

TARTU ÜLIKOOL

sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Emily Raudkepp

Perekonna mõju orienteerumisspordiga tegelemisel

Family role in orienteering sport

Magistritöö

kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja:

MSc, A. Kivil

Kaasjuhendaja:

PhD, J. Mäestu

Tartu, 2022

SISUKORD

LÜHIÜLEVAADE.....	3
ABSTRACT	4
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE.....	5
1.1. Orienteerumise olemus	5
1.1.1. Orienteerujate kogukond	5
1.2. Perekonna mõju spordiga tegelemisel.....	6
1.2.1. Sporditaustaga perekond.....	7
1.3. Spordimotivatsioon	8
1.4. Tajutav sotsiaalne toetus	9
1.5. Vanemate kaasatus spordis	10
2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED	11
3. METOODIKA	12
3.1. Uuringu korraldus	12
3.2. Mõõtevahendid	12
3.2.1. Spordimotivatsioon	12
3.2.2. Sotsiaalse toetuse tajumine spordis	13
3.2.3. Vanemate kaasatus spordis	13
3.3. Statistiline andmeanalüüs	13
4. TULEMUSED	15
4.1. Uuritavate üldandmed	15
4.2. Keskmiste erinevused uuringu tunnustes gruppide vahel.....	18
4.3. Vaatlusaluste sportlik tase ja orienteerumisega tegelevate pereliikmete arv.....	20
4.4. Seosed motivatsiooni ja sotsiaalse toetuse vahel	21
5. ARUTELU	22
6. JÄRELDUSED	26
KASUTATUD KIRJANDUS	27
LIHTLITSENTS	31

LÜHIÜLEVAADE

Eesmärk: Töö eesmärk oli analüüsida perekonna mõju spordialaga tegelemisel Eesti orienteerujate seas. Täpsemalt on soov saada uusi teadmisi sellest, kas ja kui suurel määral mõjutab perekond orienteeruja motivatsiooni ja võistlustaset. Samuti soovitakse hinnata perekonna poolt saadava sotsiaalse toetuse mõju sportlase motivatsioonile ning vanematepoolse juhendava käitumise mõju spordialal arenemiseks.

Metoodika: Uuringus osales 105 orienteerujat, nendest 58 oli naissoost ja 47 meessoost. Uuritavad valiti vanuses 16-45 eluaastat ning kes täitsid etteantud kriteeriumid uuringus osalemiseks. Uuringus osalejatel paluti täita küsimustik, mille abil analüüsiti ja hinnati sportlase orienteerumistausta, spordimotivatsiooni, tajutud sotsiaalset toetust ning juhendavat käitumist. Uuringu eesmärkide täitmiseks jaotati uuritavaid gruppidesse, võrdlemaks perekonna mõju läbi gruppide erinevuse. Tunnustevahelisi keskmiste erinevusi hinnati t-testiga. Tunnustevaheliste seoste analüüsimiseks kasutati korrelatsioonianalüüsi.

Tulemused: Motivatsioon oli kõrgem orienteerujatel, kellel vähemalt 1 pereliige tegeleb orienteerumisega. Tajutud sotsiaalse toetuse erinevused kahe grupi vahel, kus ühel tegeleb ema/isa orienteerumisega ning teisel mitte, oli kahe grupi keskmiste erinevus statistiliselt oluline. Juhendava käitumise analüüsist selgus, et kahe grupi erinevus oli statistiliselt erinev, kus juhendavat käitumist tunnetati tihedamalt orienteerumistaustaga vanemate poolt. Samuti selgus tulemustest, et mida suurem on orienteerumisega tegelevate pereliikmete arv, seda kõrgem on sportlase sportlik tase.

Kokkuvõte: Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et perekonnal on oluline mõju orienteerumisspordiga tegelemisel, kuna sama spordialaga tegelevad pereliikmed soodustavad kõrgemat motivatsiooni ja võistlustaset ning sportlased tunnetavad vanemate poolset suuremat sotsiaalset toetust. Samuti leidis kinnitust, et orienteerumist saab Eestis seostada tugeva perekondliku traditsiooniga.

Märksõnad: Orienteerumine, perekond, motivatsioon, sotsiaalne toetus, juhendav käitumine

ABSTRACT

Aim: The aim of the study was to analyze the role of the family among Estonian orienteers. In particular, it was wanted to know whether and to what extent the family influences the motivation and level of competition of the orienteer. It was also wanted to assess the role of family social support in the athlete's motivation and the impact of parental directive behaviors on the development of the sport.

Methods: In total 105 orienteers, of whom 58 were female and 47 were male, participated in this research study. Participants were selected between the ages of 16 and 45 years and who met the specified criteria to participate in the study. Participants were asked to complete a questionnaire to analyze and assess the athlete's orienteering background, sports motivation, perceived available social support, and directive behaviors. To meet the objectives of the study, the study groups were divided, to compare the effects of family through group differences. Independent samples T-test was used to assess differences between groups. Pearson correlation analysis was used to assess relationships among study variables.

Results: Motivation was higher in orienteers where at least 1 family member was engaged in orienteering. The differences in perceived available social support between the two groups, where one had mother/father orienteers and the other did not, were statistically significant. The analysis of directive behaviors revealed that the difference between the two groups was statistically significant. Instructional behavior was perceived more by parents with an orienteering background. The results also showed that the higher the number of orienteering family members, the higher the athlete's athletic level.

Conclusions: The results of the present study showed that the family plays an important role in orienteering. Family members involved in the same sport promote higher motivation, competition level and athletes feel greater social support from parents. It was also confirmed that orienteering in Estonia can be associated with a strong family tradition.

Keywords: Orienteering, family, motivation, social support, directive behaviors

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1. Orienteerumise olemus

Orienteerumine on vastupidavusala, kus sportlane navigeerib ainult kaardi ja kompassi abil maastikul etteantud järjekorras kontrollpunktid. Orienteerumisrada jääb kuni võistluse alguseni sportlasele teadmata (IOF, 2022). Lugeses ning viies kokku kaardi ja maastiku, püüab sportlane teha kiireima teevaliku kontrollpunktideni. Võistlusi korraldatakse peamiselt metsaaladel, kuid ka linnakeskkonnas, kus toimuvad valdavalt sprindidistsid (Bergström et al., 2021). Orienteerumise oluline osa on navigeerimine ja kiirelt otsuste vastuvõtmine suurel kehalisel ja vaimsel intensiivsusel. Võidab sportlane, kes läbib reeglitepärast kõige lühema ajaga raja. Seega eeldab orienteerumine nii suurepärasest füüsilisest võimekusest, kui ka kognitiivseid oskusi (Eccles & Aarsal, 2015). On järeldatud, et orienteerumine kui spordiala koosneb 54% jooksmisest ning 46% orienteerumisest (Kolb et al., 1987). Hea ning stabiilse orienteerumisoskuse omandamine võtab aastaid ning alles siis on osadel sportlastel võimalik jõuda tippasemeni (Juhas et al., 2016).

Paljusid spordialasid on keeruline harrastada terve elu vältel. Orienteerumist võib aga näha väga huvitava spordialana pikaajalise osaluse perspektiivist lähtudes, kuna orienteerumine sobib igas vanuses võistlus- kui ka harrastussportlastele (Juga, 2017). Võistlusklassid on alates 8-aastastest kuni 85-aastaseks (EOL, 2021), ja ka vanemad ning seetõttu peetakse orienteerumist spordialaks, mida võiks ja ka tehakse terve elu vältel (Bergström et al., 2021). Võistlusradu on erineva raskusastme ning pikkusega, mis annab võimaluse vastavalt iga indiviidi vanusele või võimekusele võtta osa orienteerumisüritusest (EOL, 2021). Kuna orienteerumisvõistluse olemus seisneb selles, et sportlased ei jookse kunagi kaks korda sama rada, siis muudab see asjaolu orienteerumise alati huvitavaks. Igal võistlusel on uued väljakutsed (rada, maastik, kaart vms), mis pakuvad põnevust orienteerujatele isegi siis, kui on võisteldud juba mitmeid aastaid (Bergström et al., 2021).

1.1.1. Orienteerujate kogukond

Kuigi orienteerumine on individuaalne spordiala, on sellele vaatamata sotsiaalne kogukond antud spordialal märkimisväärne (Bergström et al., 2021; Ferreira Celestino et al., 2015). Ottosson (1996) leidis samuti, et orienteerumist ümbritsevat sotsiaalset õhkkonda peetakse üsna ainulaadseks, kuna orienteerumine toimub suure osas perespordina. See tähendab, et orienteerujate vanemad ja/või lapsed tegelevad tavaliselt orienteerumisega ning seetõttu on see spordiala tugevalt seotud sotsiaalse kaasusega (Bergström et al., 2021).

Orienteerumisringkonda peetakse mõnevõrra suletud grupiks, kuna uued liikmed on tulnud tavaliselt pereliikmete kaudu (Juga; 2017). Samuti on leitud, et orienteerujate lähimad sõbrad ja suur osa suhtlusvõrgustikust on just orienteerumisringkonnast, kuna lapsepõlvest ja teismelise eest saati on pühendunud sõbrad samale spordialale ning osaletud samadel võistlustel ja üritustel (Bergström et al., 2021).

Väga hea sotsiaalne keskkond tuleneb ka asjaolust, et tihti peale igat võistlust toimuvad võistlejate vahel arutelud rajal tehtud teevalikute, vigade ning õnnestumiste üle. Paljude orienteerujate jaoks mängivad pere ja sõbrad orienteerumisspordiga tegelemisel kesksel rolli (Bergström et al., 2021). Selle spordiala struktuur võimaldab tuua oma pered samadele treeningutele või võistlustele, mis omakorda võimaldab erinevatel põlvkondadel kohtuda ja kogemusi jagada (Ferreira Celestino et al., 2015).

Seeniorienteerujate uuringus väljendasid osalejad eelkõige rahulolu selle üle, et saavad oma spordiala pereliikmetega (nt. abikaasa, lapsed ja lapselapsed) jagada. Rõõmu pakub ka asjaolu, et nad saavad osaleda spordialal, kus inimesed vanusevahemikus 4-90 eluaastat võistlevad ja suhtlevad samadel võistlustel. Nad rõhutasid, et see paneb neid tundma ennast noorena, kuna nad saavad kogeda sama kirge kaaskonkurentidega olenemata nende vanusest. Seega saab öelda, et orienteerumine on spordiala, mida jagatakse peres põlvkondade kaupa (Östlund-Lagerström et al., 2015).

