka saavutusele (Vallerand, 1997). Enesemääratlusteooria on pakkunud välja mitu erinevat tüüpi motivatsiooni, mis mõjutavad üleüldiselt õppimist, sooritust ja üldist heaolu. Motivatsioon on ka oluline osa treeningust, mis viib tagajärgedeni ehk tulemusteni, sest motivatsioon hõlmab endast energiat, püsivust ja sihti eesmärgini jõudmiseks. See on oluline nii treeneritele kui ka muudes eluvaldkondades tegutsevatele inimestele, näiteks juhtidele, õpetajatele, tervishoiutöötajatele ja ka lapsevanematele, kuna nende roll on suunata ja panna teised inimesed tegutsema. (Deci & Ryan, 2000)

Inimesi paneb tegutsema väga erinevad tegurid - inimene väärtustab antud tegevust, püsiv huvi, tasu, hirm. Kõik tegurid mõjutavad, kuid ühed tulevad meist endist ning teised panevad tegutsema välise surve mõjul. Üldjuhul annab parema tulemuse ja soorituse inimene, kellel on sisemisest motivatsioonist tingitud suurem huvi ja elevus. (Deci & Ryan, 2000)

Sisemine motivatsioon treeningu kontekstis näitab seda, kas sportlane naudib treeningut ja kas ta tunneb sellest rõõmu. Võib öelda, et see kirjeldab kõige paremini seda, milleks inimene võimeline on. Tal on loomumane õppida, uurida ja soov otsida uusi väljakutseid. (Deci & Ryan, 2000). Vastupidiselt sisemisele motivatsioonile, osaleb väliselt motiveeritud inimene tegevuses selleks, et vältida hiljem midagi negatiivset või saada hoopis preemiat tegevuse lõppedes. Tegevus ise inimesele naudingut või positiivset emotsiooni ei tekita (Vallerand, 1997). Treeningul tekib väline regulatsioon välistest teguritest ehk kas sportlane osaleb treeningul teiste tunnustuse ja ootuste pärast või hoopis sotsiaalse heakskiidu pärast.

Välise motivatsiooni osa on identifitseeritud regulatsioon ja ka introjekteeritud regulatsioon. Treening kontekstis näitab identifitseeritud regulatsioon seda, et tegevust väärtustatakse, seda peetakse oluliseks ning sportlane on selle omaks võtnud. Ta näeb tegevust justkui vahendina enese arendamiseks ning eesmärkide saavutamiseks. Introjekteeritud regulatsiooni puhul ei ole inimene tegevust omaks võtnud, teda juhib sisemine surve. Olgu selleks siis positiivne enesehinnang või hoopis süütunde ja ärevuse vältimiseks. Tundub, et tegevus on justkui sisemiselt ajendatud, siis pole see siiski inimese vaba valik vaid pigem kontrollitud (Deci & Ryan, 2000).

Viimaseks on amotivatsioon ehk motivatsioonipuudus. Vallerand (1997) on amotivatsiooni võrrelnud õpitud abitusega, kus inimene tunneb, et olukord ei ole tema kontrolli all ja tal puudub oskus seda muuta. Tegevusel puudub eesmärk ning tegevust ei mõjuta ei sisemised ega ka välised tegurid (Vallerand, 1997).

1.1.2. Hierarhiline motivatsiooni mudel

Hierarhiline motivatsiooni mudel arvestab mitmete motivatsiooni tüüpidega ning kolmel erineval tasemel – globaalne, kontekstuaalne ja situatsiooniline ehk isiksuse, eluvaldkonna ja seisundi tasand. Esimene neist on seotud sisemise või välise teguriga, mis paneb inimese tegutsema. Mudelit vaadates paikneb see tipus. Järgmine on vahepealne tasand ehk kontekstuaalne, mis viitab eluvaldkonna spetsiifilistele regulatsioonistiilidele, mis on seotud näiteks hariduse, inimsuhetega ja vaba ajaga. Seisundi tasand on mudelis viimane üldistustasand, mis viitab hetke olukorrale. (Vallerand, 2000) Vallerand (1997) rõhutab seda, et motivatsioon ei ole staatiline. Motivatsioon on dünaamiline süsteem, kus erinevad tasandid mõjutavad üksteist mõlemas suunas. Kogemuste ja keskkonna mõjul on motivatsiooni võimalik muuta.

Motivatsiooni hierarhilises mudelis on liikumine mõlemas suunas ehk motivatsiooni tasandid mõjutavad üksteist vastastikku. Ülevalt-alla liikudes on oluline meeles pidada, et mõju tuleb kõrgemalt tasandilt lähimale madalal asuvale tasandile. Ehk globaalne motivatsioon mõjutab motivatsiooni kindlas eluvaldkonnas (haridus, sport, vaba aeg) ning elu valdkonnaga seotud motivatsioon mõjutab situatsioonilist motivatsiooni. Kontekstuaalne mõjutab hetkeolukorra

motivatsiooni rohkem kui kõrgemal olev globaalne motivatsioon. (Vallerand, 1997). Sellist rajalist liikumist on kinnitanud ka Nicolas Gillet *et al.* (2010) läbiviidud uuring. Nimelt mõjutas treeneri autonoomsust toetav käitumine treeningul positiivselt ka sportlase tulemust võistlustel. Mudeli tasandeid vaadates toetati sportlase kontekstuaalset motivatsiooni, mis omakorda mõjutas hiljem situatsioonilist motivatsiooni. (Nicolas Gillet *et al.*, 2010)

Teine liikumine mudelis toimub alt-ülesse, kuid põhimõtte liikumisel on sama. Juhulkui inimene kogeb, kas positiivseid või negatiivseid motivatsioonilisi kogemusi mingis kindlas olukorras, siis võivad need hakata mõjutama ka tema motivatsiooni ka kindlas eluvaldkonnas ja isegi globaalsel tasandil. (Vallerand, 1997). Vallerand (2001) sai kinnituse, et motivatsioon liigub ka alt ülesse. Lisaks leidsid Lavigne *et al.* (2009), et korduv positiivne situatsiooniline motivatsioon võib suurendada inimese kontekstuaalset motivatsioon kehalise aktiivsuse suhtes.

Käesoleva uuringu kontekstis on see oluline, kuna uuriti rühmvõimlejate motivatsiooni nii treeningu- kui ka võistluskontekstis ning seda, kuidas ühes kontekstis kogetud motivatsioon võib kanduda ja mõjutada motivatsiooni teises kontekstis.

1.2. Treening- ja võistluskontekst ning motivatsiooni kandumine

Herrero *et al.* (2021) uuringus on kirjutatud naissportlaste vaimsest tervisest ehk edu ei too ainult treening ja füüsiline ettevalmistus, vaid oluline on ka vaimne ettevalmistus. Artiklis on kirjutatud, et naised, kes tegelevad individuaalspordiga kogevad suurema tõenäosusega ärevust ja depressiooni. Vastupidiselt meeskonna spordiga tegelevatele naistele - võistkond kuulumine ning pidev tugisüsteem nii treeningutel kui ka võistlustel aitab ära hoida depressiooni ja ärevuse kujunemise. (Herrero *et al.*, 2021)

Tartu Ülikooli teadlaste ja magistrandi, Triin Pöder, poolt läbi viidud uuringus osales 128 võimlejat vanuses 11–20 eluaastat. Uuringu tulemustest selgus, et naisrühmvõimlejate võistlussooritusele aitas kaasa treeneri autonoomsust toetav käitumine, mis mõjutas sportlaste motivatsioonilisi tegureid. Lisaks rõhutati, et osapoolte vaheline autonoomsust toetav suhtlus treeningutel on oluline parema võistlustulemuse saavutamiseks võistlustel (Koka *et al.*, 2020).

Lisaks, Hiinas viidi läbi uuring ülikoolikorvpallurite seas, kus prooviti sportlaste peal rakendada treeningprogrammi eneseteadlikkuse (*mindfulness*) osas. Tulemused näitasid, et peale programmi läbimist paranesid sportlastel tähelepanuregulatsioon, enesekindlus ja rahulolu nii treeningul kui ka võistlustel. Sportlased ise töid välja, et suutsid treeningutel paremini tehnilistele aspektidele keskenduda ning hiljem seda ka võistlustel rakendada. Seetõttu toetavad psühholoogiline treening ja valmisolek paremat sportlikku sooritust nii treeningul kui ka võistlustel. (Zhao *et al.*, 2026)

Nii nagu eelmises uuringus toodi välja vaimse valmisoleku olulisus, rõhutavad seda ka Kassim ja Boardley (2019). Autorite sõnul tajuvad sportlased treenereid tõhusamatena nende motiveerimisel ja psühholoogilisel ettevalmistamisel siis, kui treenerid arvestavad sportlaste individuaalsete vajadustega ning püüavad neid mõista. Selline toetav ja mõistev treeneri käitumine aitab kaasa sportlaste psühholoogilisele valmisolekule ning toetab nende valmisolekut võistlussituatsioonidega toime tulla. (Kassim ja Boardley, 2019).

