

TARTU ÜLIKOOL

Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Maiko Tamme

Treeneri mõju noorukieas treenitavatele võistkonnaaladel

Coaches' influence on adolescent athletes in team sports

Bakalaureusetöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja: MSc. J. Sagim

Tartu 2020

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
KIRJANDUSE ÜLEVAADE.....	5
1. TREENERI MÕJU TREENITAVATE MOTIVATSIOONILE, MORAALILE JA GRUPIDÜNAAMIKALE NOORUKIEAS	5
1.1. Treeneri mõju treenitavate motivatsioonile	5
1.2. Treeneri mõju treenitavate moraalile	10
1.3. Treeneri mõju võistkonna grupidünaamikale.....	12
2. TREENERI JUHTIMISSTIILI MÕJU TREENITAVATELE	15
2.1. Treeneri juhtimisstiilid.....	15
2.2. Treeneri juhtimisstiili mõju noorukieas treenitavatele	19
KOKKUVÕTE	21
KASUTATUD KIRJANDUS	22
SUMMARY	26
AUTORI LIHTLITSENTS TÖÖ AVALDAMISEKS	27

SISSEJUHATUS

Treeningute planeerimisel ja läbiviimisel on oluline arvestada mitmete faktoritega: treenitavate vanus, sugu, treeningkeskkond jne, mis muudab treeningu väga keeruliseks protsessiks. Treeningprotsessi juhtimisel on treeneril suur roll. Lisaks erinevatele eelmainitud teguritele, mis treenitavaid mõjutavad, on oluline erinevus ka selles, kas treenitakse individuaalalal või võistkonda. Matheson kaasuuriatega (1997) on toonud välja, et kuna võistkonnas vahetuvad liikmed pidevalt, siis võib tekkida olukord, kus ühel hooajal on võistkond äärmiselt edukas ning järgmisel enam mitte.

Gustafsson et al. (2017) toob välja, et spordi tegemine hõlmab endas mitmeid kognitiivseid kogemusi, mille tulemuseks on treenitavate heaolu ja psühholoogiline tervis. Nii nagu Barcza-Renner et al. (2016) on väitnud, siis treenitavate tajus nende võistkonna või tiimi sotsiaalsest keskkonnast võib tekkida psühhosotsiaalseid ohutegureid (nt ebavõrdne kohtlemine, kiusamine). Isoard-Gauthier et al. (2016) on toonud välja, et treenerid on võistkonna sotsiaalse keskkonna loomisel võtmeisikuks, kes saavad mõjutada stressi ja kurnatust.

Oluline faktor võistkonna treenimise puhul on ka treeneri juhtimisstiil. Macrone (2017) väidab, et treeneri juhtimisstiilil võib treenitavate tulemusele olla märgatav mõju, olenevalt sellest, kas treener täidab või eirab treenitavate psühholoogilisi vajadusi - see omakorda mõjutab füüsilist vormi ning tulemusi. Uuringust selgus, et treenerid, kes rakendavad (valdavad) individuaalsust toetavaid käitumismudeleid (nt personaalne lähenemine) kalduvad paremini rahuldama treenitavate psühholoogilisi vajadusi, tõstes sellega treenitava vaba tahtet treenimiseks ja motivatsiooni. Antud teguviis aitab viia paremate tulemusteni ja üldise soorituse paranemiseni spordis. (Macrone, 2017)

Käesoleva töö fookuseks on valitud noorukiiga, mis Sawyeri ja kaasuuriate (2018) definitsiooni järgi on faas inimese elus, mis eraldab lapsepõlve täiskasvanueast, kestes umbes vanusest 10 kuni vanuseni 24; liigitades vastalt pikaajaliseks kasvueaks (10-19) ja nooruk-täiskasvanu eaks (20-24).

Antud perioodi valis käesoleva töö autor fookuseks, kuna on ise selles vanusegrupis võistkonnaala treenimisega kokku puutunud ning mõeldes inimese arengule toimuvad just selles perioodis inimese psühholoogilises ning füsioloogises seisundis suured muudatused, millega kaasnev mõjutab ka treenimist. Mainitud iga on tavaliselt murranguline selles aspektis, kas treenitavast võiks saada profisportlane või mitte, rõhutades veelgi tema olulisust.

Käesoleva töö eesmärkideks on:

- Anda teaduskirjanduse põhjal ülevaade, kuidas mõjutab treener treenitavate motivatsiooni, moraali ja grupidünaamikat: fookuseks noorukieas olevad võistkonnaalade sportlased.
- Analüüsida teaduskirjanduse põhjal, milline mõju on treeneri juhtimisstiilil võistkonnale: teha sellest ülevaade ning anda soovitusi juhtimisstiilide kasutamiseks võistkonnasportis, keskendudes noorukieas sportlaste treenimisele.

Märksõnad: treeneri mõju; võistkonnasport; noorukiiga; erinevused; motivatsioon; moraal; juhtimisstiilid; individuaalsust toetavad käitumismudelid:grupidünaamika spordis.

Key words: coaches influence; team sport; adolescent; differences; motivation; moral; leadership styles; management styles, autonomy-supportive behaviours; group dynamics in sports.

KIRJANDUSE ÜLEVAADE

Vastavasisulise kirjanduse ülevaate saamiseks kasutati järgmisi andmebaase: EBSCO Discovery Service (akronüüm Elton B. Stephens Company´st), Science Direct ja Web of Science. Andmebaasidest kirjanduse leidmiseks kasutati märksõnu: differences in training individual sports and team sports, adolescent athletes, coaches influence on players, player psychology, psychology in competition situation, coach-player communication, coaches leadership styles, autonomy-supportive behaviours, team moral, team motivation.

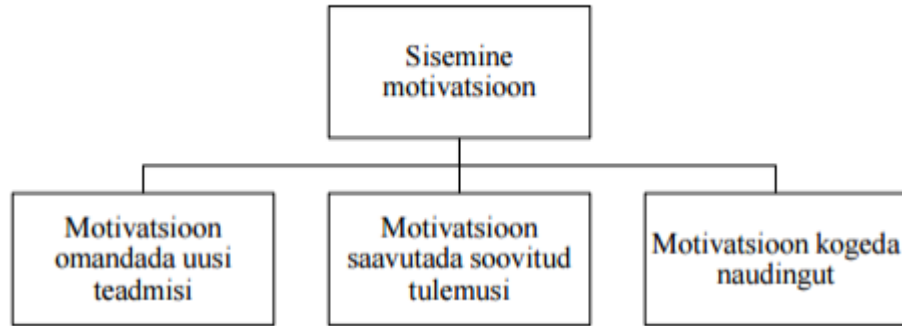
1. TREENERI MÕJU TREENITAVATE MOTIVATSIOONILE, MORAALILE JA GRUPIDÜNAAMIKALE NOORUKIEAS

Lähtuvalt käesoleva töö fookusgrupist antakse järgnevas peatükis ülevaade treeneri mõjust treenitavate motivatsioonile, moraalile ja võistkonnaala perspektiivist tähtsale faktorile - grupidünaamikale. Noorukite kohanemine gruppides on võistkonnaspordis oluline.

1.1. Treeneri mõju treenitavate motivatsioonile

Eesti keele seletav sõnaraamat (2009) selgitab sõna motivatsioon järgnevalt: motivatsioon on motiveering, põhjendus; motiivide kogum, mis ajendab inimest mingil viisil toimima. Miks mõnede sportlaste sooritusel on nende võimete maksimaalne ilming ning miks teised ebaõnnestuvad? Hea arusaam sportlaste motivatsioonist aitab treeneritel luua vastavalt sobivat keskkonda ning aidata välja tuua sportlaste maksimaalset füüsilist potentsiaali. Mõned peavad motivatsiooni isegi inimese iseloomujooneks: sportlane kas on motiveeritud või mitte. Siiski erialasest teaduskirjandusest ilmneb, et treeneril on oluline roll treenitavate motivatsioonile: mõjutades rahulolutunnet ja naudingut, mida treenitav treeningportsessist saab (Blanchard et al. 2009).