1.2. Perekonna mõju spordiga tegelemisel

Lastel on mitmeid võimalusi olla kehaliselt aktiivne ning võtta osa organiseeritud treeningutest, kuna üha enam pakub ühiskond mingis vormis korraldatud sporditegevusi (Ridley et al., 2018). Laste osalemist spordis määravad paljud sotsiaalsed- ja keskkonnategurid nagu eakaaslased, kool ja kogukond (Fisher et al., 2015). Sealhulgas on olulised ka perekonna majanduslikud ressursid, pere sissetulek ja struktuur, elukoha geograafiline asukoht, vanemate töökoht ja -graafik ning lastevanemate kasvatusese mustrid (Baxter-Jones & Maffulli, 2003).

Laste jaoks on pereliikmed esmasteks sotsiaalseteks kontaktideks, kes pakuvad kogemusi ja võimalusi füüsiliseks tegevuseks, mille käigus neil kujunevad välja tervislikud või ebatervislikud eluviisid (Bogl et al., 2020). On leitud, et pereliikmete mõju laste kehalise aktiivsuse tasemele on kõige suurem olukordades, kus kogetakse ning jagatakse ühiseid kogemusi (Fisher et al., 2015). Samuti mängivad olulist rolli vanemate uskumused, nägemused ja tegevused laste kehalistes tegevustes osalemisel. Vanemad, kes tunnevad aktiivselt spordi vastu huvi, loovad olukorra, kus aktiivne olemine on üheks pere vaba aja veetmise loomulikuks osaks (Baxter-Jones & Maffulli, 2003).

Lapsevanema käitumine mõjutab lapse osalemist spordis, kehalise aktiivsuse muhtrit, ning tihti on need paralleelsed lapse ja lapsevanema omadega. Vanemad on eeskujuks, näidates enda käitumist ja suhtumist spordi väärtustamisele ja kehalisele tegevusele, osaledes treeneritöös, võisteldes ise või lihtsalt nautides liikumist. Vanemad saavad toetada oma last spordiga tegelemisel, pakkudes ressursse, varustust, julgustust ja erinevaid võimalusi spordis osalemiseks (Dixon et al., 2008).

Fredricks & Eccles (2004) leidsid, et perepoolne varajane julgustamine spordiga tegelemiseks annab positiivse mõju pikaajaliselt spordiga tegelemiseks. Enamus sportlasi teadvustasid, et nende pered aitasid kaasa varajase huvi tekkimisele ja tegelemisele spordiga. Vanematepoolne julgustamine ning motiveerimine on positiivselt seotud pikaajaliselt spordile pühendumisega (Côté, 1999).

Lapsevanematel on mehhanism, mis tekitab lapsele arusaama, millised on oodatud ja hinnatud käitumised. Ootusväärtuse mudeli eelduseks on, et lapsed võtavad arvesse vanemate väärtused ja ootused. Lisaks eeldab mudel, et lapsed püüavad käituda viisil, mis maksimeerib nende aktsepteerimist sotsiaalsesse keskkonda (Bandura, 1977). Seega, kui vanemad räägivad ning näitavad välja, et nad väärtustavad sporti, siis suure tõenäosusega soovivad ka lapsed osaleda spordis, vähemalt siis kui nad on veel noored. Kui lapsed saavad vanemaks, võivad nad selliseid väärtusi arvesse võtta ning arendada välja oma identiteet spordis, isegi siis kui vanemate otsest mõju enam ei ole (Dixon et al., 2008).

1.2.1. Sporditaustaga perekond

Vanemad mõjutavad oma laste spordiga seotud eluviise mitmel viisil: 1) olles eeskujuks; 2) tutvustades sporti ning spordialasid; 3) motiveerides ja julgustades neid spordiga tegelema; 4) transpordi pakkumine ja varustuse soetamine; 5) spordihuvi omamine, mis väljendub aktiivsetes ühistevustes ning võttes kõneaineks sporditeemad ning uudised (Strandbu et al., 2020).

Perekond ja eelkõige lapsevanemad on sporditalentide kasvatamise protsessis üheks oluliseks ja mõjukamaks võtmeteguriks (Lassalle et al., 2018). Lapsed saavutavad spordis palju suurema tõenäosusega edu, kui nad on pärit teatud tüüpi perest. Seda ei põhjusta üks konkreetne tegur, vaid see tuleneb mitmete soodsate tingimuste koosmõjust, mis esinevad teatud perekondlikes olukordades. Mõned neist teguritest on otseselt seotud spordiga. Näiteks tegelevad lapsed suurema tõenäosusega spordiga, kui nende vanematel on sporditaust ning veel suurem tõenäosus on saada edukaks sportlaseks, kui vanemad on ise võistelnud kõrgtasemel (Kay, 2000).

On leitud, et sageli valivad lapsevanemad oma lapsele sellise spordiala, millega nad on varem tegelema (Lassalle et al., 2018). Vanemad, kes on endised sportlased, pühenduvad rohkem ning näevad suuremat vaeva, et laps hakkaks spordiga tegelema. Lisaks lapse suunamisele spordiga alustamisele, suhtlevad vanemad lastega spordisaavutustele orienteeritud suunas ning mõjutavad, kas tippspordiga tegeleda või mitte (Dixon et al., 2008).

Ka õed-vennad võivad sportlast oluliselt mõjutada nii positiivselt kui negatiivselt. Côté (1999) uuringu tulemused näitasid õdede-vendade positiivset mõju eliitsemise sportlastele spetsialiseeruda spordialale. Siiski avaldusid ka negatiivsed emotsioonid, nagu näiteks kadedus ja kibestumine, kuna perekond pööras tähelepanu rohkem andekale sportlasele. Sarnaseid tulemusi leidsid ka Davis & Meyer (2008), kus uuringus osalenud teatasid, et õed-vennad pakuvad kord positiivseid kord negatiivseid aspekte sportlasele. Osalejad kirjeldasid nii rivaalitsemist (nt. võita õde-venda) kui ka toetuse saamist (nt. suurenenud emotsionaalne kaasatus). Samuti teatati nii positiivsest suhtumisest (nt. austus, kaasaelamine, motiveerimine), kui ka hoolimatusest (nt. mahategemine, halvustavad kommentaarid). Samuti leiti, et õdede-vendade konkurentsivõime erineb teistest vastastest ning tihtipeale on see palju kaugemale viiv jõud kui tavakonkurendid suudavad luua (Davis & Meyer, 2008).

1.3. Spordimotivatsioon

Enesemääratlemise Teooriat (*Self-Determination Theory*) on üha enam hakatud kasutama motivatsiooniliste protsesside kirjeldamiseks, mis aitab mõista indiviidi käitumist. Täpsemalt aitab see hinnata, kas inimese käitumist mõjutavad sisemised või välised põhjused (Ryan & Deci, 2002).

Motivatsioon on väline ja sisemine liikumapanev jõud, mis soodustab inimese tegevust ning millel on inimeste käitumist algatav, suunav ja tugevdav mõju (Sun et al., 2017). Motivatsioon stimuleerib inimese käitumist, juhib teda teatud suunas ning toob esile koordineerimise. Inimesed ei erine mitte ainult teatud töö tegemise võime poolest, vaid ka sellest, kui palju tahetakse või mis ajendab neid teatud töid tegema (Deci & Ryan, 1985).

Motivatsiooni saab jaotada sisemiseks, väliseks ja amotivatsiooniks (Deci & Ryan, 2000). Sisemine motivatsioon tuleb inimesest endast ning selle allikateks võib olla näiteks huvi avastada, soov areneda, omandada teatud oskusi. Sisemiselt motiveeritud inimesed teevad tegevusi enda heaolu nimel, kuna soovetakse kogeda põnevust, rahulolu ning õnnetunnet. Välist motivatsiooni võib jagada neljaks: väline regulatsioon (nt. surve teiselt isikult või tasu saamine); pealesurutud regulatsioon (nt, süütundest ja häbitundest hoidumine); omaksvõetud regulatsioon (inimene väärtustab enda jaoks teadlikult tegevust); integreeritud regulatsioon

(tegevus sooritatakse, kuna see läheb kokku inimese vajaduste, eesmärkide ja kujutusega iseendast). Amotivatsiooni kirjeldab igasugune huvi puudumine, kuna ei ole seost tegevuses osalemise ja lõpptulemuse vahel (Deci & Ryan, 2000).

Spordimotivatsiooni võib kirjeldada, kui motivatsiooni, mis paneb ja hoiab inimesi spordiga tegelemas ning püüdlema oma eesmärkide poole (Djurovic et al., 2020). Spordimotivatsioon mõjutab otseselt sportlaste entusiasmi ja pühendumist treeningutel ning võistlustel (Shang & Yang, 2021). Uuringud on näidanud, et kõige olulisemateks motivatsiooni allikateks spordiga tegelemisel on uute oskuste õppimine ja nende arendamine, tegevuse nauding, võistlusjanu ning füüsiline vorm (Deci & Ryan, 1985).

Spordimotivatsiooni võib aidata sportlasel tõsta suurem sotsiaalne toetus ning läbi selle pühendutakse spetsiifilisemalt treeningutele ja võistlustele (Shang & Yang, 2021).

1.4. Tajutav sotsiaalne toetus

Sotsiaalne toetus on igapäevane või erakorralistes situatsioonides toimuv protsess, mida saab defineerida kui hoolivuse tunde omandamist ning toetuse, julgustuse ja austuse saamist teiste isikute poolt (Cohen, 2004; Scanlan et al., 2003). Tajutavat sotsiaalset toetust saab jagada emotsionaalseks, hinnanguliseks, instrumentaalseks ja informatsiooniliseks (Freeman et al., 2011). Emotsionaalne toetus väljendub turvalisuses, heaolus, austuse osaks saamises ning emotsioonidest rääkimises. Hinnanguline toetus on kaasaelamine, motiveerimine, situatsiooni hindamine. Instrumentaalne toetus seisneb materiaalse toe pakkumisel, milleks võib olla finantsiline pool ning igapäevaste tegevuste toetamine. Informatiivne toetus hõlmab endast informatsiooni jagamist, mis on kasulik ning aitab inimesel erinevates situatsioonides kohaneda ning toime tulla (Cohen, 2004; Freeman et al., 2011). Toetus võib pärineda erinevatest allikatest nagu perekond, sõbrad, töökaaslased, organisatsioonid jne (McLean, 2020). Sotsiaalne toetus moodustab tugisüsteemi, mis aitab sportlasel saavutada tugeva kuuluvus- ja identiteeditunde, et pühenduda entusiasmi ning suure enese- ja sihikindlusega sporti (Shang & Yang, 2021).