2026. aastal hokimängijate seas läbi viidud uuring näitas, et suurema vaimse vastupidavusega sportlased suudavad säilitada kõrgemat motivatsiooni nii treeningutel kui ka võistlussituatsioonides. Uuringu järgi aitab vaimne vastupidavus sportlastel paremini toime tulla surve, stressi ja ebaõnnestumistega ning säilitada keskendumist ja pühendumust. Samuti viidati sellele, et treeningul arendatud vaimsed oskused kanduvad üle ka võistlussituatsioonidesse. (Natsir et al., 2026). Vaimne vastupidavus on oluline ka Aulihar *et al.* (2026) poolt läbiviidud uuringus, kus rõhutatakse, et kui sportlane on vaimselt tugev ja tema psühholoogilisi oskusi on arendatud treeningul, siis kanduvad need üle ka võistlussituatsiooni. Lisaks tuleb sportlane paremini toime ka võistlusärevusega. (Aulihar *et al.*, 2026) Sarnase tulemuse annab ka Standage (2023) koostatud artikkel, milles autor rõhutab, et kui treener on toetav ja annab positiivset tagasisidet, siis suureneb ka sportlaste motivatsioon ja vaimne heaolu.

Krasmik *et al.* (2024) rõhutavad, et motivatsioon on oluline tegur sportliku edu saavutamisel. Uuringu tulemused näitasid, et professionaalsetel sportlastel esineb treeningu- ja võistlussituatsioonides madalam pingetase, mida seostatakse kõrgema enesekindluse ja tugevama motivatsiooniga. (Krasmik *et al.*, 2024) Sama mõtte on välja toonud ka Sari (2026), kes leidis, et motivatsioon on oluline psühholoogiline aspekt treeningu järjepidevuse säilitamisel, võistlusteks valmisoleku suurendamisel ning sportlike tulemuste saavutamisel. Lisaks näitas uuring, et kõrge motivatsioonitase avaldab positiivset mõju nii treeningprotsessile kui ka võistlussooritusele. (Sari, 2026)

Vastupidise näitena võib tuua uuringu, kus treeneri kontrolliv käitumine mõjutab sportlast negatiivselt. Nimelt sportlased, kes kannatavad kontrolliva käitumise all treeneri poolt, kogevad suuremat võistlusärevust. Võistlusärevus ei tulene aga võistlusest, see algab juba treeningul ehk sportlane tunneb survet juba treeningkeskkonnas. See võib viia somaatiliste sümptomite ning raskusteni võistlussituatsioonile keskendumisel. (Ramis et al., 2017)

Kirjanduse ülevaate põhjal saab järeldada, et sportlase motivatsioon, vaimne heaolu ja sooritus on seotud treeningu ning võistlustel kogetud emotsioonide ja psühholoogiliste teguritega. Juhulkui soovitakse, et sportlastel oleks edukas treeningprotsess ja hea sooritus võistlustel, on oluline, et treeneri käitumine oleks autonoomsust toetav ning sportlane saaks vajaliku vaimse ettevalmistuse. Sellegipoolest viitavad uuringud, et treeningul kogetud psühholoogilised ja motivatsioonilised

kogemused võivad kanduda edasi võistlustele ning omakorda mõjutada sportlaste sooritust. Endiselt puudub ühtne arusaam, kuidas on omavahel seotud sportlaste motivatsioon treeningu- ja võistluskontekstis, kas ja kuidas mõjutavad need võistlustulemust ning millisel määral mõjutavad need üksteist rühmvõimlemise kontekstis. Sellest lähtuvalt püstitati käesoleva uurimuse eesmärk ja uurimisülesanded.

2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli hinnata rühmvõimlejate treening- ja võistlusmotivatsiooni tüüpe ning selgitada, kuidas erinevad motivatsioonitüübid seostuvad nende võistlustulemusega. Võrreldakse ka noorema (2011–2015 a sündinud) ja vanema (2011 ja enne seda sündinud) vanusegrupi rühmvõimlejaid motivatsioonilistes näitajates.

Uurimistöö eesmärgi saavutamiseks püstitati mitu uurimisülesannet:

1. hinnata motivatsioonitüüpe mõõtvate küsimustike sisereleiaablust, et tagada kasutatud mõõtevahendite usaldusväärsus;
2. selgitada vanuselisi erinevusi rühmvõimlejate treening- ja võistlusmotivatsiooni eri tüüpides;
3. analüüsida treening- ja võistlusmotivatsiooni tüüpide ning võistlustulemuste vahelisi seoseid korrelatsioonanalüüsi abil;
4. selgitada rajaanalüüsi kasutades, mil määral treeningmotivatsiooni eri tüübid ennustavad vastavaid motivatsioonitüüpe võistluskontekstis ning millised võistlusmotivatsiooni tüübid prognoosivad võistlustulemust.

3. METOODIKA VAATLUSALUSED JA UURINGU KORRALDUS

3.1. Uuringu ülevaade ja osalejad

Uuringu teostamiseks oli Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee luba number 401/T-29 (juuni 2025). Tegu oli küsimustikupõhise uuringuga, mida täideti paber kandjal, mis koosnes kahest osast. Vastajateks olid Eesti rühmvõimlejad, neljast erinevast vanuseklassist, kelle vanemad olid täitnud nõusolekuvormi. 2025. aastal lasteklassis võistelnud neid on sündinud vahemikus 2013–2015 ja noorteklassis võistlesid neid, kes on sündinud vahemikus 2011–2013. Nemed moodustavad antud uuringus noorema vanusegrupi. Juuniorklassist ja meistriklässist tuleb teine vanusegrupp, kus juuniorite sünniaastad jäävad vahemikku 2009–2011 ja meistriklässil 2009 ja varem. (*International Federation of Aesthetic Group Gymnastics*, 2025) Küsimustikes osalejad treenivad kokku viiest Eesti võimlemisklubis, mis asuvad Tartus, Tallinnas ja ka Pärnus ning kokku osales 136 rühmvõimlejad. Analüüsi kaasati 115 sportlase andmed: viis sportlast eemaldati, kuna nad ei vastanud võistlustega seotud küsimustikule, ning 16 sportlast jäeti välja võistlustulemuste puudumise tõttu. Uuringus osalenud sportlastest vanim oli sündinud 2006. aastal ja noorimad 2015. aastal. Osalejate keskmine vanus oli 14,46 aastat ($SD=2,04$). Töös võrreldi tulemusi ka kahes vanusegrupis: nooremate gruppi (grupp 1) kuulus 57 sportlast ning vanemate gruppi (grupp 2) 58 sportlast.

Uuringus osalesid neid, kes võistlesid kahes erinevas kategoorias – rühmvõimlemine ja rühmavõimlemise lühikavad. Rühmvõimlemine (AGG ehk *aesthetic group gymnastics*) on spordiala, mis ühendab rütmilisuse, väljenduse kui ka koostöö. (Eesti Võimlemisliit, n.d.) Võistluskava koosneb erinevatest elementidest, mis nõuavad nii jõudu, kiirust, painduvust kui ka koordinaatsiooni ning vabakava pikkus on 2.15–2.45 minutit (135–165 sekundit). Võistkonnas on kokku 6–10 sportlast. Rühmvõimlemise vabakava erineb lühikavast oma loovuse ja loomingulise vabaduse poolest, kuna lühikava on ette antud nii muusika teema kui ka kohustuslikud elemendid. (IFAGG, n.d.)

Lühikava ehk *short programm* on lühike rühmvõimlemise võistluskava, mille pikkuseks on 1.25–1.45 minutit (85–105 sekundit). Erinevused tavapärasest rühmvõimlemisest on näiteks rühma liikmete arvus, nooremas vanuseklassis võib olla platsil 4–14 võimlejat, aga juunior ja meistriklässis võib võistelda 4–10 sportlast. Nagu eelnevalt juba mainitud, siis lühikavas on tehnilised elemendid etteantud. (IFAGG, 2026)

3.2. Küsimustikud

Käesoleva uurimistöo raames viidi läbi ankeetküsimustikud erinevas vanuses rühmvõimlejate seas, kusjuures andmete kogumiseks kasutati paber kandjal küsimustikke. Uuringus osalemine oli vabatahtlik ning kaasati üksnes need sportlased, kellel oli lapsevanema või hooldaja kirjalik nõusolek või kes olid uuringu läbiviimise ajaks täisealised. Lisaks saadi uuringu läbiviimiseks nõusolek klubide juhatajatelt. Küsimustike täitmine toimus anonüümselt, kus paluti ananüümsuse tagamiseks vastajatel

märkida küsimustikule üksnes sünniaasta, vanemate eesnimede esitähed ning rühma puudutavad andmed. Neid tunnuseid kasutati selleks, et oleks võimalik hiljem omavahel kokku viia sama osaleja poolt eri aegadel täidetud küsimustikud. Küsimustiku täitmiseks kulus ligikaudu 10–15 minutit. Tegu oli kaheosalise küsimustikuga, esimene neist hindas sportlase erinevaid motivatsioonitüüpe treeningul ning teine võistlustel. Küsimustikele vastati ühe nädalase vahega, millest viimane oli vahetult ehk paar päeva enne võistlust, vastavalt kas siis Merepiiga 2025 või maailmameistrivõistlusteks 2025.