Vallerand ja kaasuurijad (1993) jaotavad motivatsiooni sisemiseks ja välimiseks. Väline motivatsioon võib olla näiteks mingi autasu või rahaline preemia ehk väljast poolt tulenev tunnustus, spordi kontekstis näiteks liiga võitmine ja sellega kaasnev üleüldine tunnustamine. Treenimise seisukohalt on oluline sisemine motivatsioon. Uuringu põhjal jaguneb sisemine motivatsioon kolmeks (joonis 1).



Joonis 1. Sisemise motivatsiooni jaotus Vallerand et al., 1993.

Lähtuvalt joonisest 1. ilmneb, et sisemisel motivatsioonil on mitmeid aspekte ning treenimise seisukohalt vaadates ei ole ainult tulemus see, mis tegelikult sisemist motivatsiooni tõstab. (Vallerand et al.1993). Uuringud (Pummel et al, 2008) näitavad, et noorte tasemel mõjutab treenitavaid suures osas loomuomasus ja sisemine motivatsioon, mille tõttu nad treeningülesandeid täidavad. Sealjuures vanemaealisi treenitavaid mõjutavad rohkem väline motivatsioon ja väljast poolt tulenevad motivaatorid. See teeb keeruliseks grupi treenimise, milles on erinevas vanuses treenitavad. Uuringu järgi peavad treenerid suutma oskuslikult reageerida treenitavate individuaalsetele eripäradele või erinevustele; mis tähendab, et keerulisem on treenida gruppi, kus treenitavate eesmärgid varieeruvad ning treener peab looma keskkonna, mis sobitub paljude erinevate motiividega. (Pummel et al., 2008)

Moradi ja kaasuurijad (2020) küsitlesid individuaalalade ja võistkonnaalade sportlasi, võrreldes nende motivatsiooni spordis osalemiseks. Uuringus osales 265 sportlast: 203 osalejat neljalt võistkonnaalalt (jalgpall, võrkpall, korvpall ja käsipall) ning 62 sportlast kahelt individuaalalalt (kung-fu ja taekwando). Instrumendina kasutati osalemise motivatsiooni küsimustikku (*participation motivation questionnaire*), osalejad andsid igale parameetrile hinnanguid järgnevalt: väga oluline = 3, mõnevõrra oluline = 2, üldse mitte oluline = 1. Hinnangute põhjal arvutati välja aritmeetilised keskmised. Vastajate keskmine vanus oli 22,13 +/- 6,53 aastat. Osalejad vastasid küsimustele vahetult enne treeningut ning kohe pärast treeningut. Uuringu tulemused on välja toodud tabelis 1.

Tabel 1. Sportimise motivatsiooni parameetrite aritmeetiliste keskmiste võrdlused individuaalaladel (N=62) ja võistkonnaaladel (N=203) , p < .05 (Moradi et al, 2020).

Parameeter	Vastaja	Aritmeetiline keskmine	SD
Osalus (kogusumma)	võistkonnasport	75,67	+/- 9.38
	individuaalalala	80,50	+/- 8.40
Saavutus	võistkonnasport	15,03	+/- 2.71
	individuaalalala	15,72	+/- 3.03
Meeskonnatöö	võistkonnasport	8,11	+/- 1.21
	individuaalalala	7,68	+/- 1.23
Pingutus	võistkonnasport	11,88	+/- 2.05
	individuaalalala	12,85	+/- 2.07
Füüsiline vormisolek	võistkonnasport	7,79	+/- 1.27
	individuaalalala	8,40	+/- 0.94
Olukorrapõhised faktorid	võistkonnasport	7,48	+/- 1.44
	individuaalalala	8,33	+/- 0.98
Oskuste parandamine	võistkonnasport	7,94	+/- 1.28
	individuaalalala	8,33	+/- 1.07
Sõprussuhted	võistkonnasport	9,57	+/- 1.78
	individuaalalala	10,50	+/- 1.51
Nauding sportimisest, lõbu	võistkonnasport	7,74	+/- 1.20
	individuaalalala	8,18	+/- 1.04

Tabelist ilmneb, et sportimise motivatsiooni kaheksa eri parameetri aritmeetiline kogusumma võistkonnaalal oli 75.67 ning individuaalalal 80.50. Võrreldes individuaal- ja võistkonnaalasil, on treenitavate vahel üks oluline erinevus: välja arvatud meeskonnatöö, olid kõik muud parameetrid peale selle individuaalalade noorukitel kõrgemad, mistõttu saab järeldada, et individuaalalade treenitavate motivatsioon on kõrgem ning see on neile loomumasem. (Moradi et al, 2020). Samas on Pluhar ja kaasuurijad (2019) toonud välja, et noorukite treenimisel esineb individuaalalade treenitavatel võrreldes võistkonnaaladega rohkem ärevust ning depressiooni. Kõrgem sisemine motivatsioon viib ka suurema saavutusihani, võistkonnaalaga võidakse tegeleda ka sotsiaalseid eesmärke silmas pidades ning tuntakse rohkem sportimisest rõõmu. (Pluhar et al. 2019)

Vastavalt Gearity & Murray'le (2010) mõjutab treener ka treenitava iseloomu kasvatamist, mis omakorda mõjutab motivatsiooni. Näiteks kõik 16 uuringus osalenud töid intervjuudes välja, et treeneri hoolimatu käitumine, ilma psühholoogilist tuge pakkumata, tekitas sportlastes suure enesekriitilisuse. Pidev eneses kahtlemine võib pikaajalise treener-treenitava suhte puhul kujuneda aga iseloomule omaseks jooneks: eriti noorukieas, kui isiksus alles kujuneb. (Gearity & Murray, 2010).

Kennon & Watson (2011) toovad välja, et treener mõjutab samuti treenitava adekvaatset enesehindamist (mitte oma võimete ala- ega ülehindamine) ning lisavad, et kõige edukamad treenerid on paindlikud ning suudavad ümber kohanduda vastavalt olukorrale. Treenitavad võivad tunda rahulolematust, kui nad saavad treenerilt erineval hulgal tähelepanu või kui nad kogevad erinevat kohtlemist. (Kennon & Watson, 2011)

Gonçalves kaasuuriatega (2014) küsitlesid jalgpalli ja võrkpalli erinevates võistkondades olevaid mängijaid: harrastajate ja eliidi tasemel. Analüüsi saavutusmotivatsiooni ehk tahet olla parim ja soovi võistelda. Töö hüpotees oli järgmine: nõudlikus keskkonnas, kus treeningud on igapäevased, treeneri tagasiside pidev ning mängijate eesmärk saada professionaalseks sportlasteks, siis tugevdab või tõstab see võistkonna tahet olla parim ning soovi võistelda. Uuritavad täitsid küsimustikku hooaja alguses ja lõpus. 48 poissi vanuses 15-17 (14 harrastajate tasemel, 14 võrkpalli eliit-taseme võistkonnast, 20 professionaalsest jalgpalliklubist). Uurimisinstrument ehk teadliku treeningu motivatsiooni küsimustik kohandati nii, et see sobiks mõlema ala küsimustikus. Uuringust ilmnnes, et tahe olla parim oli kahe ala võrdluses kõrgem jalgpalluritel. Soov võistelda langes hooaja lõpuks kõigil kolmel grupil. Kõige rohkem langes see võrkpalli eliitvõistkonna liikmetel, seejärel harrastajatel võrkpalluritel. Jalgpallurite väiksemat langust põhjendati sellega, et võimalusi profikarjääriks on jalgpallis rohkem (klubide ja liigade koguarv on suurem kui võrkpallis) ning tõenäosus sportlase karjääri arendamiseks aitab hooaja vältel motivatsiooni hoida. Uuringu põhjal võib järeldada, et kui tavapärastelt otsitakse talendikaid ja tehniliselt andekaid mängijaid, valitakse nad välja ning antakse ette hoolikalt planeeritud treeningplaani - siis sellest ainuüksi ei piisa, et hooaeg edukalt läbida. Hüpotees ei leidnud kinnitust: koguni ilmnnes, et pärast väga rasket hooaega langes uuringus osalenud võrkpallurite tahe saada profisportlasteks. Teisisõnu, väga oluline on treeneri roll võistkonnaliikmete mõjutamisel, läbi nende motivatsiooni tõstmise või toetamise. (Gonçalves et al. 2014)