Sotsiaalset tuge pakkuvad suhted mõjutavad oluliselt sportlase heaolu ja edu (McLean, 2020). Kuigi on selge, et edukate sportlaste arenguga on seotud paljud tegurid, on sotsiaalne toetus siiski paljude erinevate võistlustasandite sportlaste üheks oluliseks kontekstuaalseks teguriks (Holt & Dunn, 2004). On tõendeid selle kohta, et sotsiaalne toetus on seotud nii motivatsiooni (Keegan et al., 2010; Shang & Yang, 2021), sporti pühendumise (Scanlan et al., 2003), kui ka sportlase suhtumisega sporti, mis väljendub selles, et võistlustesse suhtutakse pigem väljakutsena kui ohuna ebaõnnestuda (McLean, 2020). Need, kellel puudub tugev

sotsiaalne toetus, võivad stressi tekitavate sündmuste kogemisel kogeda negatiivseid tagajärgi (Crutcher et al., 2018).

Üheks suurimaks sotsiaalset tuge pakkuvaks allikaks on perekond ning noorte sporditalentide areng sõltub just suuresti perekonna poolt pakutud toetusest. Kuigi üha enam luuakse toetusi ja arendavaid süsteeme toetamaks laste liikumisvõimalusi ja tiptasemele jõudmist, on perede panus lapse arengu toimimiseks ülioluline (Kay, 2000).

1.5. Vanemate kaasatus spordis

Lapsevanematel on laste osalemisel spordis oluline roll, kuna nad panustavad kõige enam laste esmasesse sportimisse ning pakuvad erinevat tuge kogu spordikarjääris (Fredricks & Eccles, 2005). Lapsevanemaid on aga erinevaid. Võib olla vähe, mõõdukalt või liiga kaasatud lapsevanemaid. Mõõdukalt kaasatud vanemad toetavad lapse parimaid huve. Vähekaasatud vanemad ei pruugi lapse osalemise vastu huvi tunda ja seetõttu puudub neil emotsionaalne tugi, mida noorsportlane vajab. Teisest küljest tajuvad liigselt kaasatud vanematega sportlased väga kõrget vanemliku tähelepanu ja pinget (Dasinger, 2014). Vanemate kaasatus koosneb nii vanemate poolsest toetusest kui ka survest/pingest, mis muudab selle keeruliseks ja mitmemõõtmeliseks konstruktsiooniks (Bonavolontà, 2021). On leitud, et lapsed hindavad vanemate osalemist ja aitamist nende sporditegemisel, kuid vanemad peavad olema tähelepanelikud ja teadlikud oma tegevuse tasemest ja viisist selleks, et nende laste kogemus spordis oleks ja jääks positiivseks (Anderson et al., 2003).

Kirjanduse ülevaate põhjal võib tõdeda, et perekonnal on väga suur ning mitmekülgne mõju sportlase elus, alustades sportliku eluviisi tutvustamisest kuni kaasaelamiseni. Peamiselt teadvustatakse pigem lapsevanemate rolli, positiivset ja negatiivset mõju ning üleüldist tähtsust spordiga tegelemisel. Siiski on väga vähe uuritud, kuidas mõjutab inimese sporditeed aspekt, kui pereliige tegeleb sama spordialaga. Kuna orienteerumine on spordiala, mida tihti jagatakse peres põlvkondade kaupa (Östlund-Lagerström et al., 2015), siis oleks huvitav teada saada, millistes valdkondades ja kas üldse on orienteerumistaustaga perekonnal Eestis orienteerujale mingi mõju. Antud teemat ei ole magistritöö autorile teadaolevalt Eestis varem uuritud.

2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Käesoleva uurimistöö eesmärk on analüüsida perekonna mõju Eesti orienteerujate seas. Täpsemalt on soov saada uusi teadmisi sellest, kas ja kui suurel määral mõjutab perekond orienteeruja motivatsiooni ja võistlustulemusi. Samuti soovitakse hinnata perekonna poolt saadava sotsiaalse toetuse mõju sportlase motivatsioonile ning vanematepoolse juhendava käitumise mõju spordialal arenemiseks.

Tulenevalt töö üldisest eesmärgist püstitati konkreetsed ülesanded:

1. Analüüsida Eesti orienteerujate orienteerumistausta;
2. Hinnata, kas orienteerumisega tegelev perekond mõjutab orienteeruja motivatsiooni;
3. Analüüsida Eesti orienteerujate poolt tajutud vanemate sotsiaalset toetust;
4. Analüüsida juhendavat käitumist vanemate poolt ning selgitada, kas saadud informatsioon mõjus orienteeruja arengule positiivselt või negatiivselt;
5. Hinnata, kas perekonnas olevate orienteerujate arv mõjutab orienteeruja võistlustaset.

3. METOODIKA

3.1. Uuringu korraldus

Uurimismeetodina on käesolevas magistritöös kasutatud veebipõhist ankeetküsimustikku, kasutades Tartu Ülikooli kasutatavat LimeSurvey keskkonda. Küsimustik edastati kirjalikult e-kirja vahendusel koos küsimustiku lingiga Eesti orienteerumistreenerite listi, orienteerujate infolisti (OR.TEATED) ning Eesti orienteerumisklubidele. Lisaks jagati kutset ka sotsiaalmeedia (*Facebook*) vahendusel. Küsimustiku sissejuhatuses tutvustati töö koostajat, uuringu eesmärki ning selgitati, kelle hulgas uuring läbi viiakse (valim) ja millist selgust võiksid tulemused anda.

Küsimustikule oodati vastama inimesi, kes vastavad etteantud kriteeriumitele:

- Aktiivne Eesti orienteerumissportlane vanuses 16-45 eluaastat;
- Omab Eesti orienteerumisliidu koodi (unikaalne number igal Eesti orienteerujal);
- Kuulumine orienteerumisklubisse;
- Osalemine Eesti orienteerumisvõistlustel (orienteerumispäevakud ei lähe arvesse).

Küsimustikule vastamine oli anonüümne, konfidentsiaalne, vabatahtlik kõikidele osapooltele ning sellele vastamise või mittevastamisega ei kaasnenud uuritavale lisakohustusi. Uuringus osalemisest võis loobuda igal ajahetkel, jättes küsimustiku pooleli. Küsimustiku täitmise katkestamise korral uuritava vastuseid ei analüüsitud.

Küsimustik oli vastamiseks avatud ajavahemikus 15.02-17.03.2022. Kolme nädala möödudes esimesest uuringusse kutsumisest teostati veel üks kordusüleskutse. Uurimistöö on kooskõlastatud Tartu Ülikooli Inimuuringute eetika komiteega, kelle poolt on väljastatud vastav luba (20.12.2021, luba nr 356/T-15).

3.2. Mõõtevahendid

3.2.1. Spordimotivatsioon

Spordimotivatsiooni hinnati spordimotivatsiooni küsimustikuga (*Sport Motivation Scale*; SMS-II), mille abil hinnatakse sportlase sisemist, integreeritud, omaksvõetud, pealesurutud ja välist regulatsiooni ning amotivatsiooni (Pelletier et al., 2013). Spordimotivatsiooni küsimustikus on kasutuses ka alaskaala „integreeritud regulatsioon“, kuid selles uuringus seda ei kasutata, kuna väidetest arusaamine eeldab kõrget eneseteadlikkust ja

introspektsiooni (Meyer et al., 2014). Igas alaskaalas kasutatakse kolme väidet, mis teeb küsimustiku peale kokku 15 väidet (Pelletier et al., 2013). Sportlased vastavad 6-palli Likert-tüüpi hindamisskaalal, andes hinnanguid: 1-ei nõustu üldse, kuni 7- nõustun täielikult. Kasutatakse varasemalt Eesti kontekstis kasutatud küsimustikku (Alatare, 2018), mida kohandati orienteerumise konteksti.

3.2.2. Sotsiaalse toetuse tajumine spordis

Tajutud sotsiaalset toetust spordis hinnati 16 väitelise küsimustikuga (*The Perceived Available Support in Sport Questionnaire; PASS-Q*), mille abil hinnatakse sportlase tajutavat sotsiaalset toetust (Freeman et al., 2011). Küsimustikus on neli alateemat, mille abil mõõdetakse: emotsionaalset (hoolivus, turvatunne, emotsionaalne tugi), hinnangulist (kaasaelamine, motiveerimine, situatsiooni hindamine), informatiivset (nõuanded, juhised, kriitika) ning instrumentaalset toetust (transport, raha, treeningud). Vastatakse 5-palli Likert-tüüpi hindamisskaalal, andes hinnanguid: 1-mitte kunagi, kuni 5- alati. Autor adapteeris küsimustiku eesti keelde ning orienteerumise konteksti.

3.2.3. Vanemate kaasatus spordis

Vanemate kaasatust spordis hinnati 5 väitelise küsimustikuga (*Parental Involvement in Sport Questionnaire; PISQ*) (Lee & MacLean, 1997), millele lisandus 5 täpsustavat küsimust. PISQ hindab vanemate kaasatuse mõõtmeid: aktiivne kaasamine, kiitus ja mõistmine ning juhendav käitumine. Selles uurimistöös kasutab autor ainult juhendava käitumise skaalat (Bois et al., 2009), mille abil soovitakse hinnata vanemate poolt tajutud juhendavat käitumist. Samuti kas juhendamine mõjus sportlase arengule tema enda hinnangul positiivselt või negatiivselt. Vastatakse 5-palli Likert-tüüpi hindamisskaalal, andes hinnanguid: 1-mitte kunagi, kuni 5- alati ning täpsustav küsimus hindamaks positiivset/negatiivset mõju. Autor adapteeris (Bois et al., 2009) küsimustiku eesti keelde ning orienteerumise konteksti.