Küsimustikud koosnesid 15 küsimusest, mis käsitlesid sisemist-, välist- kui ka amotivatsiooni ning ka identifitseeritud regulatsiooni ja introjekteeritud regulatsiooni, mis kuuluvad välise motivatsiooni juurde, igal alaskaalal on kolm küsimust/väidet. (*Sport Motivation Scale*; SMS-II) (Pelletier et al., 2013). Küsimustikud olid kohandatud spordimotivatsiooni küsimustikuga ning lähtudes spordialast. Iga väite osas valisid vastajad hinnangu 7-pallisel Likerti skaalal, kus väärtus 1 tähistas täielikku vastandit ja mittedüstumist ning 7 tähendas täielikku nõustumist (Likert, 1932). Küsimustikule vastamine ühel korral võttis aega maksimaalselt 15 minutit.

3.2.1. Motivatsioon treeningutel osaleda

Treeningmotivatsiooniga seotud küsimustik andis tulemused, mida saame kasutada, et hinnata eri vanuses sportlaste motivatsiooni või tahet treeningul osaleda. Vastuste analüüsis kasutasime iga motivatsioonitüübi keskmisi tulemusi.

Läbiviidud uuringus oli kokku 15 küsimust ning käsitleti viite erinevat motivatsioonitüüpi: sisemine motivatsioon, identifitseeritud regulatsioon, introjekteeritud regulatsioon, väline regulatsioon ja amotivatsioon (Lisa 1). Sisemist motivatsiooni hinnati küsimustikus väitega: “*Ma osalen võimlemistreeningutel, sest mulle pakub rõõmu võimalus õppida veel rohkem rühmvõimlemise kohta*”. Identifitseeritud regulatsiooni hinnati sellise väitega “*Ma osalen võimlemistreeningutel, sest ma tunnen, et see on parim viis, et arendada endas erinevaid külgi*”. Introjekteeritud regulatsiooni hindamiseks oli näiteks selline väide: “*Ma osalen võimlemistreeningutel, sest ma tunneksin ennast halvasti, kui ma ei läheks treeningule*”. “*Ma osalen võimlemistreeningutel, sest inimesed, kellest ma hoolin, oleksid minu peale pahased, kui ma võimlemisega enam ei tegeleks*,” oli üks kolmest väitest, millega hinnati välist motivatsiooni. Viimaseks on amotivatsioon ehk motivatsiooni puudust. “*Ma ei ole enam kindel, kas ma ikka tahan olla võimleja*.” oli väide, mille abil hinnati sportlase amotivatsiooni.

Uuringus kasutati 7-pallilist Likerti skaalat, millel vastajad väljendasid oma nõustumise määra vahemikus 1 („täiesti ei nõustu”) kuni 7 („täiesti nõustun”) (Likert, 1932).

3.2.2. Motivatsioon võistelda

Sarnaselt treeningu motivatsiooniga on koostatud ka võistlustega seotud küsimustik, mis samuti koosnes 15 küsimusest/ väitest, kus olid olemas kõik viis motivatsiooni tüüpi. Võistlusmotivatsiooni hindamiseks kasutati kohandatud spordimotivatsiooni küsimustikku *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II; Pelletier et al., 2013). Küsimustiku päist kohandati vastavalt sellele, kas tegu oli sportlase treening motivatsioonitüüpide hindamisega või motivatsiooniga võistlustel osaleda (Lisa 2). Antud küsimustikku täitsid uuringus osalejad vahetult enne võistlust, et saaksid kogeda emotsioone ja anda võimalikult reaalseid vastuseid.

Sisemist motivatsiooni hinnati küsimustikus väitega: *“Ma osalen võimlemisvõistlustel, sest olen väga huvitatud rühmvõimlemise võistlustel osalemisest.”* Identifitseeritud regulatsiooni hinnati sellise väitega *“Ma osalen võimlemisvõistlustel, sest ma leian, et rühmvõimlemise võistlustel osalemine on hea võimalus näidata endas neid külgi, mida ma tähtsaks pean.”* Introjekteeritud regulatsiooni hinnati sellise väitega: *“Ma osalen võimlemisvõistlustel, sest ma tunnen, et ma poleks piisavalt väärtuslik, kui ma rühmvõimlemise võistlustel ei osaleks.”* *“Ma osalen võimlemisvõistlustel, sest mind ümbritsevad inimesed tunnistavad mind, kui osalen rühmvõimlemise võistlustel,”* oli üks kolmest väitest, millega hinnati välist motivatsiooni. Motivatsiooni puudust võistlustel hinnati aga järgmise väitega: *“Ma osalen võimlemisvõistlustel, sest ma ei tea enam, kas ma olen võimeline rühmvõimlemise võistlustel edu saavutama.”* See näitab aga sportlase kohta seda, et tal puudub soov võistelda ja see ei ole tema jaoks oluline.

3.3. Võistlustulemused

Võistlustulemused moodustusid veebruari lõpus ning märtsi alguses Tartus toimunud rahvusvahelistelt võistlustelt Miss Valentine 2026. Tulemused pärinevad kahest võistluskategooriast - rühmvõimlemine ja rühmvõimlemise lühikavad. Mõlemast kategooriast lähtuti nelja vanusegruppi, tulemustest, milleks olid laste-, noorte-, juunior- ja meistriclass. (KSIS, 2026)

Uuringus osalenud rühmadest osales rühmvõimlemise võistlusel kokku kaheksa rühma: kaks meistriclassis, kolm juuniorclassis, kaks noorteklassis ja üks lasteklassis. Rühmvõimlemise lühikavadega võistles meie uuringust seitse rühma – üks meistriclassis, kaks juuniorclassis, kolm noorteklassis ja üks lasteklassis. Lisaks osales uuringus veel kolme rühma võimlejad, kes võistlustel ei osalenud ning nende andmed on analüüsis välja lülitatud.

Analüüsis kasutati võistlustulemust ehk saavutatud kohta, mille alusel hinnati rühma edukust standardiseeritud suhtarvu abil. See näitaja võttis arvesse nii samas vanuseklassis võistelnud rühmade arvu kui ka rühma saavutatud kohta. Edukuse indeksi arvutamisel kasutati valemit:

$$\frac{\text{võistkondade arv} - \text{koht}}{\text{võistkondade arv} - 1}$$

Saadud tulemused jäid vahemikku 0–1, kus kõrgem väärtus viitas edukamale võistlustulemusele. Näiteks, kui juuniorklassis võistles üheksa rühma ning rühm saavutas kuuenda koha, kujunes edukuse indeksiks 0,375 ehk $\frac{9-6}{9-1}$.

Antud meetodi eelis seisneb selles, et see võimaldab võrrelda erinevaid vanuseklasse ja võistluskategooriaid sõltumata osalenud võistkondade arvust. Seeläbi tagatakse tulemuste parem võrreldavus ning objektiivsem hinnang rühma edukusele.

3.4. Andmete analüüs

Andmete analüüsimiseks koostati kõigepealt Exceli fail, kuhu lisati kõikide vastanute andmed. Statistilised analüüsid viidi programmis JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*, versioon 0,96) läbi nii eraldi andmefailide kui ka kõikidest andmetest koostatud ühisfaili põhjal. Uuringu tunnuste kirjeldamiseks leiti keskväärtused (M) ja standardhälbed (SD). Vanusegruppide erinevuste selgitamiseks kasutati sõltumatute gruppide t-testi. Uuringutunnuste vaheliste seoste hindamiseks viidi läbi Pearsoni korrelatsioonianalüüs.

Sisemise kooskõla hindamiseks analüüsiti alaskaalade reliaablust Cronbachi α abil. Kui alaskaalal ilmnes, et reliaabsus jääb liiga madalaks ehk alla 0,7, siis eemaldati üks väide. Väite eemaldamisel parandas tulemust ning seejärel arvutati alaskaalade keskmised allesjäänud väidete põhjal.

Hindamaks, kas erinevad treeningmotivatsiooni tüübid ennustavad samu motivatsiooni tüüpe võistluskontekstis ning millised motivatsioonitüübid ennustavad võistlustulemust, viidi läbi rajaanalüüs. Rajaanalüüsi abil hinnati koostatud hüpoteetilise mudeli sobivust ja valiidsust. Mudeli sobivuse hindamiseks jälgiti CFI (*Comparative Fit Index*), NNFI (*Non-Normed Fit Index*) ja RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) abil. Mudeli sobivust peeti aktsepteeritavaks, kui CFI ja NNFI väärtused olid vähemalt 0,90 ning RMSEA väärtus ei ületanud 0,08. (Hu & Bentler, 1999)

Andmete jaotuse kuju hindamiseks analüüsiti asümmeetriat (*skewness*) ja järsakukordaja (*kurtosis*), kus asümmeetria tulemus peaks jääma -2...2 ning järsakukordaja -7...7. Keskmised väärtused ja standardhälbed viitavad mõõdukale hajuvusele valimis (George & Mallery, 2010). Andmete analüüsis statistiliselt oluliseks nivooks arvestati vähemalt $p < 0,05$, $p < 0,01$ ja $p < 0,001$.

4. TÖÖ TULEMUSED

4.1. Küsimustike reliaablus ja kirjeldav statistika

Andmete kirjeldamiseks ja analüüsimiseks arvutati kirjeldavad statistikud ning hinnati tunnuste jaotuse vastavust normaaljaotusele. Tulemuste põhjal oli parameetriliste statistiliste analüüsimeetodite kasutamine põhjendatud, kus keskmised väärtused ja standardhälbed viitasid valimi mõõdukale hajuvusele. Skaalade usaldusväärsust hinnati Cronbach'i α kordaja abil ning saadud väärtused viitasid skaalade heale sisemisele kooskõlale.