Vella koos kaasuuriatega (2020) küsitlesid 383 noorukieas meessportlast (vanuses 12-19 eluaastat) võistkonnaaladel (jalgpall ja korvpall). Töö eesmärgiks oli uurida seost noorukite

sotsiaalse identifitseerumisega oma võistkonnas, nende motivatsiooni ja sellest tuleneva vaimse heaolu vahel. Uuringu tulemused näitasid, et keskmise ja kõrgema sotsiaalse identifitseerumisega oma võistkonna suhtes oli noorukite motivatsioon ja usk enda võimetesse kõrgem. Treeneri rollis on oluline kujundada võistkonna sisekliimat nii, et treenitavad kollektiivselt tunneksid end sisemiselt motiveeritult, mis on treenitavate vaimse heaolu jaoks oluline. (Vella et al. 2020). Treeneri loodud motivatsioonilist kliimat ja selle mõju või seotust saavutusmotivatsioonile on uurinud ka Gjesdal oma kaasuurijatega (2018). Norras uuriti 1359 jalgpallurit (poisid keskmise vanusega 11,8 +/- 1,8 eluaastat) 87 erinevast klubist ning nende treenereid (87 meessoost treenerit keskmise vanusega 42 +/- 5,67), et kas meeskonna ja treeneri vaheline emotsionaalne lähedus treeneri poolt tekitab soodsa keskkonna eesmärkide saavutamiseks ja aktiivseks treeningutest osavõtuks. Uuringu tulemused näitasid, et treeneri poolt loodud oskustele keskenduv motivatsiooniline kliima, kui seda tajus nii ka võistkond, suurendas treeningutele fokuseerimist, eesmärgile suunatud tegevust ja naudingut treenimisest. Leiti, et treenitavad tajusid treeneri poolt kujundatud sooritusele keskenduvat motivatsioonilist kliimat nii, et see suurendas keskendumist võistkonna ego eesmärkidele ehk ühiselt seatud eesmärkidele. Peamiselt sooritusele keskendudes seostus see ärevusega, vähendades võistkonna naudingut treenimisest. Uuringust ilmneb, et motivatsiooni tõstmiseks on eelkõige oluline keskenduda oskuste täiendamisele, mitte ainult soorituse parandamisele näiteks võistlustel. Veel tuuakse uuringus välja, et kui treener ja võistkond tajusid omavahelist ühisel arusaamal olekut, siis selle tulemusena tajusid nii treener kui treenitavad võistkonna kliimat positiivsemalt. Olukordades, kui treener ja võistkond tajusid ebakõlasid või eri arusaamu, väljendus see selles, et treener tajus võistkonna motivatsioonilist kliimat kõrgemalt kui võistkond. Uuringust selgus olulisus, et nii treener kui tema võistkond tajusid mõlemad, et nad on ühisel arusaamal (Gjesdal et al., 2018)

Brenner (2016) on uurinud noorukite motivatsiooni spordis USA näitel, tuues välja, et vastavalt *National Council of Youth Sports'* raportile on kogu aasta kestev ühele alale keskendunud treenimine on noorukieas muutunud järjest tavalisemaks. Sagedasti on tema hinnangul nii nooruki kui ka lapsevanema jaoks motivatsiooniks saada kolledžisse spordistipendiumi abil ja siis alustada profikarjääri. Siiski toob ta välja, et NCAA (*National Collegiate Athletic Association*) andmetel ainult 1 % keskkooli lõpetanutest jõuab stipendiumini ning ainult 0,003-0,5 % keskkooli sportlastest jõuab profikarjäärini. Stubbe et al. (2005) viis läbi kaksikute uuringu, milles osales 2628 kaksikute paari (443 meessoost ja 652 naissoost ühemunaraku kaksikute paari; 377 meessoost ja 434 kahemunaraku kaksikute paari; 722 vastassoost kaksikute paari). Uuringust ilmnis, et kuni noorukieani mõjutavad spordiga

tegelemist rohkem keskkondlikud olud. Sealt edasi üha suuremas osas individuaalsed erinevused ja isiksuse omadused. Lisaks, et nooremas noorukieas (13-16 eluaastat) tegeletakse spordiga rohkem, kui vanemas eas ning soolistest erinevustest toodi välja, et igas vanuses tegelesid spordiga rohkem meessoost isikud. Seega on motivatsiooni uurimine ja toetamine kõigis erinevates aspektides noorukieas on väga oluline faktor profikarjäärini jõudmise osas.

Trbojević & Petrović (2017) järgi kui treenitav ei tunne ennast võistkonda kuuluvana, ta on ümbritsetud motivatsioonilisest kliimast, mis ei soodusta lähedust, siis ei suudeta võistkonnasiseselt luua sõbralikku õhkkonda. Egole orienteeritud motivatsiooniline kliima õhutab treenitavaid võistkonnasiseselt omavahel konkureerima, mis omakorda toob esile motivatsiooni languse. Kui treener suunab võistkonda liiga palju keskendumata tulemusele, siis see võib viia motivatsiooni languseni, kuna see ei pane treenitavaid keskendumata enda arendamisele iseenda oskusi teadvustades, vaid rohkem lugema skooore ning kritiseerima võistkonnakaaslast. (Trbojević & Petrović, 2017)

1.2. Treeneri mõju treenitavate moraalile

Eesti keele seletav sõnaraamat (2009) määratleb sõna „moraal“ kui käibel olevad normid, kõlbus, standardid, väärtushinnangud, käitumisreeglid. Lähtuvalt eeltoodud definitsioonist käsitlekse antud alapeatükis moraal võistkonnaalases kontekstis ehk moraal võistkonnas või treeneri ja treenitava vahel kokkulepitud normid, tavad, käitumisreeglid. Selliste käitumisreeglite kehtestamise ja juurutamise suureks mõjutajaks on treener. Spordi kontekstis on olulised ka üldised reeglid ja kokkulepped nagu näiteks sooritust muutvate ainete kasutamise keelustamine või niinimetatud ausa mängu põhimõtted.