3.3. Statistiline andmeanalüüs

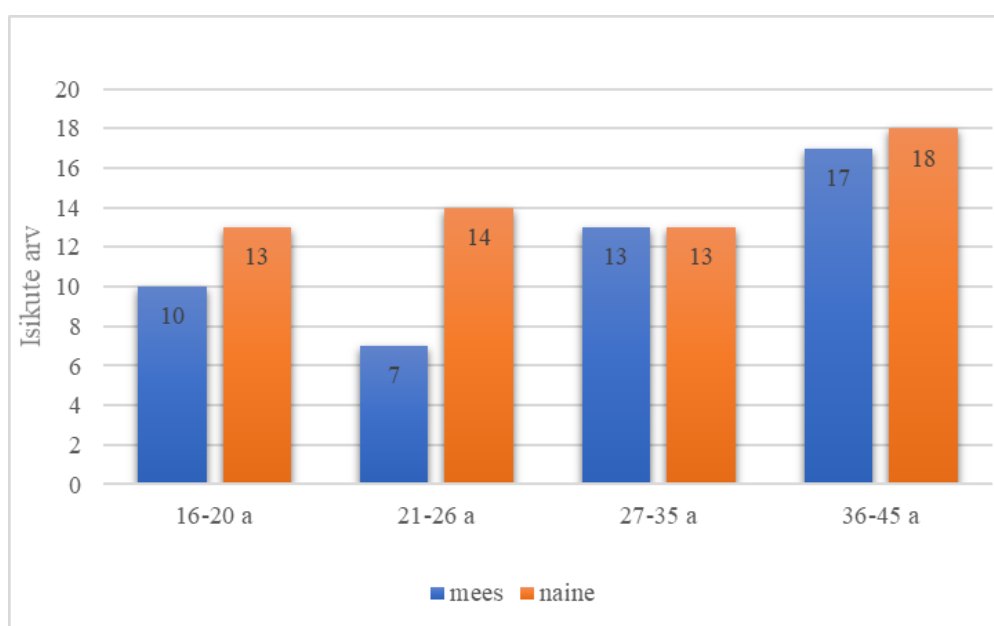
Küsitluse andmed sisestati programmi Microsoft Excel Office 365 (Microsoft Corporation, Redmond, WA, USA), kus korrastati andmeid ning kujundati jooniseid. Statistiline andmeanalüüs viidi läbi SPSS 28.0.1 (SPSS, IBM Corp, Armonk, N.Y, USA). Esmalt kontrolliti kõiki tunnuseid normaaljaotuse suhtes graafiliselt histogrammi abil ning leiti kõikide analüüsis kasutatavate andmete järsakuskordaja ja asümmeetriakordaja. Tulemustest järeldus, et andmed vastavad normaaljaotusele. Gruppidevaheliste tunnuste erinevusi hinnati

Studenti kahe sõltumatu grupi t-testiga (*Independent Samples T-Test*) ning gruppidevaheline võrdlus ANOVA LSD post hoc analüüsiga. Statistiliselt olulise erinevuse väärtuseks määrati $p < 0,05$.

4. TULEMUSED

4.1. Uuritavate üldandmed

Uuring viidi läbi Eesti orienteerujate seas ajavahemikus 15. veebruar 2022 - 17. märts 2022. Vastajaid oli kokku 105. Joonis 1 annab ülevaate vastanute jaotuse soo ja vanusegruppide vahel. Vastanutest 55% olid naised ning 45% mehed. Uuritavad olid vanusevahemikus 16-45 eluaastat ning nad jagunesid nelja vanusegruppi: 16-20 a (n=23), 21-26 a (n=21), 27-35 a (n=26) ning 36-45 a (n=35). Naiste ja meeste osakaal igas vanuserühmas oli suhteliselt võrdne. Kõige enam oli naistest (n=18) kui meestest (n=17) vastanud vanusegrupis 36-45 eluaastat. Kõige vähem vastanud oli meeste vanusegrupis 21-26 (n=7).



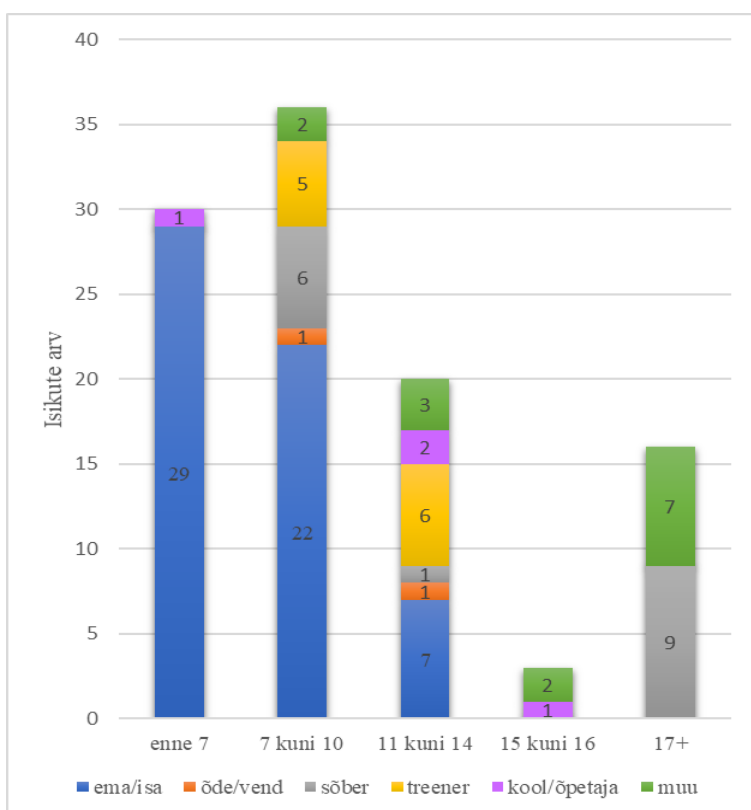
Joonis 1. Valimi jaotus soo ja vanusegruppide vahel

Kõige enam on orienteerumisega alustatud 7 kuni 10 aastaselt (n=36) ning kõige vähem 15 kuni 16 aastaselt (n=3). Kogu valimi andmed orienteerumisega alustamise vanuse kohta on esitatud tabelis 1. Orienteerumisstaaž 23 orienteerujal on 4-9 aastat ning 82 orienteerujal 10+ aastat.

Tabel 1. Orienteerumisspordiga alustamine vaatlusaluste seas

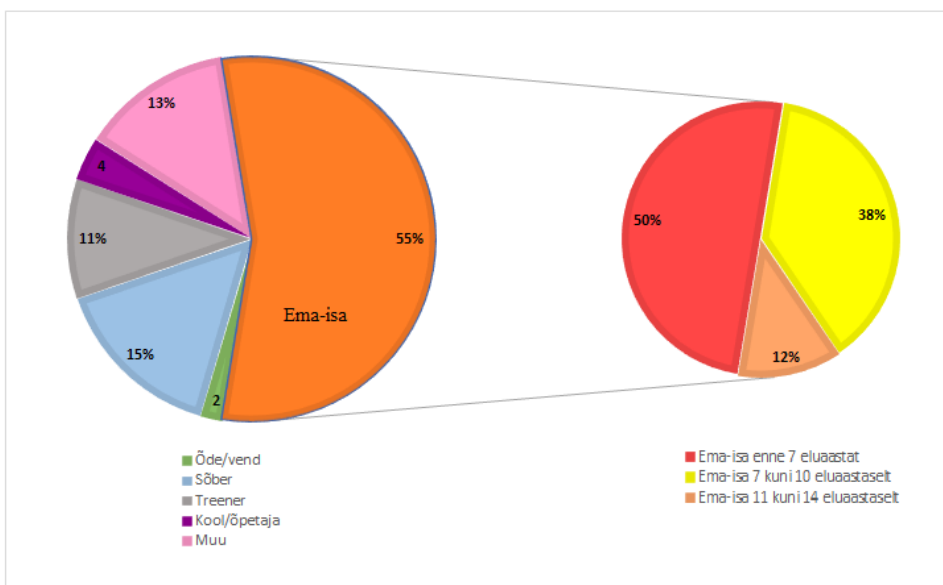
Orienteerumisega alustamise vanus	Vastanute arv
Enne 7 eluaastat	30
7 kuni 10 aastaselt	36
11 kuni 14 aastaselt	20
15 kuni 16 aastaselt	3
17 + aastaselt	16

Valimi jaotust orienteerumisega alustamise vanuse ning orienteerumisspordiga alustamist mõjutanud isiku vahel iseloomustab joonis 2. Orienteerumisega alustamist mõjutas uuringus osalejaid: ema/isa (55,2%), õde/vend (1,9%), sõber (15,2%), treener (10,5%), kool/õpetaja (3,8%) või “Muu” (13,3%) (abikaasa, onu, sugulane, vanavanem, laps, naaber, iseseisev algatus). Lapsevanem (ema/isa) on ülekaalukalt tutvustanud orienteerumist enne 7 eluaastat alustanud orienteerujatele (97%). Ka 7-10 aastast alustajatele on 61%-l ning 11-14 aastast alustajatele 35%-l orienteerumisega tegelemist mõjutanud ema-isa. Orienteerujad, kes on alustanud 15 aastast või vanemalt, nendel lapsevanem enam ala valikul olulist rolli ei mänginud. Siis on spordialaga alustamist mõjutanud kõige enam kas sõbrad või muud isikud, kelleks toodi välja abikaasa, sugulased jne. Kõige enam on erinevaid isikuid 11 kuni 14 aastast alustanud orienteerujate seas, kus on esindatud nii vanemad, pereliikmed, treener, kooli kui ka “muu” variant.