Edasises andmeanalüüsis kasutati iga alaskaala keskmisi näitajaid, kui väärtused jäid vahemikku 0,70–0,95, siis korrigeerimist ei toimunud. Tulemusi korrigeeriti, kui väärtused ei jäänud etteantud vahemikku. Muutusi tuli teha nii treeningu kui ka võistluskontekstis välise regulatsiooni skaalal, kuna seal oli Cronbach'i α väärtus 0,51. Treeningu välise regulatsiooni skaalaanalüüs näitas, et väide: “...*mind ümbritsevad inimesed tunnustavad mind, kui ma tegelen võimlemisega,*” eemaldamisel paraneb ala skaala sisereliaablus ($\alpha=0,76$), mistõttu antud väide eemaldati. Lisaks korrigeeriti sarnaselt võistlustega seotud välise regulatsiooni tulemust. Välise motivatsiooni võistlustel oli Cronbach'i α väärtus 0,56, eemaldades sarnane väide: “...*mind ümbritsevad inimesed tunnustavad mind, kui osalen võistluste,*” tõusis sisereliaablus 0,77-ni.

Eelpool mainitud muster ilmnas veel introjekteeritud regulatsiooni skaalal nii treeningul kui ka võistlustel. Treeninguga seotud tulemustes oli Cronbach'i α 0,35, reliaablus tõusis 0,68-ni, kui eemaldati teine väide: “...*ma tunnen, et ma poleks piisavalt väärtuslik, kui ma võimlemisega ei tegeleks.*” Sama on võistlussituatsioonis, kus introjekteeritud regulatsiooni skaalal Cronbach'i α oli 0,41. Reliaablus tõusis 0,66-ni, kui eemaldati teise väite, milleks oli: “...*ma tunnen, et ma poleks piisavalt väärtuslik, kui ma rühmvõimlemise võistlustel ei osaleks.*”

Andmete juures hinnati nende asümmeetriat (*skewness*) ja järsakukordaja (*kurtosis*). Kirjeldav statistika näitas, et kõikide tunnuste asümmeetria väärtused jäid vahemikku $-1,58$ kuni $0,91$ ning järsakukordaja väärtused vahemikku $-1,14$ kuni $3,37$, mis jäävad soovituslikesse piiridesse. See viitab, et andmete jaotus on ligikaudu normaalne ning jaotused ei ole märkimisväärselt asümmeetrilised ega erine oluliselt normaaljaotusest. (George ja Mallery, 2010)

Tabel 1. Treeningu- ja võistlusmotivatsiooni skaalade kirjeldavad statistikud ja reliaabluskoeffitsiendid

Tunnus	M	SD	Asümmeetria	Järsakukordaja	Cronbachi α
1. Sisemine motivatsioon(TR)	6,30	0,71	-0,84	-0,26	0,67
2. Identifitseeritud regulatsioon (TR)	6,00	0,85	-1,32	3,37	0,72
3. Introjekteeritud regulatsioon (TR)	6,04	0,99	-1,54	2,86	0,68
4. Väline regulatsioon (TR)	3,24	1,63	0,31	-0,90	0,76
5. Amotivatsioon (TR)	2,62	1,58	0,91	-0,02	0,82
6. Sisemine motivatsioon (VÕ)	6,44	0,67	-1,58	2,78	0,80
7. Identifitseeritud regulatsioon (VÕ)	5,77	0,86	-0,65	0,26	0,61
8. Introjekteeritud regulatsioon (VÕ)	6,02	0,96	-0,94	0,12	0,66
9. Väline regulatsioon (VÕ)	3,26	1,62	0,16	-1,14	0,77
10. Amotivatsioon (VÕ)	2,47	1,35	0,85	0,30	0,81

Märkus: TR = treeningutel; VÕ = võistlustel; M – keskmine; SD – standardhälve

4.2. Vanuselised erinevused uuringutunnustes (grupp 1 ja grupp 2)

Tulemusi võrreldi kahes grupis – grupp 1 on nooremad rühmvõimlejad ehk neiu, kes võistlevad laste- või noorteklassis ning on sündinud vahemikus 2011–2015; teine grupp ehk grupp 2

on aga vanemad võimlejad ehk neiud, kes on sündinud 2009 või varem, ning nemad võistlevad vastavalt kas juunior- või meistriklassis.

Vanusegruppide erinevuste hindamiseks kasutati sõltumatute valimite t-testi ning kahe grupi keskväärtused, standardhälbed, t-väärtused, p-väärtused ja efektisuurused on esitatud tabelis 2. Tulemused näitasid, et statistiliselt olulised erinevused vanusegruppide vahel ilmnemid kahes tunnuses: amotivatsioon treeningul ning amotivatsioon võistlustel. Vanemate sportlaste amotivatsiooni tase oli võrreldes nooremate sportlastega kõrgem nii treeningukontekstis, $t(113)=3,17$, $p=,002$, kui ka võistluskontekstis, $t(113)=3,91$, $p<,001$. Ülejäänud uuritud tunnustes statistiliselt olulisi erinevusi vanusegruppide vahel ei ilmnenu.

Tabel 2. Vanusegruppide võrdlus motivatsioonitunnustes: keskvaartused (M), standardhälbed (SD), t-väärtused, p-väärtused ja efektsuurused (Cohen's d)

Tunnus	Nooremad M (SD)	Vanemad M (SD)	t	p	Cohen'i d
Sisemine motivatsioon (TR)	6,36 (0,74)	6,24 (0,68)	-0,91	0,36	-0,17
Identifitseeritud regulatsioon (TR)	6,01 (0,85)	5,91 (0,84)	-1,14	0,26	-0,22
Introjekteeritud regulatsioon (TR)	6,04 (0,97)	6,03 (1,02)	-0,05	0,96	-0,01
Väline regulatsioon (TR)	3,24 (1,64)	3,23 (1,64)	-0,01	0,99	-0,00
Amotivatsioon (TR)	2,12 (1,37)	3,07 (1,66)	3,17	0,001	0,59
Sisemine motivatsioon (VÕ)	6,53 (0,62)	6,32 (0,71)	-1,32	0,19	-0,25
Identifitseeritud regulatsioon (VÕ)	5,90 (0,82)	5,63 (0,88)	-1,62	0,11	-0,30
Introjekteeritud regulatsioon (VÕ)	6,12 (1,01)	5,91 (0,92)	-1,16	0,25	-0,22
Väline regulatsioon (VÕ)	3,18 (1,73)	3,23 (1,51)	0,47	0,64	0,09
Amotivatsioon (VÕ)	2,01 (1,02)	2,93 (1,47)	3,91	<0,001	0,73

Märkus: TR = treeningutel; VÕ = võistlustel; M = aritmeetiline keskmine; SD = standardhälve; t = sõltumatute valimite t-test; p = statistilise olulisuse nivoo; Cohen'i d = efektsuurus.

4.3. Korrelatiivsed seosed uuringutunnuste vahel

Tunnuste vaheliste seoste hindamiseks kasutati Pearson'i korrelatsioonanalüüsi (vt tabel 3). Tulemused näitasid, et samade motivatsioonitüüpide vahel treeningu- ja võistluskontekstis ilmsesid

statistiliselt olulised positiivsed seosed. Sisemise motivatsiooni vahel treeningul ja võistlustel esines mõõdukas positiivne seos ($r=,52$, $p<,001$). Tugevad positiivsed seosed ilmneseid välise regulatsiooni ($r=,64$, $p<,001$), identifitseeritud regulatsiooni ($r=,58$, $p<,001$) ning amotivatsiooni vahel treeningu- ja võistluskontekstis ($r=,78$, $p<,001$). Introjekteeritud regulatsiooni vahel treeningu- ja võistluskontekstis ilmnese mõõdukas positiivne seos ($r=,40$, $p<,001$).

Lisaks, ilmneseid positiivsed seosed erinevate enesemääratluse motivatsioonitüüpide vahel nii treeningu- kui ka võistluskontekstis. Sisemine motivatsioon treeningul oli positiivselt seotud identifitseeritud regulatsiooniga treeningul ($r=,43$, $p<,001$) ning sisemise motivatsiooniga võistlustel ($r=,52$, $p<,001$). Samuti olid identifitseeritud ja introjekteeritud regulatsioon omavahel mõõdukalt positiivselt seotud nii treeningul kui ka võistlustel ($p<,001$).

Ilmnese ka negatiivseid seoseid, mis olid seotud amotivatsiooniga nii treeningu- kui ka võistluskontekstis. Negatiivne seos ilmnese treeningu amotivatsiooni ning treeningu sisemise motivatsiooni vahel, identifitseeritud regulatsiooni vahel treeningul ja võistlustel ning lisaks introjekteeritud regulatsiooni vahel. Kõikidel juhtudel olid seosed statistiliselt olulised ($p<,05$). Negatiivseid seoseid näitas ka amotivatsioon võistlustel seoses teiste motivatsioonitüüpidega: sisemine motivatsioon treeningul, identifitseeritud regulatsioon võistlustel ja introjekteeritud regulatsioon treeningul, kus samuti esinesid statistiliselt olulised seosed. Antud negatiivsed seosed viitavad sellele, et amotivatsioon on vastuolus teiste motivatsioonitüüpidega.