Treenerite mõjul mängijate ebamoraalset käitumist (näiteks vigade tegemine, ebasportlik käitumine) on uurinud Guvendi & Isim (2019). Uuringu eesmärgiks oli vaadelda moraalilanguse ehk ebamoraalse käitumise ja treeneri mõju seost. Uuringus osales 305 võistkonnaala (korvpall, jalgpall ja võrkpall) treenitavat, 152 naissoost ja 153 meessoost, keskmise vanusega 20.45 +/- 4.68 aastat, treenitavad olid keskmiselt sama treeneri käe all treeninud 2.01 +/- 1.69 aastat. Uuring viidi läbi kasutades kahte skaalaga küsitlust: „Moraalilangus spordis“ ja „Treenitavate taju treenerite ebaeetilise käitumise kohta.“

Uuringust ilmselgus, et mida ebamoraalsemana tajuvad treenitavad treeneri käitumist, seda rohkem kasvab ka ebamoraalne käitumine võistkonnas. Lisaks, ebamoraalset käitumist esineb rohkem meessoost treenitavate seas ning vähem treenitavate seas, kes on esindanud

rahvuskoondest. Selle põhjuseks võib olla kuvand, et oma riigi esindamine on püha ja väärtuslik ning see mõjutab ka treenitava üldist moraali tõusu. Koondisse saamise nimel peab palju pingutama ning paistma silma positiivse käitumisega. Uuringus toodi välja, et treenitavatel vanuses 16-18 on madalam moraalitunne, võrreldes vanusega 19-21. Arvatakse, et see võib olla tingitud asjaolust, et uuritavad on alles sportlaskarjääri alguses ning treener keskendub eelkõige teistele aspektidele, mitte niivõrd moraalitunde välja arendamisele. Lähtuvalt spordialast ilmnes uuringust, et kõige rohkem esines ebamoraalset käitumist jalgpallurite hulgas, võrreldes korvpallurite ja võrkpalluritega. See võib olla tingitud asjaolust, et jalgpallis esineb teiste spordialadega võrreldes rohkem kontakti vastasmängijatega. (Guvendi & Isim, 2019)

Eelnevalt välja toodud uuringu tulemused lähevad kokku ka Vallerandi ja kaasuuriate (1997) tulemustega, kes on seostanud seda, kui moraalselt või ebamoraalselt keegi spordis käitub, samuti spordi tüübiga. Olenevalt sellest esineb ebamoraalset käitumist, kas alal on madal/keskmine/kõrge füüsiline kontakt vastasega (mida rohkem kontakti seda rohkem ebamoraalset käitumist) ja kas tegemist on individuaal- või võistkonnaalaga. Uuringust selgub, et võistkonnaalade sportlased muretsevad vastaste pärast vähem (näiteks kui vastane kukub või saab vigastada) kui individuaalaladel. Veel on mõjutajana toodud välja võistlemise taset (Stephens, 2001) ehk kas tegemist on harrastajate või profisportlastega. Kavussanu ja kaasuuriad (2002) leiavad veel, et rolli mängivad veel võistkonna üldine moraalne atmosfäär - mängijate tõlgendus oma treeneri arusaamadest ja võistkonna endi seatud normid. Treener ja võistkonna kaaslased suunavad sportlase jaoks peidetult moraalselt hinnangut, tahet ja käitumist, mistõttu see, kuidas treener ja võistkonnakaaslased suhtuvad näiteks teise võistkonna vastu vea tegemisse, hakkab treenitavat mõjutama. Seega, kui treener seab sisse teatud normid ja auväärset eesmärgid, mis on antud spordialal sobilikud, mõjutab see treenitavat ning aja jooksul võtab ta need moraalnormid üle. (Kavussanu et al. 2002)

Tuginedes Cecchini ja kaasuuriatele (2014) on noorukieas spordil oluline roll arendada vaimset stabiilsust, kõrvaldades probleemset ja riskialdist käitumist. Spordi tegemine võib ennetada mõnuainete tarbimist, parandada füsioloogilist seisundit (näiteks kaalu reguleerimise näol). Eelnimetatu toetab õigete sportlike väärtuste ja moraalitunde kujunemist ning juurdumist. (Cecchini et al. 2014)

Noorukiea sportlaste suhet käitumise, väärtuste ja moraalitunde vahel on uuritud Leedus (Stupuris et al. 2013). Uuringus osales 201 spordikooli õpilast, töö eesmärgiks oli määrata vanuse ja spordi kogemise erinevused, mis avalduvad sportlikes väärtustes ning kuidas

tajutakse selles treeneri mõju ja käitumist. Uuringust ilmnes, et noorukiea väärtused ja moraal on spordis väga olulised seoses treenitavate käitumisega. Kui treenitavad tajusid, et treener väärtustab ja juurutab positiivseid käitumismudeleid ning see on kogu võistkonna poolt oodatav, hakkasid treenitavad sagedamini käituma nii, nagu neilt oodati ehk käituma vastavalt moraalile ja headele sportlikele väärtustele. Antisotsiaalsele käitumisele, mis oli olemas juba varasemalt, see ei mõjunud. Lisaks, kogenumad treenitavad näitasid tihedamini välja antisotsiaalset käitumist kui võistkonnakaaslased. (Stupuris et al., 2013)

1.3. Treeneri mõju võistkonna grupidünaamikale

Grupidünaamika on Cartwrighti ja Zanderi (1968) järgi käitumismustrite ja psühholoogilise protsessi kogum, mis esineb grupi sees või gruppide vahel - see sisaldab loomust, arengufaase ja grupiliikmete vahelisi suhteid, aga ka suhet teiste gruppide ja suuremate institutsioonidega.

Treeneri mõju analüüsimiseks vaadeldakse esmalt grupi arengufaase (Krips, 2011). Grupi üks oluline reegel on Kripsi (2011) järgi, et kõik sotsiaalsed grupid arenevad teatud viisil. Kuna igal grupil on mingi kindel eesmärk (võistkonnal koos treenimine ja endale määratud sportlike eesmärkide ühine saavutamine) mõjutavad grupi dünaamikat grupi liikmete (sh ka treeneri) „kaasa toodud“ hoiakud, uskumused, käitumisviisid jne. On leitud, et grupid arenevad etapiti ning Krips (2011) toob välja neli peamist arenguetappi.

- 1) Kujunemine (*forming*) - grupi liikmed kohtuvad, üksteist ja grupi eesmärke ning olemust õpitakse tundma. Faas saab läbi siis, kui esmane võõrasus on minetatud ja reeglid on grupi liikmete jaoks selged.
- 2) Konflikt (*conflict*) - peale grupiliikmete omavahelist paremat tundma õppimist, selguvad nende eripärad, eriarvamused ning huvide ja seisukohtade vastuolud. Konfliktifaas võib saada läbi kiiresti või jääda paigale - selles, kui kiirelt konfliktifaas läbitakse, ongi oluline roll juhil ehk antud kontekstis treeneril. Isiklikud eesmärgid on konfliktifaasis grupiliikmetele tähtsamad kui grupi ühine eesmärk.
- 3) Kohanemine (*norming*) - grupi tasakaalustumine ehk suhted ning võimujooned saavad paika, kuid grupp (võistkond) ei ole veel nii efektiivne kui ta olla võiks. Tehakse koostööd, kuid mitte piisavalt: grupi üldeesmärk saab olulisemaks, isiklikud eesmärgid jäävad tagaplaanile.