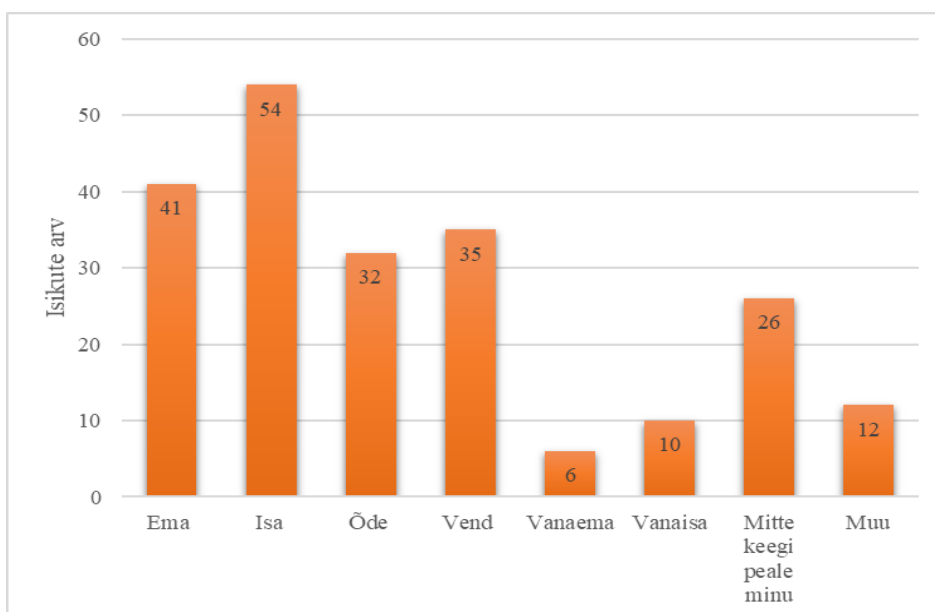
Joonis 2. Valimi jaotus orienteerumisega alustamise vanuse ning alustamist mõjutanud isiku vahel

Joonis 3 iseloomustab lapsevanema mõju olulisust orienteerumisspordiga alustamisel. 58 küsitlusele vastajal ehk 55% valimist on olnud orienteerumisega alustamisel kõige rohkem mõjutanud ema või isa. 50% vanemate mõjutusel alustanud orienteerujad on selle spordialaga olnud seotud enne 7. eluaastat. 38% jõudis vanemate mõjutustel orienteerumisradadele 7-10 aastast ning 12% orienteerujatest 11-14 aastast.



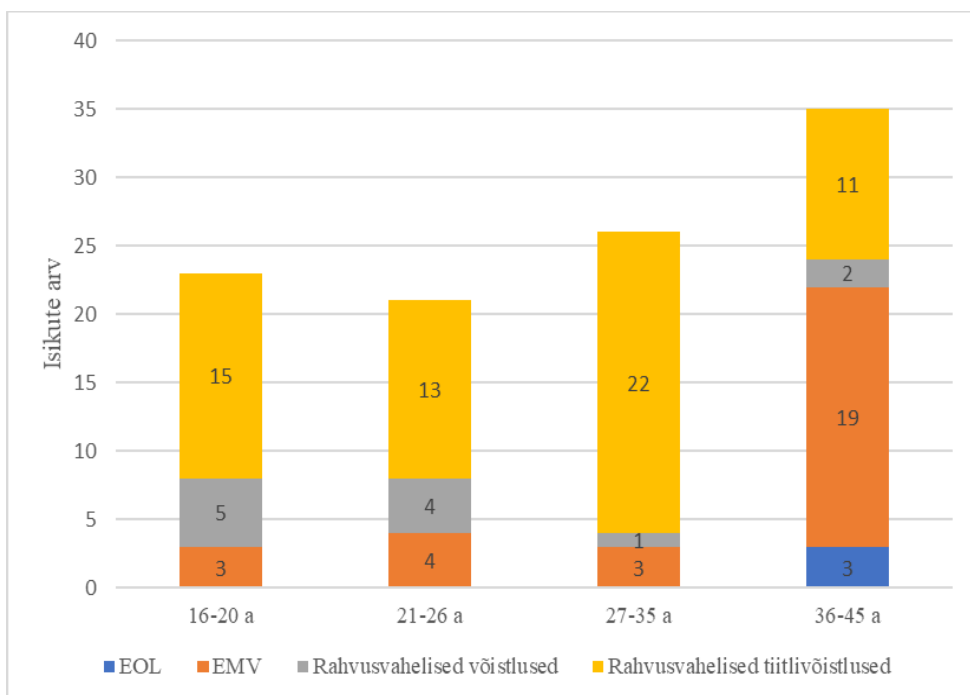
Joonis 3. Lapsevanema mõju olulisus orienteerumisspordiga alustamisel

Uuritavatel paluti küsimustikus märkida kõik isikud, kes perekonnas tegelevad või on tegelema orienteerumisega ning selle tulemused on esitatud joonisel 4. Selgus, et kõige enam on perekonnades isasid ($n=54$) ja emasid ($n=41$), kes tegelevad orienteerumisega. Neile järgneb vend ($n=35$) ja õde ($n=32$). Arvestades kogu valimit selgus, et keskmine orienteerumistaustaga pereliikmete arv on 1,7. Kui võttes aga arvesse ainult need orienteerujad, kellel vähemalt üks pereliige või rohkem tegeleb orienteerumisega, siis on keskmiseks pereliikmete arvuks 2,5. Valikus “Muu” on vastatud, et perekonnas tegeleb orienteerumisega lisaks neile veel nt poeg, abikaasa, lapsed või onu.



Joonis 4. Vaatlusaluse perekonna liikmed, kes tegelevad orienteerumisspordiga

Joonis 5 iseloomustab vanusegruppide kaupa, milline võistlus on olnud vaatlusaluse jaoks kõige kõrgetasemelisem. 58% (n=61) vaatlusalustest on võistelnud rahvusvahelistel tiitlivõistlustel. Vanusegrupis 36-45 eluaastat on kõige enam (n=19) kõrgeimaks võistlustasemeks märgitud Eesti meistrivõistlused (EMV).



Joonis 5. Vaatlusaluste võistlustasemete jaotuvus erinevates vanusegruppides

EOL- Eesti orienteerumislidu edetabeli võistlused, mis ei ole EMV ega rahvusvahelised võistlused; EMV- Eesti meistrivõistlused; Rahvusvahelised võistlused - maailmakarika etapp, Balti meistrivõistlused; Rahvusvahelised tiitlivõistlused - Euroopa meistrivõistlused (noorte kui täiskasvanute), maailmameistrivõistlused (juunioride kui täiskasvanute)

4.2. Keskmiste erinevused uuringu tunnustes gruppide vahel

Töös püstitatud hüpoteeside testimiseks viidi läbi *Studenti* kahe sõltumatu grupi t-test, mille eesmärgiks on hinnata gruppidevaheliste tunnuste erinevusi. Tabelis 2 on uuritavate tunnuste keskmised väärtused kogu valimis ja gruppide vahel, standardhälbed, kahe grupi erinevus ja p-väärtus.

Tulemustest selgus, et võrreldes orienteerujaid, kus ühel tegeleb vähemalt 1 pereliige ja teisel mitte keegi peale tema, on motivatsioon kõrgem orienteerujal, kelle peres on veel orienteeruja(d). Kahe grupi vahel oli motivatsiooni tulemuse erinevus statistiliselt oluline, ($p=0,044$). Ka omaksvõetud ($p=0,032$) ja välises regulatsioonis ($p=0,007$) ilmnes statistiliselt oluline erinevus, kus antud regulatsioonid oli kõrgemad nende orienteerujate seas, kellel

vähemalt 1 pereliige on samuti orienteeruja. Sisemisel motivatsioonil, pealesurutud regulatsioonil ja amotivatsioonil statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenu.

Tabel 2. Uuritavate tunnuste keskmised väärtused ($X \pm SD$) kogu valimis ja gruppide vahelises võrdluses

	Kogu valim (n=105)	Grupp 1 (n=78)	Grupp 2 (n=27)	p- väärtus
Motivatsioon kokku	3,44 ± 0,60	3,51 ± 0,62	3,24 ± 0,50	0,044
Sisemine motivatsioon	4,66 ± 0,91	4,71 ± 0,93	4,53 ± 0,84	0,377
Omaksvõetud regulatsioon	4,96 ± 0,83	5,06 ± 0,74	4,67 ± 1,00	0,032
Pealesurutud regulatsioon	3,10 ± 1,27	3,19 ± 1,21	2,83 ± 1,41	0,206
Väline regulatsioon	1,99 ± 1,17	2,14 ± 1,24	1,56 ± 0,82	0,007
Amotivatsioon	1,97 ± 1,10	1,94 ± 1,03	2,05 ± 1,31	0,672

p < 0,05, n - vaatlusaluste arv, grupp 1 – vähemalt 1 pereliige tegeleb orienteerumisega, grupp 2 - ainus pereliige, kes tegeleb orienteerumisega

Tabelis 3 on toodud välja, et tajutud sotsiaalne toetus oli statistiliselt erinev ($p < 0,001$) grupp 1 ja grupp 2 vahel, kus toetus oli kõrgem orienteerujatel, kellel ema/isa või mõlemad tegelevad orienteerumisega. Tuues välja ka eraldi sotsiaalse toetuse alla kuuluvad liigid selgus, et informatiivne, emotsionaalne, instrumentaalne ja hinnanguline toetus oli kahe grupi vahel statistiliselt erinev ($p < 0,05$). Kõikide sotsiaalse toetuse alaliikide keskväärtuste tulemused olid kõrgemad orienteerujatel, kellel vähemalt üks lapsevanem tegeleb orienteerumisega. Suurimad erinevused kahe grupi keskväärtuste tulemuste vahel leiti informatiivse ja instrumentaalse toetuse vahel. Mõlemal grupil oli kõige kõrgem emotsionaalne toetus ja madalam informatiivne toetus. Küsimustiku skaala, kus 1 tähendas “Mitte kunagi” ning 5 “Alati” leiti kogu valmit arvesse võttes, et kõige kõrgem tulemus on emotsionaalsel toetusel ($3,72 \pm 1,12$), seejärel hinnangulisel toetusel ($2,96 \pm 1,15$) ning neile järgnes instrumentaalne toetus ($2,94 \pm 1,15$) ja informatiivne toetus ($2,60 \pm 1,30$).

Juhendava käitumise analüüsi tulemustest (tabel 3) selgus, et orienteerujatel, kellel vähemalt 1 lapsevanem on sportlane, on kogunud rohkem juhendavat käitumist, kui grupis, kus ema/isa ei tegele orienteerumisega. Kahe grupi vahel oli tulemus statistiliselt erinev ($p < 0,05$). Küsimustikus uuriti ka juhendava käitumise mõju orienteeruja enda arengule, ehk kas juhendav käitumine mõjus positiivselt või negatiivselt. Kuna paljud vastajad vastasid väitega “Ei oska öelda”, siis sellest tulenevalt ei analüüsitud seda skaalat.