Vanus oli positiivselt seotud amotivatsiooniga nii treeningul ($r=,28$, $p=,002$) kui ka võistlustel ($r=,34$, $p<,001$), mis viitab sellele, et vanematel sportlastel esines kõrgem amotivatsiooni tase. Statistiliselt oluline negatiivne seos edukusega ilmnese ainult introjekteeritud regulatsioonil treeningul ($r=-,26$, $p=,006$), mis viitab sellele, et kõrgem introjekteeritud regulatsioon võib olla seotud madalama võistlusedukusega.

Tabel 3. Uuringutunnuste vahelised korrelatsioonid

Tunnus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Sisemine motivatsioon (TR)	—											
2. Identifitseeritud regulatsioon (TR)	0,43***	—										
3. Introjekteeritud regulatsioon (TR)	0,28**	0,41***	—									
4. Väline regulatsioon (TR)	-0,01	-0,14	0,15	—								
5. Amotivatsioon (TR)	-0,34***	-0,41***	-0,35***	0,26**	—							
6. Sisemine motivatsioon (VÕ)	0,52***	0,44***	0,53***	-0,08	-0,46***	—						
7. Identifitseeritud regulatsioon (VÕ)	0,29**	0,58***	0,44***	-0,03	-0,45***	0,50***	—					
8. Introjekteeritud regulatsioon (VÕ)	0,29**	0,28**	0,55***	0,08	-0,30**	0,59***	0,40***	—				
9. Väline regulatsioon (VÕ)	0,08	0,00	0,08	0,64***	0,21*	-0,07	0,02	0,18	—			
10. Amotivatsioon (VÕ)	-0,36***	-0,34***	-0,38***	0,21*	0,78***	-0,57***	-0,48***	-0,35***	0,17	—		
11. Vanus	-0,13	-0,12	0,00	-0,07	0,28**	-0,12	-0,15	-0,16	0,07	0,34***	—	
12. Edukus	-0,11	-0,13	-0,26**	-0,09	0,08	-0,16	-0,05	-0,12	-0,03	0,02	0,04	—

Märkus. TR = treeningutel; VÕ = võistlustel. Tabelis on esitatud Pearsoni korrelatsioonikordajad. * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001.

4.4 Võistlustulemuste prognoosimine rajaanalüüsi mudeliga

Esialgse mudeli (joonis 1) sobivusnäitajad ei olnud piisavalt head (CFI=0,87; NNFI=0,78; RMSEA=0,13), mistõttu lisati modifikatsiooniindeksite põhjal mudelisse teoreetiliselt põhjendatud otsesed seosed. Mudeli tulemused on esitatud joonisel 1. Pärast mudeli täiendamist paranesid mudeli sobivus näitajad ning lõplik mudel vastas aktsepteeritava mudeli kriteeriumitele (CFI=0,97; NNFI=0,93; RMSE 0,074).

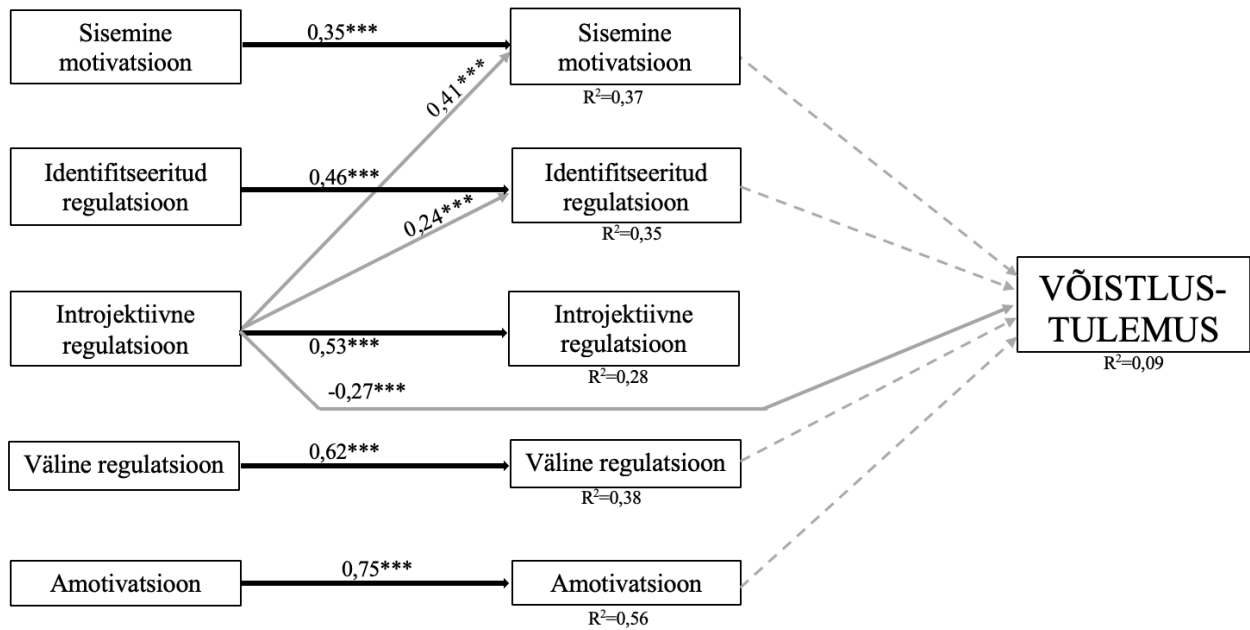
Tulemused näitasid, et kõikide motivatsioonitüüpide vahel treeningu- ja võistluskontekstis esinesid statistiliselt olulised otsesed seosed. Kõige tugevam seos ilmnis amotivatsiooni vahel treeningul ja võistlustel ($\beta=0,75$, $p<,001$). Tugevad positiivsed seosed ilmnesisid sisemise motivatsiooni ($\beta=0,35$, $p<,001$), identifitseeritud regulatsiooni ($\beta=0,46$, $p<,001$), introjekteeritud regulatsiooni ($\beta=0,53$, $p<,001$) ning välise regulatsiooni vahel ($\beta=0,62$, $p<,001$)

Modifikatsiooniindeksite põhjal lisati mudelisse täiendavad otsesed seosed introjekteeritud regulatsiooni treeningukonteksti ning sisemise motivatsiooni võistluskonteksti ($\beta=0,41$, $p<,001$), identifitseeritud regulatsiooni võistluskonteksti ($\beta=0,24$, $p=,003$) ning võistlustulemuse vahel ($\beta=-0,27$, $p=,010$). Viimane seos näitas, et kõrgem introjekteeritud regulatsioon treeningukontekstis oli seotud madalama võistlustulemusega.

Mudel selgitas kõige rohkem amotivatsiooni tulemusi võistluskontekstis, kus seletusvõime oli 55,6% ($R^2=0,56$). Võistlustulemuse puhul oli mudeli seletusvõime madalam ning motivatsioonitüübid selgitasid 9,1% võistlustulemuse variatiivsusest ($R^2=0,09$). Lisaks selgitas mudel 37,0% sisemise motivatsiooni ($R^2=0,37$), 34,9% identifitseeritud regulatsiooni ($R^2=0,35$), 28,3% introjekteeritud regulatsiooni ($R^2=0,28$) ja 38,3% välise regulatsiooni variatiivsusest võistluskontekstis ($R^2=0,38$).

Treeningkontekst

Võistluskontekst



Joonis 1: Struktuurimudeli tulemused

Märkus: mustad nooled näitavad statistiliselt olulisi otseseid seoseid sama motivatsioonitüübi vahel treeningul ja võistlusel. Halli pideva noolega on tähistatud modifikatsiooniindeksite alusel lisatud ja teoreetiliselt põhjendatud statistiliselt olulised otsesed seosed erinevate motivatsioonitüüpide vahel ja kahe uuringukonteksti vaheliselt. Hallid katkendlikud nooled näitavad statistiliselt mitteolulisi otseseid. Koeffitsientide juures olevad kolm tähti (***) tähistavad statistilist olulisust tasemel $p < 0,001$. seoseid. R^2 on variatiivsus.

5. ARUTELU

Käesoleva magistritöö eesmärk oli hinnata rühmvõimlejate treening- ja võistlusmotivatsioonitüüpe ning selgitada, kuidas erinevad motivatsioonitüübid seostuvad nende võistlustulemusega.

Esimese uurimisülesandena hinnati kasutatudes SMS-II küsimustiku sisereliaablust, et selgitada, kas küsimustik sobib naisrühmvõimlejate motivatsioonitüüpide hindamiseks nii treeningu- kui ka võistluskontekstis. Tulemused näitasid, et enamik alaskaalasid olid piisava sisemise kooskõlaga, kuid madalam reliaablus ilmnis välise regulatsiooni ja introjekteeritud regulatsiooni skaaladel, mistõttu tehti vastavad muudatused ning eemaldati probleemne väide. Sarnane muster ilmnis Pöder (2017) magistritöös, kus osutusid samuti probleemseks introjekteeritud regulatsiooni ja välise regulatsiooni alaskaalad. Pöder (2017) uuringus jäi introjekteeritud regulatsiooni alaskaala reliaablus mitteaktsepteeritavale tasemele ning vastav alaskaala eemaldati edasisest analüüsist. Sarnaselt käesoleva töö tulemustega paranes välise regulatsiooni reliaablus pärast väite „...*mind ümbritsevad inimesed tunnustavad mind, kui ma tegelen võimlemisega*“ eemaldamist.