- 4) Töö faas (*performing*) - Grupp töötab efektiivselt ja ühiste eesmärkide nimel. Vastuolud lahendatakse rahumeelselt ning grupi liikmed ei karda avaldada oma arvamust. (Krips, 2011)

Oluline on mõista, et kõik grupid ei pruugigi töö faasi jõuda. Näiteks konfliktifaas võib kesta nädalast kuni mitme aastani. (Krips, 2011). Siin ilmnebki, kui oluline on juhi ehk treeneri roll. Ronayne (2004) uuringu järgi saab võistkonna grupidünaamikat mõjutavate faktoritena välja tuua treeneri juhtimiskäitumise, juhi ehk treeneri otsuse tegemise stiili, treeneri ja iga mängija personaalse omavahelise suhte ning treeneri ja võistkonna kui terviku vahelise suhte. Treeneri omadustena, mis mõjutavad grupidünaamikat on välja toodud tagasiside andmise sagedus, juhendamine treenimisel, sotsiaalne toetus ning reageerimise pinge- ja võistlussituatsioonis. Uuring näitas, et 52% muutustest, mida treenitav oma võistkonna grupidünaamikas hooaja vältel tajus, olid seotud sellega, kuidas treenitavad tajusid treeneri käitumist ja tagasisidet. Seega positiivne tagasiside aitab hoida grupidünaamikat treenitavate jaoks hooaja vältel positiivseks. (Ronayne, 2004)

Barcza-Renner ja kaasuurijad (2016) toovad välja, et kui treeneri ja treenitava vaheline suhe on kehv, võib see viia selleni, et treenitav tajub stressi. Treeneri käitumise tõttu, mida on seostatud pahatahtliku motivatsioonilise reguleerimisega seostatakse treenitava läbipõlemisega. (Barcza-Renner et al. 2016)

Noorukieas on inimene kõige vastuvõtlikum mõjutustele ning inimest saadab suur vajadus olla aksepteeritud ning kuhugi kuuluda. Selles eas väärtustab inimene väga sotsiaalseid grupe, kuid nooruki mitte grupis kohanemise puhul võib ta spordi tegemisest loobuda. Näiteks Trbojević & Petrović (2017) uurisid noorukieas käsipallureid, keskmise vanusega 12, kes olid treeninud vähemalt aasta aega. Uuringust ilmnis, et kui nooruk ei tunne end vastuvõetuna ja võistkonna sisekliima on negatiivne, on oht treeningute katkestamiseks suurem. (Trbojević & Petrović, 2017). Vastavalt Wigfieldi ja kaasuurijatele (2006) kui nooruk liitub võistkonnaga, peab ta looma uusi suhteid, seda nii enda vanustega kui ka vanematega (treener). Paljudes olukordades on eakaaslased sarnase sotsiaalse taustaga, nad jälgivad sarnaseid reegleid ning nooruk ootab oma võistkonnakaaslastelt tuge ja toetust. Kui iga liige võistkonnas tunneb end aktsepteeritud, siis loob see soodsa võrgustiku, iga uus liituja võetakse samamoodi hästi vastu. (Wigfield et al. 2006)

Võistkonnas parema kohanemise tagab vastavalt Vazou ja kaasuuriijate (2006) arvates see, kui keskendutakse oma oskuste arendamisele nii, et võistkonnakaaslased ei näe üksteises mitte konkurente, vaid igäüht toetatakse, innustades andma oma parimat. Sellise kliima kujundamisel on oluline roll just treeneril, sest tema otsustab treeningu fookuse. Kui treenitavad pidevalt omavahel võistlevad, näiteks naeravad võistkonnakaaslase eksimuse peale ja ei püüa üksteist aidata vaid hoopis tähtsustavad skooore, on kliima keskendunud saavutusele. See aga uuringu kohaselt ei aita kaasa nooruki kohanemisele ega toeta teda. (Vazou et al. 2006)

2. TREENERI JUHTIMISSTIILI MÕJU TREENITAVATELE

Erinevaid juhtimisteooriaid ning juhtimisstiile on tänapäevaks välja arendatud väga mitmeid. Antud peatükis vaadeldakse lähemalt autokraatlikku, demokraatlikku ja transformatiivset juhtimisstiili ning seda, millised on seniste uuringute põhjal erinevate juhtimisstiilide mõjud võistkonnasportdis, keskendudes noorukieale.

2.1. Treeneri juhtimisstiilid

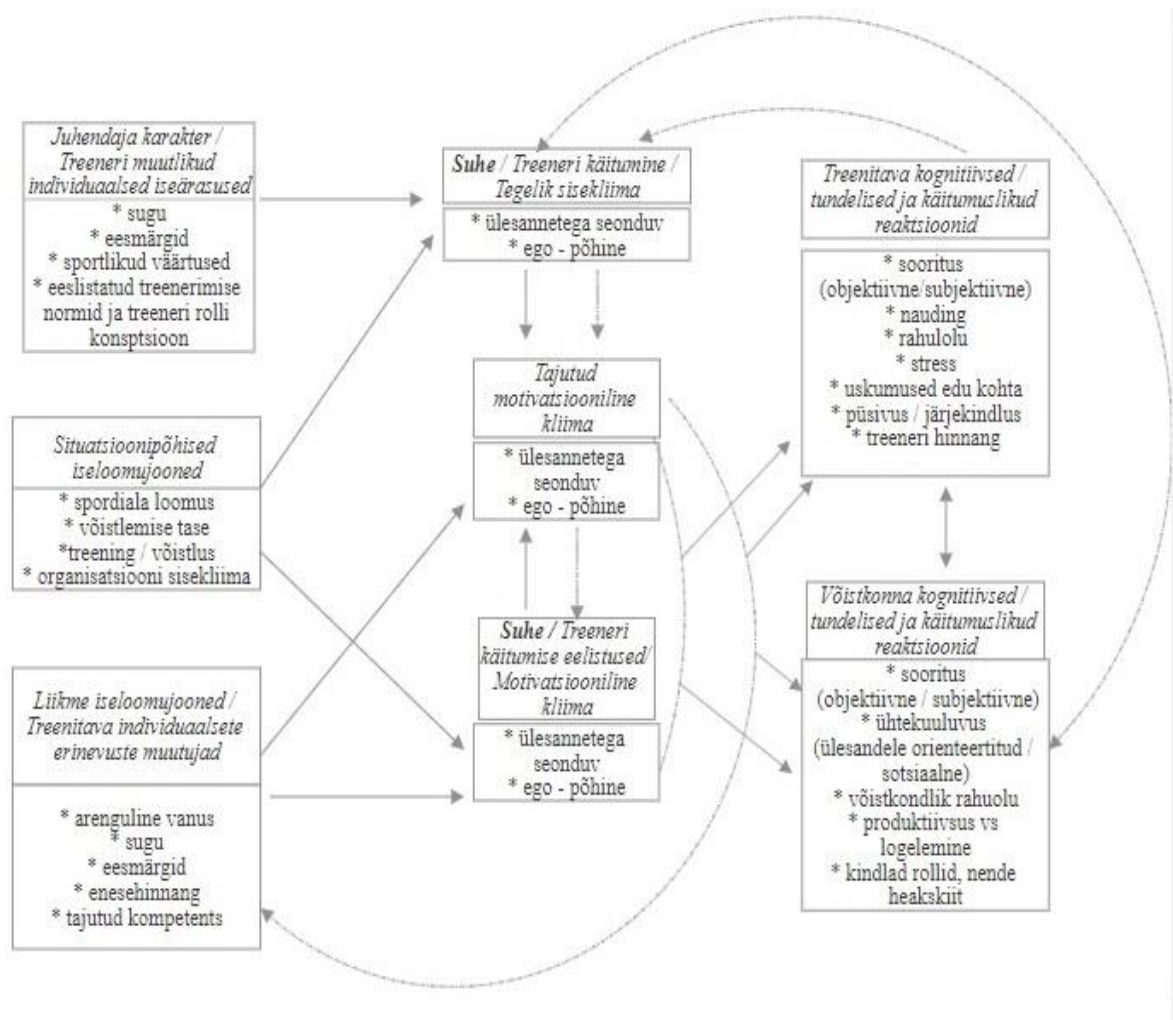
Kuna inimesed on kõik erinevad, siis pole olemas täielikku juhust või kõikehõlmavat juhtimisteooriat, mis sobiks igal ajal, iga inimese puhul ning igas olukorras. Võrreldes individuaalala treenimisega on võistkonnasportdis treenimine keerukam: kui individuaalalal saab treener kohandada juhtimisstiili vastavalt ühele konkreetsele sportlasele, peab võistkonnaalal treener arvestama paljude erinevate aspektide ning mitmete treenitavate vajadustega.