Tabel 3. Uuritavate tunnuste keskmised väärtused ($X \pm SD$) kogu valimis ja gruppide vahelises võrdluses

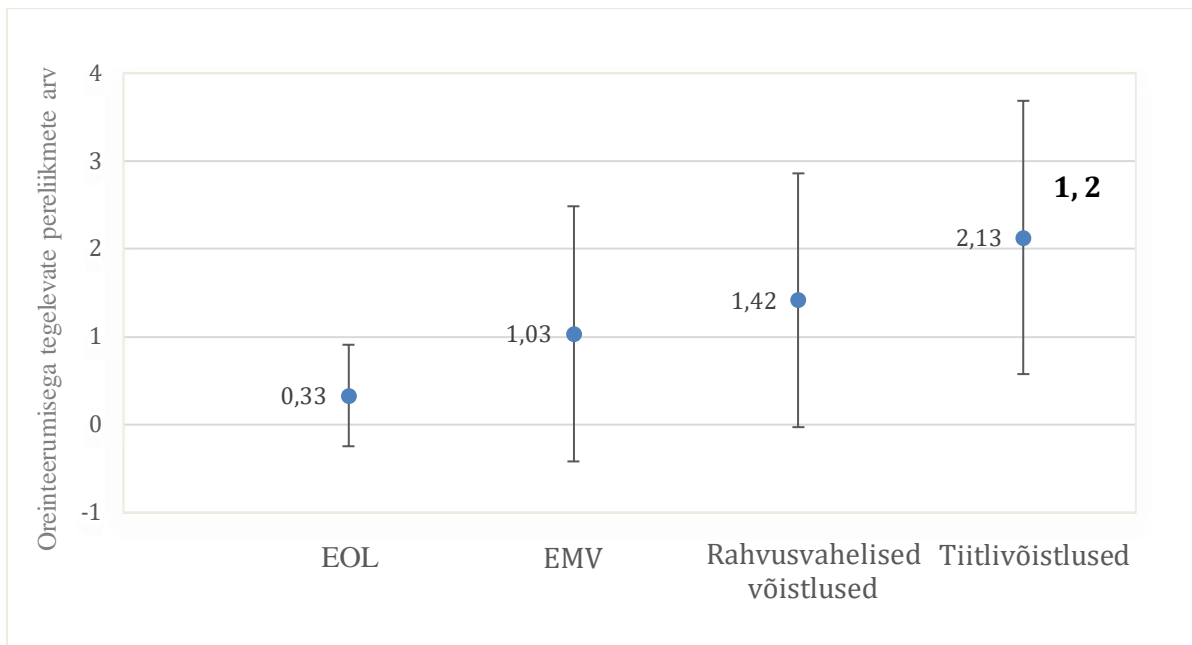
	Kogu valim (n=105)	Grupp 1 (n=64)	Grupp 2 (n=41)	p-väärtus
Tajutud sotsiaalne toetus	3,05 ± 1,09	3,63 ± 0,74	2,15 ± 0,92	< 0,001
Informatiivne toetus	2,60 ± 1,30	3,32 ± 1,01	1,46 ± 0,78	< 0,001
Emotsionaalne toetus	3,72 ± 1,12	4,13 ± 0,76	3,07 ± 1,28	< 0,001
Instrumentaalne toetus	2,94 ± 1,30	3,60 ± 0,95	1,90 ± 1,09	< 0,001
Hinnanguline toetus	2,96 ± 1,15	3,47 ± 0,84	2,17 ± 1,11	< 0,001
Juhendav käitumine	2,19 ± 1,03	2,71 ± 0,90	1,38 ± 0,60	< 0,001

p < 0,05, n - vaatlusaluste arv, grupp 1 - ema/isa tegeleb orienteerumisega, grupp 2 - ema/isa ei tegele orienteerumisega

Motivatsiooni, sotsiaalse toetuse ja hinnangulise keskmiseid väärtusi võrreldi ka naiste ja meeste vahel. Analüüsist selgus, et motivatsioonil ja sotsiaalselt toetusel puudub statistiliselt oluline erinevus sugude vahelisel võrdlusel ($p > 0,05$). Juhendaval käitumisel on statistiliselt oluline erinevus naiste ja meeste vahel olemas, kus meeste puhul oli keskmiseks väärtuseks $1,96 \pm 0,92$ ja naistel $2,38 \pm 1,08$.

4.3. Vaatlusaluste sportlik tase ja orienteerumisega tegelevate pereliikmete arv

Tulemuste illustreerimiseks joonisel 6, on kujutatud võistlustaseme ja orienteerumisega tegelevate pereliikmete arvu võrdlus. Autor nimetas võistlustasemed 4 grupiks, kus grupp 1 on Eesti orienteerumislidu edetabeli võistlused (EOL), v.a EMV ja tiitlivõistlused, grupp 2 Eesti meistrivõistlused (EMV), grupp 3 rahvusvahelised võistlused ning grupp 4 tiitlivõistlused. Orienteerujad, kelle kõige kõrgetasemelisemad võistlused on olnud Eesti meistrivõistlused (EMV) nende keskmine orienteerumisega tegelevate pereliikmete arv on $1,03 \pm 1,45$. Orienteerujad, kelle kõige kõrgetasemelisemad võistlused on olnud tiitlivõistlused, nende keskmine orienteerumisega tegelevate pereliikmete arv on $2,13 \pm 1,55$. Leidsime, et sportlased, kes on osalenud tiitlivõistlustel oli oluliselt suurem pereliikme arv võrreldes EOL ja EMV võistlustel osalejatega. Joonisel 6 on kujutatud keskmised väärtused koos 95% usaldusvahemikuga.



Joonis 6. Võistlustaseme ja orienteerumisega tegelevate pereliikmete arvu erinevus
1- statistiliselt oluliselt erinev EOL grupist; 2- statistiliselt oluliselt erinev EMV grupist

4.4. Seosed motivatsiooni ja sotsiaalse toetuse vahel

Pearsoni korrelatsioonikordaja leidmisel selgus, et motivatsiooni ja sotsiaalse toetuse vahel puudub statistiliselt oluline seos. Detailsemate tulemuste jaoks viidi läbi ka korrelatsioonanalüüs viie erineva motivatsiooni liigi ja nelja erineva sotsiaalse toetuse kategooria vahel. Tulemustest (tabel 4) selgus, et omaksvõetud regulatsioonil on olemas statistiliselt oluline seos informatiivse, emotsionaalse ja hinnangulise toetusega. Ülejäänud kategooriatel statistiliselt oluline seos puudus.

Table 4. Korrelatsioonanalüüs uuritavate tunnuste vahel

	Sisemine motivatsioon	Omaksvõetud regulatsioon	Pealesurutud regulatsioon	Väline regulatsioon	Amotivatsioon
Informatiivne toetus	0,105	0,192*	0,121	0,187	-0,029
Emotsionaalne toetus	0,087	0,227*	0,040	0,071	-0,003
Instrumentaalne toetus	0,094	0,168	0,045	0,126	-0,038
Hinnanguline toetus	0,186	0,314*	0,087	0,080	-0,102

*statistiliselt oluline seos $p < 0,05$

5. ARUTELU

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli analüüsida perekonna mõju spordialaga tegelemisel Eesti orienteerujate seas. Orienteerumisega tegelemist seostatakse tugeva perekondliku traditsiooniga ning seetõttu testiti seda hüpoteesi ka Eesti orienteerujatel. Magistritöös analüüsiti ja hinnati Eesti orienteerujate orienteerumistausta, motivatsiooni, vanematepoolset tajutud sotsiaalset toetust ning vanemate juhendavat käitumist.

Uuritavateks olid Eesti orienteerujad vanuses 16-45 eluaastat. Suur osa orienteerujaid alustas orienteerumisega noorelt ning spordialaga tegelemise staaž on 10 + aastat, mis näitab, et orienteerumine on spordiala, millega tegeletakse võrdlemisi pikaajakselt, isegi terve elu vältel. Üle poolte vaatlusaluste on võistelnud ka kõige kõrgetasemelistel võistlustel. Töö autor leiab, et rahvusvahelistele tiitlivõistlustele pääsemiseks peab olema piisav orienteerumisstaaž ning sportlik tase, kuid kuna orienteerumine ei ole võrreldes teiste spordialadega maailmas nii populaarne, siis seetõttu on ka konkurents väiksem, mis annab võimaluse rohkematele orienteerujatele võistelda rahvusvahelistel võistlustel. Kui vanusegruppide vahel olid võistlustasemed suhteliselt võrdselt ning rahvusvahelised tiitlivõistlused kõige kõrgetasemelised võistlused, siis 36-45 aastaste seas on suuremale hulgale Eesti meistrivõistlused jäänud kõige kõrgetasemelisteks võistlusteks. Üheks põhjuseks võib välja tuua asjaolu, et varasemalt, kuni aastani 2003 (IOF, 2022), toimusid täiskasvanute jooksuorienteerumise maailmameistrivõistlused iga 2 aasta tagant, võrreldes praegusega, kus võistlus leiab aset iga aasta.