Käesolevas uuringus võib väidete eemaldamise vajadus viidata sellele, et mõned SMS-II küsimustiku väited ei pruugi rühmvõimlemise kontekstis piisavalt hästi kirjeldada sportlaste tegelikke motivatsiooniallikaid või on erinevas vanuses sportlased neid väiteid erinevalt tõlgendanud. Tegemist on võistkonnaala eripäraga, kus sportlased mõjutavad teineteist ning nende motivatsiooni võivad kujundada võistkonnasiseseid suhteid, ühised kogemused ja kuuluvustunne.

Pelletier *et al.* (2013) rõhutavad, et motivatsioonitüüpide eristamine võib sõltuda spordikontekstist ja vastajate vanusest, mis on seotud Deci ja Ryan (2000) seletusega, kus rõhutatakse et motivatsiooni tajumine on individuaalne ning sõltub ka keskkonnast. Seega, tuleks tulevikus rõhutada erialaspetsiifilisust, mis vastaks rühmvõimlemise kontekstile ning tuleks koostada erinevaid küsimustikke vastavalt uuritavate vanustele.

Teise uurimisülesandena selgitati välja, kas motivatsioonitüübid erinevad nooremate ja vanemate rühmvõimlejate vahel. Tulemused näitasid, et kõige suuremad erinevused ilmnisid amotivatsiooni puhul, kus vanematel sportlastel esines nii treeningu- kui ka võistluskontekstis kõrgem amotivatsiooni tase võrreldes nooremate sportlastega. Lisaks, ilmnis statistiliselt oluline erinevus sisemises motivatsioonis võistlussituatsioonis, kus nooremad sportlased kogesid kõrgemat sisemist motivatsiooni kui vanemad sportlased. Põhjenduseks nii, et nooremad sportlased naudivad treeningprotsessi ja võistluseid, samal ajal kui vanemad sportlased tunnevad suuremat kohusetunnet ja pinget seoses treeningu ja võistlustega.

Antud tulemused võivad seletada asjaolu, miks kõrgemates vanuseklassides võistleb aina vähem võistkondi võrreldes noorematega. Seda on kinnitanud ka García Calvo *et al.* (2010) ning Sarrazin *et al.* (2002), kes leidsid, et motivatsioonipuudus ehk amotivatsioon on seotud suurema

tõenäosusega spordist loobuda, mis selgitab olukorda, kus rühmvõimlemise meistriklassi jõuab järjest vähem sportlasi. Sama mõtet kinnitab Viilup (2025) oma lõputöös. Spordist loobumine võib olla seotud ka läbipõlemisega, mida on välja toonud Lonsdale *et al.* (2009), et madalam enesemääratud motivatsioon on seotud suurema läbipõlemise riskiga sportlaste seas. See võib olla ka seotud kõrgema treeningkoormusega, sagedaste välisvõistlustega ja ka kõrgemate ootustega nii treenerite, kohtunike, treeningkaaslaste kui ka iseenda suhtes. Omakorda vähendab see sisemist motivatsiooni ja suurendab amotivatsiooni nii treeningutel kui ka võistlustel. Lisaks, tunnevad vanemad sportlased ilmselt sportides suuremat survet kui naudingut, võrreldes noorematega, kellele on treening naudinguks.

Tulemused näitasid tugevaid seoseid motivatsioonitüüpide vahel nii treening- kui ka võistluskontekstis. Kõige tugevam seos ilmnes amotivatsioonis, mida kinnitab Vallerand (1997, 2000) hierarhilist motivatsioonimudelit, kus motivatsioon kandub kontekstide vahel edasi. Gillet *et al.* (2010) on kirjutanud, et treeneri käitumine treeningul mõjutab sportlikku sooritust, mis seletab sportlase tulemust võistlustel. Treeneri toetava käitumisega treeningul kogeb sportlane positiivseid emotsioone, mis kanduvad see edasi võistlustele, kus suudab sportlane teha parima soorituse (Gillet *et al.*; 2010). Amorose ja Anderson-Butcher (2007) leidsid samuti, et autonoomiat toetav treenerikäitumine oli seotud kõrgema enesemääratud motivatsiooniga võistlusspordiga tegelevatel sportlastel. Sportlased, kes tajusid treeneri suuremat toetust autonoomiale, näitasid kõrgemat enesemääratud motivatsiooni taset. Treeneri käitumise ning sportlase motivatsiooni kujunemise seosest on kirjutanud ka Balaguer *et al.* (2008). Kuigi käesolevas uuringus ei hinnatud sportlaste tajutud treenerikäitumist, võib varasemate uuringute põhjal oletada, et autonoomsust toetav treenerikäitumine võis mõjutada ka käesolevas uuringus ilmnenuid motivatsiooninäitajaid.

Introjekteeritud regulatsiooni puhul vanusegruppide vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenu, mis võib viidata sellele, et kohusetunne on erinevates vanusegruppides suhteliselt sarnane. See võib tuleneda sellest, et juba varajases eas on treenerid pannud paika range korra ja distsipliini treeningutel, mis omakorda kasvatab ka kohusetunnet. Gillison *et al.* (2009) on kirjutanud, et introjekteeritud regulatsioon võib noortel sportlastel esineda erinevates vanustes sarnasel kujul ning olla seotud sotsiaalse surve ja kohusetundega. Identifitseeritud regulatsiooni puhul jäi võistluskontekstis statistiline olulisus piiripealseks, mis võib viidata sellele, et vanemad sportlased hakkavad sportimist rohkem mõtestama eesmärkide, kohustuste ja sportliku tulemuse kaudu. Seega võib nende puhul sportimist pidada eneseteostuseks ja ka oluliseks osaks nende identiteedi kujunemises. Nii Almagro *et al.* (2020) kui ka Mercader-Rubio *et al.* (2022) on leidnud, et identifitseeritud regulatsioon on seotud sportimise mõtestamise, teadlikkuse ja isiklike eesmärkidega.

Sisemine motivatsioon toetab aga sportlase keskendumist, arengut ja sportlasena jätkamist. Treeningu- ja võistluskontekstis oli see mõõdukalt positiivselt seotud, mis viitab sellele, et treeningul kogetud motivatsioon kandub edasi võistlussituatsiooni. Alkasasbeh ja Akroush (2025) poolt läbi

viidud uuringu tulemused näitasid, et sisemine motivatsioon, mis põhineb isiklikel eesmärkidel, naudingul ja sisemisel soovil areneda, avaldab sportlikule sooritusele püsivamat mõju ning toetab pikaajalist pühendumust ja järjepidevat arengut. Kõrgema treeningu- ja võistlusmotivatsiooniga sportlased suudavad paremini säilitada keskendumist ja järjepidevust nii treeningutel kui ka võistlustel. Seda mõtet toetavad mitmed autorid, näiteks De Francisco *et al.* (2020) on kirjutanud, et kõrgem enesemääratud motivatsioon seotud suurema pühendumusega. Sportlane, kellel on kõrgem motivatsioon, saab üle takistustest ning suudab saavutada ka võistlustel häid tulemusi (Parvits, 2021). Sarnase järelduse kirjutasid Çağlar ja Aşçı (2010) – kõrgem sisemine motivatsioon oli seotud parema tajutud sportliku kompetentsi, füüsilise seisundi ja füüsilise eneseväärtusega.

Motivatsiooni kujunemise juures on ka oluline keskkond, mida mõjutavad nii treener kui ka sportlase treeningkaaslased. Garcia Bengoechea ja Streaan (2007) leidsid, et sportlaste motivatsiooni mõjutab oluliselt ümbritsev keskkond, kuna teised inimesed võivad toimida nii toetuse ja eeskujude pakkujate kui ka surve, kontrolli ja saavutustele suunatud hoiakute kujundajatena.

Antud töö tulemused näitasid, et motivatsioon selgitas võistlustulemusest vaid väikese osa (9%), viidates sellele, et sportlikku edukust mõjutavad lisaks motivatsioonile ka mitmed teised tegurid ja nende koosmõju. Nii Almagro *et al.* (2020) kui ka Mercader-Rubio *et al.* (2022) on leidnud, et identifitseeritud regulatsioon on seotud sportimise mõtestamise, teadlikkuse ja isiklike eesmärkidega. Ning eelnevalt uurimistöös on kirjutatud, sõltub sportlik sooritus keskkonnast ja psühholoogilisest valmisolekust (Alkasasbeh & Akroush, 2025; Krasmik *et al.*, 2024). Rühmvõimlemises on mõjutavaid tegureid mitmeid, kuna tegemist on esteetilise alaga, siis hindamine on küllaltki subjektiivne ehk võistlustulemused on suuresti seotud kohtunike otsustega. Lisaks, mängib rolli tehniline sooritus, mida mõjutab ümbritsev keskkond, mis tähendab, et erinevate võistluste tulemusi on peaaegu võimatu omavahel võrrelda.