Sympras & Bekari (2018) on uurinud juhtimisstiile ning nende mõju: autokraatlik juhtimisstiil on selline, kus grupis tehakse kõik treeneri korralduste kohaselt. Keskkonna, eesmärgid ja viisid nende saavutamiseks määrab treener, kes kontrollib võistkonnaliikmete tulemusi. Treener annab personaalset tagasisidet kiituste või laistustena, sealjuures autokraatlik treener kasutab verbaalselt agressiivset kõnepruuki rohkem, võrreldes teiste juhtimisstiilidega. Treener tegeleb ise peamiselt jälgimisega, mitte ei ole niivõrd grupi tegevusse kaasatud. Autoritaarselt juhitud gruppidel on suurem orienteeritus ego-põhiste eesmärkidele ning vähem ülesannetega seonduvatele. Sportlaste sisemine motivatsioon langeb ning sellise juhtimisstiiliga esineb enim vastupanu ning agressiivsust. Tuuakse välja, et vastupidiselt autokraatlikule juhtimisstiilile on positiivsem demokraatlik juhtimisstiil - võistkonnas tehakse otsuseid treeneri innustusel ja toetusel, kõiki kaasates. Eesmärgid seatakse kogu võistkonna poolt, treener annab näpunäiteid, kuidas nende eesmärkideni võiks jõuda, tehes seda pakkudes võistkonnale valikuvõimalusi. Treeneri tagasiside on hinnanguvaba, põhinedes faktidele ning treener on osaline protsessi igas etapis. Demokraatliku juhtimisstiiliga treener kasutab väga vähe või üldse mitte verbaalselt agressiivset kõnepruuki. Demokraatlik juhtimisstiil toetab ülesannetele orienteeritud eesmärkide täitmist ja vähendab ego-põhiste eesmärkidele keskendumist. (Sympras & Bekari, 2018)

Kao & Tsai (2016) on toonud välja transformeeritud juhtimisstiili. Tuginedes Avolio & Bassi (2002) definitsioonile on transformeeritud juhtimisstiil selline, kus juhtimine avardab ja suurendab juhitavate huvi. Juhid on eeskujuks, käitudes ise moraalselt, nad motiveerivad oma inimesi püüdlema kaugemale oma enese eesmärkidest ning suunavad neid tegema koostööd teistega, et pühenduda koos ühisele eesmärgile.

Nimetatud allikas kirjeldatakse, et transformatiivne juhtimisstiil koosneb neljast põhilisest elemendist, milleks on: idealiseeritud mõju, kui juht või treener on ise eeskujuks, näidates välja häid väärtusi ja positiivset käitumist. Teiseks komponendiks on inspireeriv motivatsioon, milles juht ehk treener inspireerib oma treenitavaid läbi arengu ja kommunikatsiooni ühise visioonini. Kolmandaks komponendiks on intellektuaalne stimulatsioon, milles juht ehk treener esitab treenitavatele väljakutseid seniste tõekspidamiste osas, innustab neid leidma teisi võimalusi eesmärgi saavutamiseks. Neljandaks komponendiks on individuaalne arvestamine: juht ehk treener arvestab treenitavate individuaalsete iseärasustega ning kohandab käitumise neile sobivaks. (Avolio & Bass, 2002) Kao & Tsai (2016) toovad välja, et transformeeruvat stiili kasutades on treenerid väga kõrge eneseteadvusega sellest, kuidas nad mõtlevad, käituvad ning kuidas seda tajuvad tema treenitavad. Ka Hwang et al. (2013) on kirjeldanud, et kõrgema emotsionaalse intelligentsusega treenerid on efektiivsemad.

Duda ja Balaguer'i (1999) mudel (joonis 2) kirjeldab treeneri ning treenitava eeldusi ja vastastikuseid mõjutegureid, kuidas treeneri juhtimiskäitumine mõjutab treener-treenitava ja võistkonna suhtet.



Joonis 2. Duda & Balagueri (1999) kohandatud mudel treeneri, treenitava ja võistkonna vastastikmõjust

Duda & Balagueri (1999) toovad välja, et nende mudel kombineerib kesksed muutujad (näiteks võistlemise tase või treenitava ja treeneri vanus) ja eeldatavad suhted (võistkonna rahulolu või rollide kindel kujunemine), lisaks ka eesmärgile suunatud teooriad (nt ego-põhised eesmärgid). Nende mudel rõhutab seda, et oluline on, kuidas treenitavad tajuvad treeneri käitumist, mis tunnustab ja toetab treenitava pingutust paremaks saada (nt edendatakse treenitava ja võistkonna ülesandesse või töösse kaasatust). Treeneri keskendumisel treenitava saavutuste statistikale (tunnustades vaid mõõdetavat arengut, rõhudes ego-põhiste eesmärkidele) mõjutab see treenitava ja kokkuvõttes võistkonna motivatsiooni, mis omakorda mõjutab sooritust ja rahulolu.

Mudelisse on kaasatud ka treeneri tegelik, mitte ainult treenitavate poolt tajutud käitumine (nii nagu näevad seda väljaspool seisvad neutraalsed inimesed, sest võistkonnasiseselt võib olla eelarvamusi). Mudel eeldab, et treenitavate taju treeneri loodud sisekliimast vahendab treeneri objektiivset käitumist ja treenitavate eelistusi, mida nad temalt ootavad. Näiteks tuuakse välja, et treenitavad on mõjutatud ka situatsioonist (nt kas tegemist on võistluse või treeninguga). Lisaks ilmneb jooniselt, et on mitmeid tegureid millega treener kohanduma peab, treenitavate sugu, vanus, enesehinnang ning nende arusaam oma oskustest. Treeneri juhtimiskäitumine või juhtimistiil ongi see, mille kaudu on võimalik ühendada, mida treener teeb ning kuidas seda tajutakse: juhi käitumine peab kohanduma treenitavate kognitiivsetes muutustega. Edukaks treenimiseks ja soorituseks on vajalik, et treener juhendab ja õpetab, eriti vahetult peale treenitava eksimust (annab hinnanguvaba tagasisidet). Võistkonnas luuakse harjumuseks, et peale sobivat sooritust kinnistatakse seda positiivse tagasisidega ning kui keegi pingutab ja teeb särava soorituse, ei ole treener ainuke, kes kiidab, vaid ka teised treenitavad märkavad ja tunnustavad. (Duda & Balaguer, 1999)

Ronayne (2004) on toonud välja, et mida rohkem on treeneri juhtimisstiilis demokraatlikke elemente, seda suurem on võistkonna sidusus ja usk enda võimetesse. Autokraatlikult juhitud gruppidel, kus tagasiside on pigem karistavas stiilis ning rõhutakse vigadele on võistkonna sidusus ja usk oma võimetesse madalam. Veel tuuakse uuringus välja, et mida autokraatlikumalt juhitud võistkond, seda enam keskendutakse enda isiklikule egole ja personaalsetele eesmärkidele (teenimaks treeneri heakskiitu), selle asemel et pingutada võistkonna kui terviku edu nimel. (Ronayne, 2004)