Magistritöö valimist (n=105) selgus, et orienteerumisega alustamist mõjutas kõige enam ema/isa (55,2%) ja õe/venna osakaal oli (1,9%), mis sarnaselt eelnevate uuringutega näitab, et perekonnal on orienteerumisega alustamisel ja tegelemisel oluline seos ning seda eriti nooremas eas. Näiteks Ferreira Celestino et al., (2015) uuringus analüüsiti orienteerumisspordi tippportlasi ning selgus, et kõigil vaatlusalustel oli selle spordialaga perekondlik seos. Uuringus osalenud treener tõi näitena, et kõik orienteerujad, kes kuulusid uuringu hetkel Rootsi rahvuskoondisse, nendest ainult ühel puudus orienteerumistaustaga perekond, st. ainult üks ei alustanud orienteerumisega oma vanemate mõjutusel. Samas Bergström et al., (2021) uuringus, kus osales 11 orienteerujat, kes olid lõpetanud eliitklassis võistlemise selgus, et 6-le tutvustasid orienteerumist vanemad ning 1-le vend, kes tegelesid samuti orienteerumisega. Antud töös selgus, et ema/isa on ülekaalukalt suurim mõjuisik orienteerumisspordiga alustamisel enne 7 eluaastat (97%). Iseenesest on see ka mõistetav, kuna selles vanuses veedavad lapsed suurema osa kodukeskkonnas, kus vanemad on nende eeskujuks ning mõjutajaks (Fredricks & Eccles, 2004). Kuni 14 aastasteni, kes on ka spordialaga tegelemist jätkanud, on lapsevanemal olnud

orienteerumisega alustamisel suur mõju, mis näitab, et orienteerumisega tegeldakse mitmetel juhtudel generatsioonide kaupa. Siiski vaatlusalustest 25% (n=26) märkis, et on perekonnas ainsad orienteerujad, mis näitab, et orienteerumine on küll peresport, kuid leidub ka arvestatav hulk neid orienteerujaid, kes on selle spordiala avastanud väljaspool koduseinu.

Bergström et al., (2021) osalejate juures leiti, et kui vähemalt 1 pereliige tegeleb orienteerumisega, siis hiljem on orienteerumisega alustanud ka lapsed, õde-vend või lapsevanemad. Käesolevas magistritöös, selgus, et kui vähemalt 1 pereliige tegeleb orienteerumisega, siis vastanute perekondades on keskmine orienteerumisega tegelevate pereliikmete arv 2,5. Seega võib kokkuvõtvalt öelda, et orienteerumist võib siduda perekondliku traditsiooniga, kus teatud hulga orienteerujate seas tutvustatakse orienteerumist põlvkondade kaupa ning kogetakse ühiselt orienteerumiselamusi.

Selgitamaks, kas orienteerumisega tegelev perekond mõjutab orienteeruja motivatsiooni, võrreldi kahte gruppi, kus ühes on vähemalt 1 pereliige orienteeruja (grupp 1) ning teises mitte (grupp 2). Tulemustest selgus, et motivatsioon on kõrgem orienteerujatel, kellel vähemalt 1 pereliige tegeleb orienteerumisega ($p < 0,05$). Lisaks leiti, et grupp 1-l on nii sisemine motivatsioon, omaksvõetud regulatsioon, pealesurutud regulatsioon ja väline regulatsioon kõrgemad kui grupp 2-l ($p < 0,05$). Ainult amotivatsioon oli kõrgem grupp 2-l. Sarnaseid tulemusi leidsid ka Lassalle jt (2018), kes uurisid kergejõustiku alla kuuluvate spordialadega (jooksud, hüpped, heited, mitmevõistlused, sportlik käimine) tegelevaid sportlasi. Uuringus leiti, et sisemine motivatsioon oli sportlastel kõrgem, kui pereliikmed tegelesid sama spordialaga (Lassalle et al., 2018). Sisemiselt motiveeritud sportlased tegelevad spordiga, kuna see pakub neile heaolutunnet ning neile meeldib õppida ja omandada uusi teadmisi. Selline soov ja nauding spordiala vastu areneb ja kasvab sportlikes perekondades (Lassalle et al., 2018). Käesolevas magistritöös oli amotivatsioon kahte gruppi võrreldes kõrgem grupil, kus ollakse perekonnas ainuke orienteeruja. Olles perekonnas ümbritsetud sportliku taustaga inimestest, aitab see säilitada teatud motivatsiooni treeningute tegemisel. Ehk olles ainuke sportlane võib see kallutada amotivatsiooni tekkimise poole (Lassalle et al., 2018). Motivatsiooni tulemustes selgus ka, et mõlemal grupil oli kõige kõrgem tulemus omaksvõetud regulatsioonil. Seda võib põhjendada sellega, et orienteerumine on individuaalne, mitmekülgne ning huvitav spordiala, mis pakub emotsioone ja pidevalt võimalust ennast arendada. Võrreldes kahte gruppi, oli suurim keskväärtuste erinevus, kõiki teisi motivatsiooni alaliike arvesse võttes, välisel regulatsioonil. Põhjus võib tuleneda sellest, et kuna orienteerumine on spordiala, mida tihtipeale antakse edasi peres põlvkondade kaupa (Östlund-Lagerström et al., 2015), siis orienteerujal võib tekkida tunne, et hoidumaks teiste orienteerumistaustaga pereliikmete pettumusest, tuleb samuti orienteerumisega tegeleda.

Üheks uurimisülesandeks oli analüüsida Eesti orienteerujate poolt tajutud vanemate sotsiaalset toetust. Ferreira Celestino et al., (2015) leidsid, et orienteerumises tipptaseme saavutamiseks on määrava tähtsusega vanemate poolne toetus. Antud magistr töö tulemustest selgus, et sotsiaalne toetus kokku, ning ka kõik alaliigid eraldi, olid kõrgemad orienteerujatel, kellel ema/isa või mõlemad olid orienteerujad. Suurimad erinevused kahe grupi vahel olid informatiivsel ja instrumentaalsel toetusel, mis on iseenesest ka mõistetav, kuna sama spordialaga tegelev lapsevanem oskab ning tõenäoliselt võtab rohkem aega, et pühenduda teiste toetamisele. Haddad et al., (2018) leidsid, et spordiga tegelemisel on oluline roll emotsionaalsel ja hinnangulisel toetusel, mis väljendub tähelepanu pööramises ja spordiga tegelemise julgustamises. Noorte ning teismeliste jaoks on eriti oluline ka instrumentaal- ja transporditoetus, mis väljenduvad varustuse ostmises, treeningutesse registreerimisel ja tasumisel ning transpordiga abistamisel (Timperio et al., 2013). Kuna orienteerumistaustaga lapsevanematel on tihti rohkem kogemusi, olles orienteerumisega pikemalt seotud, siis enda lapse toetamine ning abistamine võib olla loomulikum ja sagedasem, kui lapsevanematel, kellel sarnase spordialaga pole kokkupuudet olnud. Lipowski et al., (2021) järeldasid oma uurimusest, et endised sportlased jagavad lisaks ka oma spordikogemusi endi laste treeningute korraldamises ning võivad olla laste sporditeel ka toetavamad.

Tulemustest selgus, et juhendavat käitumist esineb sagedasemalt orienteerujate seas, kellel vähemalt 1 lapsevanem tegeleb orienteerumisega. Põhjus võib tuleneda sellest, et orienteerumistaustaga lapsevanemad on spordialaga rohkem seotud ja teadlikumad sellest ning seetõttu juhendavad (soovitused, tagasiside) nad oma lapsi kas teadlikult või iseenele teadvustama. Siiski, juhendava käitumise keskväärtnus oli nii kogu valimi, kui ka gruppide vahel eraldi pigem madal, millest võib järelda, et orienteerujad tunnetavad vanemate poolt saadud juhendavat käitumist pigem harva. Juhendava käitumise mõjust arengule antud töös ei analüüsitud, kuna paljud vastajad vastasid väitega "Ei oska öelda". Dasinger (2014) uuringus siiski leiti, et lapsed soovivad pigem madalamat vanemate poolset juhendavat käitumist, kuna liigne juhendav käitumine võib tekitada pingeid ning vähendada naudingut sportimisest.

Käesolevas töös sooviti hinnata, kas perekonnas olevate orienteerujate arv mõjutab nende võistlustaset. Tulemustest selgus, et mida suurem orienteerumisega tegelevate pereliikmete arv, seda kõrgem on ka orienteeruja võistlustase. Lipowski et al., (2021) leidsid, et lapsed, kes on pärit perekonnast, kus mõlemad vanemad on olnud endised sportlased ning tegelevad spordiga, kulutavad rohkem tunde nädalas organiseeritud sporditegevusele ($1,92 \pm 2,49$) võrreldes lastega, kus sporti tegi üks ($1,47 \pm 2,45$) või mitte kumbki vanematest ($1,02 \pm 2,44$). Ka Lassalle et al., (2018) uuringust selgus sarnaselt antud magistr tööle, et mida rohkem

on sama spordialaga tegelevaid pereliikmeid, seda rohkem treenitakse ning suure tõenäosusega saavutatakse kõrgem võistlustase. Antud tulemusi võib tõlgendada sellega, et kui pereliikmed tegelevad spordiga ning veel enam sama spordialaga, siis tänu keskkonnale (sarnased eesmärgid, toetus, ühised treeningud jne) ja pereliikmete pealt nähtud sarnastele olukordadele, mis tulevad sportlastel ette (õnnestumine, ebaõnnestumine, distsipliin jne), aitab see sportlasel mõtestada edu spordis.

Analüüsides vanemate poolt saadava sotsiaalse toetuse ja motivatsiooni seost selgus, et motivatsioonil ja sotsiaalse toetuse vahel puudub statistiliselt oluline seos ($p < 0,05$). Siiski Keegan et al., (2010) ja Sheridan et al., (2014) leidsid, et vanemate toetus on positiivselt seotud sportlase motivatsiooniga. Lapsevanemate roll seisneb suuresti toetamisel ja aitamisel ning võtmetähtsusega on ka viis kuidas seda toetust osutatakse (positiivselt, tingimusteta, koostööna). Toetuse olemasolul on sportlasel kõrgem motivatsioon, kuna mitmekülgne tugi aitab sportlasel keskenduda sporditegemisele ning teadmine, et näiteks raskematel hetkedel on tugi olemas ja see aitab säilitada motivatsiooni (Keegan et al., 2010). Antud magistritöös leiti, et mitmel sotsiaalse toetuse aspektil (informatiivne, emotsionaalne ja hinnanguline toetus) on statistiliselt oluline seos ($p < 0,05$) omaksvõetud regulatsiooniga, kuigi seos on nõrk. Kuna omaksvõetud regulatsioon tähendab, et inimene väärtustab enda jaoks teadlikult tegevust, siis võib järeldada, et sotsiaalne toetus on aidanud tekitada keskkonna, kus sportlane saab leida enda jaoks sobivad põhjused, miks ta orienteerumisega tegeleb.