Uuringu tulemused näitavad, et sportlaste motivatsiooni toetamine nii treeningu- kui ka võistluskontekstis on oluline sportliku arengu ja võistlussoorituse seisukohalt. Seetõttu saaksid võimlemisalaliit ja -klubid pöörata rohkem tähelepanu treeneri koolitusprogrammidel autonoomsust toetavale treenerikäitumisele ning sportlaste psühholoogiliste vajaduste märkamisele. Lisaks, võiks nii treeneritele kui ka sportlastele pakkuda koolitusi motivatsiooni, vaimse ettevalmistuse, võistlusärevuse ja vaimse vastupidavuse teemadel. Peale selle tuleks sportlastele rakendada psühholoogiliste oskuste treeninguid, mis omakorda aitaksid toime tulla pingel ja võistlussituatsioonidega ning toetaksid sportlikku sooritust ja heaolu.

Käesoleva uurimistöo tugevuseks võib pidada, et keskenduti üle Eesti erinevate võimlemisklubide sportlaste erivanuses treening- ja võistlusmotivatsiooni uurimisele. Rajaanalüüs andis võimaluse hinnata otseseid seoseid motivatsioonitüüpide vahel ning prognoosida

võistlustulemust. Piirangutena saab välja tuua küsimustike erialaspetsiifilisuse, kuna küsimustikes esines alaskaalasid, mille reliaablus oli madal ning tuli väiteid eemaldada.

Kokkuvõtteks viitavad tulemused sellele, et sportlased vajavad toetavat keskkonda ja treeneri käitumist, mis on oluline, selleks et sportlased oleksid sisemiselt motiveeritud ningt amotivatsioon ei tõuseks vanusega.

6. JÄRELDUSED

Käesoleva uurimistöö alusel tehti järgmised järeldused:

1. Koostatud küsimustikud olid piisava kuni hea sisemise kooskõlaga ning sobivad rühmvõimlejate treening- ja võistlusmotivatsiooni hindamiseks;
2. rühmvõimlejate motivatsioonitüübid treeningul on seotud nende võistlusmotivatsioonitüüpidega, kuna tulemused andsid olulisi ja positiivseid seoseid;
3. kõige tugevam seos nii treening- kui ka võistluskonteksti vahel oli amotivatsioonil, mis viitab sellele, et kui sportlasel on kõrge amotivatsiooni tase treeningul, siis on see kõrge ka võistlustel, mis võib viia kehvema soorituseni;
4. rühmvõimlejate seas ilmnis seos, mida vanem on sportlane, seda kõrgem on tema amotivatsioon võrreldes nooremate sportlastega;
5. kõrgem introjekteeritud regulatsioon treeningul oli otseselt seotud madalama võistlustulemusega. See viitab sellele, et süü-, kohustus- või väärtusetundest lähtuv treeningmotivatsioon ei pruugi toetada edukat võistlussooritust.

7. KASUTATUD KIRJANDUS

1. Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: A narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology, 16*, 1645274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
2. Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Perceived Performance, Intrinsic Motivation and Adherence in Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24), 9441. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249441>
3. Amorose, A., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 654–670, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
4. Aulihar, K., Sriwahyuniati, C., & Arianto, A. (2026). Effect of Self-Confidence and Motivation Towards the Competition Anxiety of Pencak Silat Athletes Through the Mental Toughness as Mediation Variable. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis, 09*. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v9-i1-06>
5. Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). Autonomy support, needs satisfaction, motivation and well-being in competitive athletes: A test of the self-determination theory. *Revista de Psicología del Deporte, 17*, 123–139.
6. Çağlar, E., & Aşçı, F. H. (2010). Motivational Cluster Profiles of Adolescent Athletes: An Examination of Differences in Physical-Self Perception. *Journal of Sports Science & Medicine, 9*(2), 231–238.
7. Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 677–684. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>
8. De Francisco, C., Sánchez-Romero, E. I., Vilchez Conesa, M. D. P., & Arce, C. (2020). Basic Psychological Needs, Burnout and Engagement in Sport: The Mediating Role of Motivation Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(14), 4941. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144941>
9. Eesti EEVL. (n.d.). *Rühmvõimlemine*. <https://eevl.ee/ruhmvoimlemine>
10. Garcia Bengoechea, E., & Streat, W. B. (2007). *On the interpersonal context of adolescents' sport motivation*. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(2), 195–217. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.004>

11. George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (10th ed.). Pearson.
12. Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(2), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>
13. Gillison, F., Osborn, M., Standage, M., & Skevington, S. (2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(3), 309–319. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.10.004>
14. Herrero, C. P., Jejurikar, N., & Carter, C. W. (2021). The psychology of the female athlete: How mental health and wellness mediate sports performance, injury and recovery. *Annals of Joint, 6*, 38–38. <https://doi.org/10.21037/aoj-20-53>
15. Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
16. International Federation of Aesthetic Group Gymnastics (IFAGG). (2025). *IFAGG age categories 2025*. https://www.ifagg.com/v2/doc/page_doc/IFAGG_age_categories_2025.pdf
17. International Federation of Aesthetic Group Gymnastics (IFAGG). (2026). *IFAGG competition rules: Long program junior and women 2026–2028*. https://www.ifagg.com/v2/doc/IFAGG_Competition_rules_Long_program_Junior_and_Women_2026-2028.pdf
18. International Federation of Aesthetic Group Gymnastics (IFAGG). (2026). *IFAGG competition rules: Long program junior and women 2026–2028*. <https://www.ifagg.com/>
19. International Federation of Aesthetic Group Gymnastics. (n.d.). *About AGG*. <https://www.ifagg.com/v2/page.php?n=6>
20. JASP Team. (2026). *JASP* (Version 0,96) [Computer software]. [JASP official website](https://www.jasp-stats.org/)
21. Koka, A., Tilga, H., Pöder, T., Kalajas-Tilga, H., Hein, V., & Raudsepp, L. (2020). The role of perceived coaching behaviours on sport performance among female aesthetic group gymnasts. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis, 26*, 16–32. <https://doi.org/10.12697/akut.2020,26,02>
22. Krasnik, Y., Aimaganbetova, O., Iancheva, T., Zhantikejev, S., Lashkova, E., Makhmutov, A., & Rakhmalin, B. (2024). Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification. *BMC Psychology, 12*, 416. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01895-3>
23. KSIS. (n.d.). *Võistlustulemused*. [KSIS tulemused](https://www.ksis.ee/tulemused)

24. Lavigne, G., Hauw, Vallerand, R., Brunel, P., Blanchard, C., Cadorette, & Christophe, A. (2009). On the Dynamic Process of Change in Contextual (or General) Motivation toward Exercise and Physical Activity: The Contributing Role of Situational (or State) Motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
25. Likert, R. (1932). *A technique for the measurement of attitudes*. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.
26. Lonsdale, C., Hodge, K., & Hargreaves, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27, 785–795.
<https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
27. Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Ruiz, N. F. O., & Carrión-Martínez, J. J. (2022). Emotional intelligence as a predictor of identified regulation, introjected regulation, and external regulation in athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003596.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003596>
28. Mohd Kassim, A. F., & Boardley, I. (2019). *Do Athletes' Perceptions of Their Coach's Motivation Effectiveness Mediate Longitudinal Effects of Individual Consideration on Trust?* (1k 263–271). https://doi.org/10.1007/978-981-10-8730-1_27
29. Natsir, Z. M., Arifin, Z., Kosasih, A. H., & Sonjaya, A. R. (2026). Mental Toughness And Training Motivation Of Hockey Athletes At Slava Club Garut. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 18(1), 1758–1770. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v18i1.680>
30. Parvits, E. (2021). *Sportlaste saavutusmotivatsioon Audentese Spordigümnaasiumi noorkorvpallurite näitel* [lõputöö]. Tartu Ülikool. [DSpace täistekst](#)
31. 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 and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
32. Pöder, T. (2017). *Eesti rühmvõimlemise treenerite juhendamisstiili seosed sportlaste tunnetuslike näitajatega ning võistlustulemusega* [magistritöö]. Tartu Ülikool. [DSpace täistekst](#)
33. Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2017). The Effect of Coaches' Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Frontiers in Psychology*, 8, 230846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
34. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*.
35. Sari, D. S. A. (2026). *Sports motivation survey in PSIS Academy U-18 football athletes*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. [Artikel](#)

36. Sarrazin, P., Vallerand, R., Emma, G. descas, Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and Dropout in Female Handballers: A 21-month Prospective Study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395–418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
37. Standage, M. (2023). *Self-Determination Theory Applied to Sport* (lk 701-C34P133). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.35>
38. Zhao, Y., Liu, J., Yang, X., & Wu, S. (2026). The relationship between China university basketball association athletes' mindfulness, self-efficacy in sports training, and training competition satisfaction: A cross-sectional and longitudinal study. *BMC Psychology*, 14. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04069-5>
39. Vallerand, R. J. (1997). *Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271–360). Academic Press. [ResearchGate article](#)
40. Vallerand, R. J. (2000). *Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 312–318. [ResearchGate article](#)
41. Vallerand, R. J. (2001). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 389–416). Wiley. [PDF täistekst](#)
42. Viilup, T. (2015). *Noorsportlaste motivatsioon saavutusspordis MTÜ Tartu Suusaklubi näitel* [bakalaureusetöö]. Tartu Ülikooli Pärnu kolledž. [DSpace täistekst](#)
43. Yperen, V., & W, N. (2025). Athletes' basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: Differences between individual vs. team sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1592356. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1592356>

LISAD

Lisa 1. Küsimustike esimene laine

Tere!