2.2. Treeneri juhtimisstiili mõju noorukieas treenitavatele

Treenides peaks mitte ainult kohandama juhtimisstiili vastavalt konkreetsele treenitavale (arvestades nt tema sugu, vanust, taset) vaid arvestades ka, kas tegemist on treeningu või võistlusega, hooaja ettevalmistuse või lõpuga. Cruz & Kim (2017) uurisid eelistatavaid juhtimisstiile noorte sportlaste hulgas, küsitlesid noorukeid vanuses 9-18 ning nad tõid välja, et nooremad treenitavad eelistasid ülekaalukalt sellist juhtimisstiili, mis sisaldab positiivset tagasisidet, palju juhendamist ning demokraatlikku juhtimist, selles vanuses eelistati kõige vähem autokraatlikku juhtimist. Lisaks toodi uuringus välja, et näiteks meessoost treenitavad, kellel oli naistreener, eelistasid rohkem demokraatliku juhtimisstiili ja sotsiaalset toetust, kui need meessoost treenitavad, kelle treener oli meessoost. Vastupidiselt naissoost treenitavad, kelle treener oli meessoost, eelistasid rohkem demokraatlikku juhtimisstiili, kui need naissoost treenitavad, kelle treener oli naissoost. (Cruz & Kim, 2017)

Treeneri juhtimisstiile on uurinud Lee koos kaasuuriatega (2017), kes küsitlesid 204 noorukit, keskmise vanusega 16.1 +/- 0.89. Fookuseks oli vaadelda erinevate juhtimisstiilide mõju noorukite sotsiaalsele vastutustundele, mis võistkonnaspordis on oluline aspekt, kuna mängu võidetakse ja kaotatakse üheskoos, mitte iga nooruk individuaalselt. Uuringust ilmnis, et demokraatlik juhtimisstiil suurendas noorukite sotsiaalset vastutustunnet, pani treenitavaid rohkem kaasa rääkima, tekitades positiivset tunnet. Autokraatlik juhtimisstiil hoopis vähendas sotsiaalset vastutustunnet. (Lee et al., 2017) Sympras & Bekari (2018), kelle uuringus osales 322 noorukit vanuses 14-17, on toonud välja, et noorukid tundsid end paremini demokraatliku juhtimisstiili all, selle juures esines ka vähem verbaalset agressiivust võrreldes autokraatliku juhtimisstiiliga. (Sympras & Bekari, 2018)

Transformatiivse juhtimisstiili mõju noorukitele on uurinud Vella oma kaasuuriatega (2013), kelle uuringus osales 455 noorukit vanuses 11-18 ning tulemusena selgus, et transformatiivne juhtimisstiil kombineerituna kvaliteetse treeneri-treenitava suhtega mõjub positiivselt noorukite sportlikule sooritusele. On oluline, et treenerid suudavad arendada nii võistkonna ebaõnnestumise kui edu juures õpetlikke momente, arendades võistkonnaga intellektuaalset vestlust põhjus-tagajärje üle ning arvestades individuaalsete eripäradega. (Vella et al., 2013)

Tuginedes eeltoodud uuringutele võib kokkuvõtvalt järeldada, et eriti nooremas noorukieas on oluline kaasata treenitavaid rohkem treeningprotsessi, anda neile võimalus rohkem kaasa rääkida. Antud peatükis kirjeldatud uuringute põhjal võib järeldada, et autokraatlik juhtimisstiil noorukieas toob kaasa pigem motivatsiooni langust ning ebakindlust, viies spordiga tegelemise

katkemise ja läbipõlemiseni. Demokraatlik juhtimisstiil võimaldab noorukitel tunda end rohkem osana võistkonnast, tunnetada paremini oma rolli ja olulisust. Transformatiivse juhtimisstiiliga on võimalik kohanduda paremini erinevate olukordadega. Treenimise seisukohalt on oluline, et treener juhib gruppi nii, et kõigi grupi liikmete jaoks oleks ühised eesmärgid tähtsamad kui isiklikud.

KOKKUVÕTE

Töö eesmärgid olid: anda teaduskirjanduse põhjal ülevaade, kuidas treener mõjutab treenitavate motivatsiooni, moraali ja grupidünaamikat, keskendudes noorukiea vanusegrupile. Teiseks, analüüsida teaduskirjanduse põhjal, milline mõju on treeneri juhtimisstiilil võistkonnale: teha sellest ülevaade ning anda soovitusi juhtimisstiilide kasutamiseks võistkonnasporadis, keskendudes noorukieas olevatele sportlaste treenimisele.

Töös kajastatud uuringutest ilmnes, et võrreldes individuaalaladega esineb noorukieas võistkonnaaladel treenitavate seas vähem ärevust ja depressiooni, samas on individuaalaladel treenitavatel motivatsioon treenimiseks kõrgem. Oluline on pöörata tähelepanu treenitavate sisemise motivatsiooni tõstmisele, et see ei hõlmaks ainult saavutust, vaid toetaks ka nooruki vajadust saada uusi teadmisi, kogeda naudingut saavutatu üle. Luues egole orienteeritud motivatsioonilise kliima, võib see noorukis tekitada motivatsiooni langust. Sisekliima, millesse kuulub emotsionaalne toetus keerulistel hetkedel toetab nooruki heaolu ja motivatsiooni.

Vastavalt kajastatud uuringutele on suurema tõenäosusega kõrgem moraalitunne individuaalalade treenitavatel või nendel spordialadel, milles esineb vähem füüsilist kontakti. Väärtustades ise ausa mängu põhimõtteid suudab treener gruppi mõjutada neid omaks võtma, tõuseb ka võistkonna moraalitunne ning peetakse meelsamini kinni reeglitest. Grupidünaamika seisukohalt on oluline, et treener juhiks võistkonna tööfaasi, milles on võimalik ühistele eesmärkidele keskenduda.

Töös kirjeldati demokraatlikku, autokraatlikku ning transformatiivset juhtimisstiili. Teaduskirjanduse põhjal on oluline, et treener kaasaks treenitavaid rohkem treeningprotsessi ja annaks hinnanguvaba tagasisidet. On leitud, et siis suurenevad treenitavate motivatsioon ning paraneb grupidünaamika. Autokraatliku juhtimisstiiliga tunnevad treenitavad rohkem pinget. Üheks edukamaks juhtimisstiiliks võib pidada teaduskirjanduse põhjal transformatiivset juhtimisstiili, kuna kombineerib endas mitmeid aspekte ning võimaldab kohanduda rohkemate teguritega, mis grupe mõjutavad.

Pikaajalises kasvueas olevad noorukid (10-19) eelistasid demokraatlikku juhtimisstiili tohkem kui nooruk-täiskasvanu eas (20-24). Naistreeneriga meessoost noorukid eelistasid demokraatlikku juhtimisstiili rohkem kui need, kelle treener oli meessoost. Meestreeneriga naissoost noorukid eelistasid demokraatliku juhtimisstiili rohkem kui need, kellel oli naistreener.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Avolio, B.J. & Bass, B.M., *Developing Potential Across a Full Range of Leadership: Cases on Transactional and Transformational Leadership*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, 2002.
2. Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J., & Habeeb, C. M. Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2016, 38(1), 30–44.
3. Blanchard, A.; Perrault, V; Provencher, P. Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009, 10 (5), 545–551
4. Brenner, J.S. Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes. *Pediatrics*, 2016, 138 (3)
5. Cartwright, D. Zander, A. 1968. *Group Dynamics: research and theory* (3rd edition). New York: Harper & Row.
6. Cecchini, J.A.; Fernandez-Rio, J.; Mendez-Gimenez, A.; Cecchini, C. & Martins, L. Epstein's TARGET framework and motivational climate in sport: effects of a field-based, long-term intervention program. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2014, 9.
7. Cruz, A.B. ; Kim, H.D. Leadership Preferences of Adolescent Players in Sport: Influence of Coach Gender. *Journal of Sports Science and Medicine* 2017, 16, 172-179
8. Duda, J.L & Balaguer, I. Toward an integration of models of leadership with a contemporary theory of motivation. In R. Lidor & M. Bar- Eli (Eds). *Sport psychology: Linking theory and practice* 1999, 213-229
9. Eesti keele seletav sõnaraamat. 2009. Toim. Langemets, M; Tiits, M.; Valdre, T.; Veskis, L; Viks, Ü; Voll, P. Eesti Keele Sihtasutus
10. Garity, B & Murray, M. 2010. Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching. The University of Southern Mississippi, Hattiesburg, MS, United States
11. Gjestal, S.; Sterling, A.; Solstad, B.E; Ommundsen, Y. A study of coach-team perceptual distance concerning the coach-created motivational climate in youth sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2019, 29(1), 132-143