Käesoleval magistritööl on nii limiteerivaid faktoreid kui ka tugevusi. Üheks nõrkuseks võib pidada asjaolu, et tajutud sotsiaalse toetuse ja juhendava käitumise küsimustikule vastates, pidid vastajad meenutama ajahetke, kus olid 16-18 aastased. Seetõttu on meenusvea tõenäosus olemas. Samuti on üheks piiranguks asjaolu, et küsimustikud tõlgiti eesti keelde, kuid tagasitõlget ei tehtud. Siiski enamik tõlgitud väited küsimustikust olid sellised, mis ei sisaldanud keerukaid konstrukte. Viimaseks tooks välja, et kuna sarnase formaadiga töid on kirjanduses väga vähe, siis on ka võrdlusmaterjali vähe leida.

Uuringu tugevusteks võib pidada suhteliselt ühtlast vanusegruppide jaotuvust, kuid vastanute seas oli tunduvalt rohkem orienteerujaid, kes ei olnud perekonna ainuke orienteeruja. Sellest tulenevalt oli ühe grupi osalejate arv mõnevõrra väiksem ning see võib mõjutada ka seoste tugevust. Teiseks uuringu tugevuseks võib pidada, et antud magistritöö uuring oli Eestis esimene selleteemaline uuring, mis annab spetsiifilist infot Eesti orienteerujate kohta.

6. JÄRELDUSED

Magistritöö tulemuste põhjal tehti järgmised järeldused:

- Orienteerumist saab Eestis seostada tugeva perekondliku traditsiooniga.
- Sama spordialaga tegelevas perekonnas on sportlase motivatsioon kõrgem, kui sportlasel, kes tegeleb perekonnas ainukesena spordiga. Sisemine motivatsioon, omaksvõetud-, pealesurutud- ja väline regulatsioon on kõrgem orienteerujatel, kelle perekonnas veel vähemalt 1 pereliige tegeleb orienteerumisega.
- Tajutud sotsiaalne toetus ning selle alla kuuluvad informatiivne-, emotsionaalne-, instrumentaalne- ja hinnanguline toetus on nii kokku, kui ka alaliikidena eraldi kõrgem orienteerujatel, kellel vähemalt 1 lapsevanem on orienteeruja.
- Juhendavat käitumist esineb sagedamini orienteerumistaustaga lapsevanemate poolt.
- Mida suurem on orienteerumisega tegelevate pereliikmete arv, seda kõrgem on orienteeruja võistlustase.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Alatare, G. Eesti sportlaste motivatsioon saavutusspordis osalemiseks. Lõputöö. Pärnu: Tartu Ülikool, Pärnu kolledži ettevõtlusosakond; 2018.
2. Anderson J, Funk J, Elliott R, Smith P. Parental support and pressure and children's extracurricular activities: Relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Journal of Applied Developmental Psychology* 2003; 24: 241–257.
3. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall; 1977.
4. Baxter-Jones A, Maffulli N. Parental influence on sport participation in elite young athletes. *The Journal of sports medicine and physical fitness* 2003; 43: 250–5.
5. Bergström M, Jong M, Sæther SA. Orienteering from Cradle to Grave—How a Sport Could Offer Lifelong Participation. *Social Sciences* 2021; 10: 146.
6. Bogl L, Mehlig K, Ahrens W, Gwozdz W, Henauw S, et al. Like me, like you -relative importance of peers and siblings on children's fast food consumption and screen time but not sports club participation depends on age. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2020; 17: 50.
7. Bois JE, Lalanne J, Delforge C. The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *J Sports Sci* 2009; 27: 995–1005.
8. Bonavolontà V, Cataldi S, Latino F, Carvutto R, De Candia M, et al. The Role of Parental Involvement in Youth Sport Experience: Perceived and Desired Behavior by Male Soccer Players. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 8698.
9. Cohen S. Social Relationships and Health. *The American psychologist* 2004; 59: 676–684.
10. Côté J. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist* 1999; 13: 395–417.
11. Crutcher B, Moran RN, Covassin T. Examining the Relationship Between Social Support Satisfaction and Perceived Stress and Depression in Athletic Training Students. *Athletic Training Education Journal* 2018; 13: 168–174.
12. Dasinger T. *Parental Pressure, Anxiety, and Performance Among Age Group Swimmers*. LSU Master's Theses, New Orleans, LO: Louisiana State University; 2014.
13. Davis NW, Meyer BB. When Sibling Becomes Competitor: A Qualitative Investigation of Same-Sex Sibling Competition in Elite Sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 2008; 20: 220–235.

14. Djurovic D, Aleksic-Veljkovic A, Petrović T. Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis Series Physical Education and Sport* 2020; 18: 465–474.
15. Deci EL, Ryan RM. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 2000; 11: 227–268.
16. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Boston, MA: Springer US: 1985.
17. Dixon MA, Warner SM, Bruening JE. More than Just Letting Them Play: Parental Influence on Women’s Lifetime Sport Involvement. *Sociology of Sport Journal* 2008; 25: 538–559.
18. EOL (Eesti Orienteerumisliit). Osalemine, 2021. <https://orienteerumine.ee/registreerimine/> , 21.11.2021.
19. Eccles DW, Aarsal G. How do they make it look so easy? The expert orienteer’s cognitive advantage. *Journal of Sports Sciences* 2015; 33: 609–615.
20. Ferreira Celestino T, Gomes Leitão J, Borges Sarmiento H, Routen A, Almeida Pereira A. Elite coaches views on factors contributing to excellence in orienteering. *CCD* 2015; 10: 77–86.
21. Fisher A, Smith L, van Jaarsveld CHM, Sawyer A, Wardle J. Are children’s activity levels determined by their genes or environment? A systematic review of twin studies. *Preventive Medicine Reports* 2015; 2: 548–553.
22. Fredricks JA, Eccles JS. Family Socialization, Gender, and Sport Motivation and Involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2005; 27: 3–31.
23. Fredricks JA, Eccles JS. Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145–164). Morgantown, WV, US: Fitness Information Technology: 2004.
24. Freeman P, Coffee P, Rees T. The PASS-Q: The Perceived Available Support in Sport Questionnaire. *Journal of sport & exercise psychology* 2011; 33: 54–74.
25. Haddad J, Ullah S, Bell L, Leslie E, Magarey A. The Influence of Home and School Environments on Children’s Diet and Physical Activity, and Body Mass Index: A Structural Equation Modelling Approach. *Maternal and Child Health Journal* 2018; 22: 1–12.
26. Holt N, Dunn J. Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology* 2004; 16: 199–219.

27. IOF, (International Orienteering Federation). Competition Rules, 2022.
<https://orienteering.sport/orienteering/competition-rules/>, 05.02.2022.
28. IOF, (International Orienteering Federation). Events and Results, 2022.
<https://orienteering.sport/orienteering/events-and-results/> , 06.05.2022.
29. Juga L. Orienteering : a journey from the deep forest to the Finns' living rooms, an overview of the orienteering as a sport from 2000 to 2015 in Finland. Overview of the orienteering as a sport from 2000 to 2015 in Finland. Master's Thesis. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences; 2017.
30. Juhas I, Bačanac L, Kozoderović J. The most common errors in orienteering and their relation to gender, age, and competition experience. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport* 2016; 0: 211–226.
31. Kay T. Sporting Excellence: A Family Affair? *European Physical Education Review* 2000; 6: 151–169.
32. Keegan R, Spray C, Harwood C, Lavallee D. The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology - J appl sport psychol* 2010; 22: 87–105.
33. Kolb H, Sobotka R, Werner R. A model of performance determining. *Scientific Journal of Orienteering* 1987; 3(2): 71-81.
34. Lassalle G, Recours R, Griffet J. Role of Family Members in Sport Motivation, Involvement and Expertise of Track and Field Athletes in France. *Journal of Comparative Family Studies* 2018; 49: 333–354.
35. Lee M, MacLean S. Sources of parental pressure among age group swimmers. *European Journal of Physical Education* 1997; 2, 167-177.
36. Lipowski M, Lipowska M, Jochimek M, Jurek P. Ex-athletes as Parents Promoting Healthy Lifestyles in Their Families: The Nutrition and Physical Activity of Mothers, Fathers, and 6-Year-Old Children. *Journal of Family Issues* 2021; 42.
37. Meyer JD, Tallir I, Soenens B, Speleers L, Haerens L. Does observed controlling teaching behavior relate to students' motivation in physical education? *J Educ Psychol* 2014; 106: 541-554.
38. McLean L. The Impact Of Coping Strategies And Social Support On The Experience Of Stress In High Performance Athletes. *Technological University Dublin* 2020; 7: 1–7.
39. Ottosson T. Swedish orienteers: a survey study. *Sci J Orienteering*. 1996;1:31–7.

40. Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise* 2013; 14: 329–341.
41. Ridley K, Zabeen S, Lunnay BK. Children’s physical activity levels during organised sports practices. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2018; 21: 930–934.
42. Ryan RM, Deci EL. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In: Ryan RM, Deci EL, eds. *Handbook of Self-determination research*. University Rochester Press; 2002, 3-33.
43. Scanlan T, Russell D, Beals K, Scanlan L. Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): II. A Direct Test and Expansion of the Sport Commitment Model with Elite Amateur Sportsmen. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2003; 25.
44. Shang Y, Yang S-Y. The Effect of Social Support on Athlete Burnout in Weightlifters: The Mediation Effect of Mental Toughness and Sports Motivation. *Front Psychol* 2021; 12: 649677.
45. Sheridan D, Coffee P, Lavalley D. A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 2014; 7.
46. Strandbu Å, Bakken A, Stefansen K. The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society* 2020; 25: 931–945.
47. Sun H, Li W, Shen B. Learning in Physical Education: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education* 2017; 36: 277–291.
48. Timperio A, van Stralen M, Brug J, Bere E, Chin A, et al. Direct and indirect associations between the family physical activity environment and sports participation among 10-12 year-old European children: Testing the EnRG framework in the ENERGY project. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 2013; 10: 15.
49. Östlund-Lagerström L, Blomberg K, Algilani S, Schoultz M, Kihlgren A, et al. Senior orienteering athletes as a model of healthy aging: a mixed-method approach. *BMC Geriatrics* 2015; 15: 76.

LIHTLITSENTS

Lihlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Emily Raudkepp,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihlitsentsi) minu loodud teose:
Perekonna mõju orienteerumisspordiga tegelemisel,

mille juhendajad on Allar Kivil ja Jarek Mäestu,

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

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

Emily Raudkepp

18.05.2022