Mina olen Augustiine Tamme ja õpin Tartu Ülikoolis. Viin läbi uuringu, et paremini mõista, mis motiveerib lapsi rühmvõimlemise treeningutel ja võistlustel osalema ning kuidas erinevad osalemise põhjused mõjutavad nende tulemusi. See teadmine aitab treeneritel ja õpetajatel kavandada treeninguid nii, et lapsed tunneksid rohkem rõõmu liikumisest ning saavutaksid võistlustel paremaid tulemusi. Selle jaoks on mul küsimused, millele saad vastata paberil enne trenni algust. Küsimustele vastamine võtab umbes 5–10 minutit.

Küsimustikule vastamine on täiesti vabatahtlik. Kui sa ei soovi vastata, siis võid alati ära öelda. Uuringus osalemise saab katkestada kuni ankeetküsimustiku esitamiseni. Kõik, mida sa kirjutad, jääb ainult uurimise jaoks ja meid huvitavad vastused ainult üldistatud kujul. Seega saadud tulemusi esitatakse viisil, et vastajad ei ole ära tuntavad.

Kui midagi jääb arusaamatuks, võid alati täiskasvanult või minult küsida.

Palun vasta kõikidele küsimustele, tehes ring ümber sellele numbrile, mis näitab kõige paremini, mida sina arvad.

Palume vastamisel kirja panna ka ema ja isa eesnime esimese tähe, sest uurime Sinu arvamusi nädala pärast uuesti ja uuringu seisukohast on oluline, et oskaksime esimesel ja teisel korral antud vastused kokku viia.

Aitäh, et aitad mul paremini aru saada, miks rühmvõimlemine lastele meeldib!

Taustaandmed

Rühma nimi: _____

Võistlen käesoleval hooajal: lasteklassis / noorteklass / juunioriklassis / meistriklassis (tee mäрге kasti).

Võistlen käesoleval hooajal: A-grupis / B-grupis (tee mäрге kasti).

Aastal sündinud: _____

Ema eesnime esimene täht: _____

Isa eesnime esimene täht: _____

Palun hinda, mil määral oled nõus järgnevate väidetega seoses rühmvõimlemisega ning TREENINGUTEL osalemisega.

	Ma osalen võimlemistreeningutel, sest...	Ei nõustu		Ei üht			Täiesti	
		üldse		ega	teist	nõus		
1.	... mulle pakub rõõmu võimalus õppida veel rohkem rühmvõimlemise kohta.	1	2	3	4	5	6	7
2.	...olen väga huvitatud oma võimlemisalaste oskuste ja võimete arendamisest.	1	2	3	4	5	6	7
3.	...mind ümbritsevad inimesed tunnustavad mind, kui ma tegelen võimlemisega.	1	2	3	4	5	6	7
4.	...ma leian, et võimlemine on hea võimalus arendada endas neid külgi, mida ma tähtsaks pean.	1	2	3	4	5	6	7
5.	...ma tunneksin ennast halvasti, kui ma ei läheks treeningule.	1	2	3	4	5	6	7
6.	...mulle meeldib õppida uute kavade koreograafiaid.	1	2	3	4	5	6	7
7.	...ma olen valinud just selle spordiala enese arendamiseks.	1	2	3	4	5	6	7
8.	...inimesed, kellest ma hoolin, oleksid minu peale pahased, kui ma võimlemisega enam ei tegeleks.	1	2	3	4	5	6	7
9.	...ma tunnen, et ma poleks piisavalt väärtuslik, kui ma võimlemisega ei tegeleks.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Ma ei tea enam, kas ma olen võimeline rühmvõimlemises edu saavutama.	1	2	3	4	5	6	7
11.	...ma tunnen, et see on parim viis, et arendada endas erinevaid külgi.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Varem olid mul head põhjused rühmvõimlemisega tegelemiseks, kuid nüüd küsin endalt, kas tahan jätkata.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Ma ei ole enam kindel, kas ma ikka tahan olla võimleja.	1	2	3	4	5	6	7
14.	...ma arvan, et teised inimesed ei kiidaks heaks, kui ma loobuksin võimlemisest.	1	2	3	4	5	6	7

15.	...ma tunnen ennast paremini, kui ma seda teen.	1	2	3	4	5	6	7
-----	---	---	---	---	---	---	---	---

Suur tänu Sinu kaasabi eest!

Lisa 2. Küsimustike teine laine

Tere!

Mina olen Augustiine Tamme ja õpin Tartu Ülikoolis. Viin läbi uuringu, et paremini mõista, mis motiveerib lapsi rühmvõimlemise treeningutel ja võistlustel osalema ning kuidas erinevad osalemise põhjused mõjutavad nende tulemusi. See teadmine aitab treeneritel ja õpetajatel kavandada treeninguid nii, et lapsed tunneksid rohkem rõõmu liikumisest ning saavutaksid võistlustel paremaid tulemusi. Selle jaoks on mul küsimused, millele saad vastata paberil enne trenni algust. Küsimustele vastamine võtab umbes 5–10 minutit.

Küsimustikule vastamine on täiesti vabatahtlik. Kui sa ei soovi vastata, siis võid alati ära öelda. Uuringus osalemise saab katkestada kuni ankeetküsimustiku esitamiseni. Kõik, mida sa kirjutad, jääb ainult uurimise jaoks ja meid huvitavad vastused ainult üldistatud kujul. Seega saadud tulemusi esitatakse viisil, et vastajad ei ole ära tuntavad.

Kui midagi jääb arusaamatuks, võid alati täiskasvanult või minult küsida.

Palun vasta kõikidele küsimustele, tehes ring ümber sellele numbrile, mis näitab kõige paremini, mida sina arvad.

Palume vastamisel kirja panna ka ema ja isa eesnime esimese tähe, sest uurime Sinu arvamusi nädala pärast uuesti ja uuringu seisukohast on oluline, et oskaksime esimesel ja teisel korral antud vastused kokku viia.

Aitäh, et aitad mul paremini aru saada, miks rühmvõimlemine lastele meeldib!

Taustaandmed

Rühma nimi: _____

Võistlen käesoleval hooajal: lasteklassis / noorteklass / juunioriklassis / meistrklassis (tee mäрге kasti).

Võistlen käesoleval hooajal: A-grupis / B-grupis (tee mäрге kasti).

Aastal sündinud: _____

Ema eesnime esimene täht: _____

Isa eesnime esimene täht: _____

Palun hinda, mil määral oled nõus järgnevate väidetega seoses rühmvõimlemisega ning VÕISTLUSTEL osalemisega.

	Ma osalen võimlemisvõistlustel, sest...	Ei nõustu		Ei üht			Täiesti	
		üldse		ega	teist	nõus		
1.	... mulle pakub rõõmu võimalus osaleda rühmvõimlemise võistlustel	1	2	3	4	5	6	7
2.	... olen väga huvitatud rühmvõimlemise võistlustel osalemisest	1	2	3	4	5	6	7
3.	... mind ümbritsevad inimesed tunnustavad mind, kui osalen rühmvõimlemise võistlustel	1	2	3	4	5	6	7
4.	... ma leian, et rühmvõimlemise võistlustel osalemine on hea võimalus näidata endas neid külgi, mida ma tähtsaks pean.	1	2	3	4	5	6	7
5.	... ma tunneksin ennast halvasti, kui ma ei läheks rühmvõimlemise võistlustele.	1	2	3	4	5	6	7
6.	... mulle meeldib rühmvõimlemise võistlustel kavade koreograafiaid esitada.	1	2	3	4	5	6	7
7.	... ma olen valinud just selle spordiala võistlustel osalemiseks.	1	2	3	4	5	6	7
8.	... inimesed, kellest ma hoolin, oleksid minu peale pahased, kui ma rühmvõimlemise võistlustel ei osaleks.	1	2	3	4	5	6	7
9.	... ma tunnen, et ma poleks piisavalt väärtuslik, kui ma rühmvõimlemise võistlustel ei osaleks.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Ma ei tea enam, kas ma olen võimeline rühmvõimlemise võistlustel edu saavutama.	1	2	3	4	5	6	7
11.	... ma tunnen, et rühmvõimlemise võistlustel osalemine on parim viis, et arendada endas erinevaid külgi.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Varem olid mul head põhjused rühmvõimlemise võistlustel osalemiseks, kuid nüüd küsin endalt, kas tahan jätkata.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Ma ei ole enam kindel, kas ma ikka	1	2	3	4	5	6	7

	rühmvõimlemise võistlustel osaleda.							
14.	...ma arvan, et teised inimesed ei kiidaks heaks, kui ma loobuksin rühmvõimlemise võistlustel osalemisest.	1	2	3	4	5	6	7
15.	...ma tunnen ennast paremini, kui ma rühmvõimlemise võistlustel osalen.	1	2	3	4	5	6	7

Suur tänu Sinu kaasabi eest!

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Augustiine Tamme,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Rühmvõimlejate motivatsioon treeningu- ja võistluskontekstis ning selle seosed võistlustulemustega” mille juhendajad on Henri Tilga ja Andre Koka. Reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4,0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

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

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

Augustiine Tamme

13.05.2026