12. Gonçalves C; Carvalho H; Diogo F. 2014. .A Multilevel Approach to the Path to Expertise in Three Different Competitive Settings. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2014; 13(1): 166-71.
13. Gustafsson, H., DeFreese, J.D. & Madigan, D.J. Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 2017, 16, 109–113.
14. Guvendi, B.; Isim. A.T; Moral Disengagement Level of Team Athletes Depending on Unethical Behaviors They Perceived from Their Coaches. *Journal of Education and Learning*; 2019, 8 (4)
15. Hwang, S., Feltz, D. L., & Lee, J. D. Emotional intelligence in coaching: Mediation effect of coaching efficacy on the relationship between emotional intelligence and leadership style. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2013. 11(3), 292–306.
16. Isoard-Gautheur, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H. & Guillet-Descas, E. Associations between the perceived quality of the coach–Athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 2016. 22, 210–217.
17. Kavussanu, M., Roberts, C. G., & Ntoumanis N. Contextual influences on moral functioning of college basketball players. *The Sport Psychologist*, 2002, 16, 347-367.
18. Kao, S., & Tsai, C. Transformational leadership and athlete satisfaction: The mediating role of coaching competency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2016. 28(4), 469–482.
19. Kennon M. S & Watson, A. 2011. Coach's Autonomy Support is Especially Important for Varsity Compared to Club and Recreational Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2011, 6(1), 109-123
20. Krips, H. Konfliktidest ja suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel. (Teine, täiendatud trükk). Kirjastus Atlex. Tartu. 2011
21. Lee, YH; Hwang, S.; Choi, Y. Relationship between coaching leadership style and young athletes' social responsibility. *Social behavior and personality*, 2017, 45(8), 1385–1396
22. Marcone, M. 2017. „The Impact of Coaching Styles on the Motivation and Performance of Athletes“. *Kinesiology, Sport Studies and Physical Education Synthesis Projects*. The College at Brockport

23. Matheson, H; Mathes, S; Murray, M. The effect of winning and losing on female interactive and coactive team cohesion. *Journal of Sport Behavior*; 1997, 20 (3), 284-298.
24. Moradi, J.; Bahrami, A; Dana, A. Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports. *Sciendo Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 2020, 85 (1)
25. Pummel, E.; Harwood, C.; Lavallee, D. Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology in Sport and Exercise*. 2008, 9 (4), 427-447
26. Pluhar, E.; McCracken, C.; Griffith, K.L; Christino, M.A; Sugimoto, D.; Meehan, W.P III. Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2019, 18, 490-496
27. Ronayne, L. 2004. Effects of coaching behaviors on team dynamics: how coaching behaviours influence team cohesion and collective efficacy over the course of a season. Master thesis. University of Miami.
28. Sawyer, S. M; Azzopardi, P.S; Patton, G.; Wickremarathne, D. The age of adolescence. *The Lancet*. 2018, 2(3), 223-228
29. Stephens, D. E. Predictors of aggressive tendencies in girls' basketball: An examination of beginning and advanced participants in a summer skills camp. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2001, 3, 257-266.
30. Stubbe JH, Boomsma DI, de Geus EJC. Sport Participation During Adolescence: A Shift from Environmental to Genetic Factors. *Med Sci Sport Exer* 2005, 37, 563-570.
31. Stupuris, T.; Šukys, S; Tilindienė, I. 2013. Relationship between adolescent athletes' values and behavior in sport and perceived coach's character development competency. University of Kaunas
32. Sympras, I.; Bekari, A. Differences between leadership style and verbal aggressiveness profile of coaches and the satisfaction and goal orientation of young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018, 18 (2), 1008 - 1015
33. Trbojević, J.; Petrović, J. 2017. Effects of motivational climate on the development of amotivation for sport in young handball players. University of Novi Sad

34. Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Sennchal, C., Vallieres, E.F. On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Further evidence on the concurrent and construct validity on the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 1993. 53, 159-172
35. Vallerand, R. L.; Deshaies, P., & Cuerrier, J. P. On the effects of the social context on behavioral intentions of sportsmanship. *International Journal Sport Psychology*, 1997, 28, 126-140.
36. Vazou, S.; Ntoumanis, N.; Duda, J. Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 2006, 7(2), 215-233
37. Vella, S.; Oades, L.G.; Crowe, T.P. A pilot test of Transformational Leadership Training for Sports Coaches: Impact on the Developmental Experiences of Adolescent Athletes. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 2013, 8 (3)
38. Vella, S. ; Benson, A.; Sutcliffe, J. ; McLaren, C.; Swann, C.; Schweickle, M.J.; Miller, A.; Bruner, M. Self-determined motivation, social identification and the mental health of adolescent male team sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2020
39. Wigfield, A.; Byrnes, J. P.; Eccles, J. S. Development During Early and Middle Adolescence. In P. A. Alexander & P. H. Winne (Eds.), *Handbook of educational psychology*, 2006, 87–113

Coaches' influence on adolescent athletes in team sports

SUMMARY

There were two aims set for this bachelor thesis: one was to examine the influence that coach has to the motivation, morals and group dynamics. The focus was set to examine adolescent athletes in particular. The second aim was to analyse the leadership styles of the coaches and how it affects the athletes, focusing also on the adolescent athletes.

This thesis revealed that regarding motivation, individual sport adolescents experience a higher inner motivation but also higher rate of depression and anxiety compared to adolescents in team sport. Also, ego oriented motivational climate created by the coach and teammates can cause amotivation among the adolescence, because of the great need to be accepted. If the coach creates a motivational climate which includes emotional support during critical situations, it has a good impact on adolescents wellbeing and motivation.

According to the studies observed in this thesis, individual sport adolescents tend to have higher moral standards and values than in team sports and worry more about the opponent, than adolescents in team sports. In this part the role of the coach is important: if the coach has high standards of morals and introduces these values to the team, the team will start have higher moral values as well and vice versa.

This thesis also gave an overview of the following leadership styles: democratic, autocratic, and transformative. According to the literature, it is important that the coach engages team more in different aspects of training, then the team has higher motivation and a better groupdynamic. If the coach uses autocratic leadership style, it will cause more anxiety. One of the most successful leadership style from the described ones can be named the transformative style, because it can be conformed to many factors influencing the group. In different age groups younger adolescents (10-19 years) prefer democratic leadership style, more than young adults (20-24 years). Male adolescents whose coach was female also prefer more democratic leadership styles than those who have a male coach. Controversely, female adolescents who have a male coach prefer more democratic leadership than those who have a female coach. Besides the leadership style it is important that the coach leads the team to the working phase, because only then it is possible to set same goals for the coach and the team and to work together for it in a good environment.

AUTORI LIHTLITSENTS TÖÖ AVALDAMISEKS

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Maiko Tamme (06.03.1983)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Treeneri mõju noorukieas treenitavatele võistkonnaaladel“, mille juhendaja on MSc. Janar Sagim.

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 10.05.2020