

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtluse osakond

Gerda Madi

**TALISPOORDIALASID HARRASTAVATE
NOORSPORTLASTE ORIENTEERITUS
TIPPSPOORDILE OTEPÄÄ VALLAS**

Lõputöö

Juhendaja: lektor Liina Puusepp

Pärnu 2015

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Noorsportlaste orienteeritus tippspordile	6
1.1. Tippspordi olemus.....	6
1.2. Spordimotivatsiooni teooriad	9
1.3. Noorsportlaste spordimotivatsiooni eripära	14
2. Noorsportlaste orienteeritus tippspordile Otepää vallas	22
2.1. Noorsportlaste spordimotivatsiooni probleematika Otepää vallas.....	22
2.2. Spordiorientatsiooni uuring Otepää vallas	25
2.3. Spordiorientatsiooni uuringu järelused ja ettepanekud	34
Kokkuvõte	37
Viidatud allikad.....	39
Lisad	44
Lisa 1. Küsimustik	45
Lisa 2. Intervjuu küsimused Otepää valla spordiklubide esindajatele.	48
Lisa 3. Intervjuu küsimused Audentese Spordigümnaasiumi juhatajale.	49
Summary	50

SISSEJUHATUS

Eesti talisport on hetkel seisus, kus kolm suurimate tiitlitega pärjatud talisportlast on oma karjääri lõpetanud ning erinevate talialade koondistesse jõuavad uued noored ja andekad sportlased, kes on noorte- ning juuniorideklassis saavutanud märkimisväärsed tulemusi. Kui analüüsida viimase kahe aasta talispordialade noorte ja juunioride maailmameistrivõistluste eestlaste tulemusi, siis 2013. aastal suutsid poisid ja tüdrukud end kümne hulka võistelda kolmel korral, kahekümne hulgas olid Eesti noorsportlased kokku kuuel korral. 2014. aasta tiitlivõistlustel suutis üks laskesuusatüdruk kuue parema hulka jõuda, kuid kahekümne parema seas oldi kaheksal korral.

Paraku täiskasvanuteklassi jõudes ei suudeta samaväärseid tulemusi näidata. Erinevad alaliidud väidavad, et kõige suuremaks probleemiks on raha puudus, et korraldada soovitud hulgal laagreid ning käia rahvusvahelistel võistlustel. Kui võrrelda 2010. aasta Vancouveri olümpiamängude eestlaste tulemusi viimaste Sotši mängude omadega, siis on selgelt näha, et need on halvenenud. Vancouveris oli kolmekümne koondislase parimaks saavutuseks 2. koht, mis saavutati naiste konkurentsist, meeste parimaks jäi 6. koht. Samas kolmekümne parima hulka jõudsid lisaks eelnevatele veel viis sportlast ning üks iluuisutamise paar. Sotši olümpiamängudel, kus Eesti koondis oli 25-liikmeline, jäi aga eestlaste parimaks 24. koht ning kolmekümne parima sekku jõudsid ühtekokku kõigest neli sportlast.

Otepää vallas on väga head tingimused erinevate talispordialade harrastamiseks. Peamised talispordialad, millega Otepääl tegeletakse on murdmaa-, mäe- ja laskesuusatamine, kahevõistlus, lumelauasõit ning suusahüpped. Talispordialadega tegelemiseks Otepää piirkonnas on loodud Tehvandi spordikeskus, kus on murdmaasuusatamise maailmakarikaetapi võistlusrada, samuti Tartu Maratoni suusarada – mõlemad on alati väga hästi ettevalmistatud nii võistlusteks kui ka treeninguteks. Samuti on suusahüppajatele ning kahevõistlejatele olemas Tehvandi

Suusahüppemägi ning lumelauduritele ja mäesuusatajatele võimalus käia Kuutsemäel ja Väiksel-Munamäel treeningutel. Nende alade spordiklubides käib 12-18-aastaseid noorsportlasi kokku 60. Samuti asetseb Otepää vallas Audentese Spordigümnaasiumi üks filiaalidest, mis on keskendunud mitmetele talialadele ning mille treeninggruppides on 29 inimest. Tingimused talispordi harrastamiseks on suurepärased, kuid paremad tulemused jäävad Eesti sportlastele enamjaolt siiski noorte ja juuniorideklassi. Eelnevatest välja toodud andmetest võib selgelt näha, et noorte hulgas huvi talispordi vastu on Otepää vallas suur ning samuti on loodud neile head tingimused erinevate talispordialade harrastamiseks, mis võiksid viia märkimisväärsete tulemusteni nii juunioride kui ka täiskasvanuteklassis, paraku ei suudeta neid realiseerida või kui suudetakse, siis ainult juunioride hulgas.

Antud lõputöö teema võiks huvi pakkuda nii erinevatele spordiklubidele, mis tegutsevad Otepää vallas kui ka kindlasti Audentese Spordigümnaasiumile, mille üks filiaalidest asub Otepääl. Samuti ka näiteks Eesti Suusaliidule, mille hulka kuulub murdmaasuusatamine, kahevõistlus, suusahüpped, mäesuusatamine, lumelaud ning *freestyle*, Eesti Laskesuusatamise Föderatsioonile ning Eesti Olümpiakomiteele. Seda eelkõige just seetõttu, et taolist spordimotivatsiooni uuringut talispordialasid harrastavate noorsportlaste seas pole Eestis varem tehtud ning selle põhjal saab teha järeldusi ning ettepanekuid, mida peaksid treenerid ja erinevad alaliidud teistmoodi ja paremini tegema, et ka täiskasvanute vanuseklassi jõudes oleksid sportlaste tulemused samaväärsed ja veel paremad kui nooremas vanuses.

Lõputöö eesmärk on teha ettepanekuid Otepää vallavalitsusele, Eesti Suusaliidule, Eesti Laskesuusatamise Föderatsioonile ning Eesti Olümpiakomiteele noorsportlaste saavutusmotivatsiooni suurendamiseks. Antud põhjuste välja selgitamist peab lõputöö autor reaalseks, sest noorsportlased vastavad küsimustikule, mis annab hea võimaluse analüüsida ning teha järeldusi, mis takistab neil saavutamaks märkimisväärseid tulemusi ka täiskasvanute seas ning samuti uuritakse probleemi põhjuseid ka treenerite ning juhendajate käest.

Lõputöö eesmärgi täitmiseks püstitatakse järgmised uurimisülesanded:

- analüüsida tippspordi olemust;
- anda ülevaade spordimotivatsiooni teooriatest;
- tuua välja noorsportlaste spordimotivatsiooni eripära;
- anda ülevaade noorsportlaste treeningtingimustest Otepää vallas ning analüüsida noorsportlaste saavutusmotivatsiooni probleematikat;
- läbi viia noorte spordiorientatsiooni uuring;
- teha järeldusi ja ettepanekuid Otepää vallavalitsusele ja spordiklubidele, mis suurendaks noorsportlaste motivatsiooni ning parandaks nende sportlikke tulemusi.

Uurimisülesannete lahendamiseks tutvutakse erinevate kirjandusallikatega, nii raamatute kui ka teadusartiklitega, kus antakse ülevaade erinevatest spordiorientatsiooni ning –motivatsiooni teooriatest, mis haakuvad lõputöö teemaga.

Lõputöö koosneb kahest erinevast osast. Esimeses osas on kirjeldatud tippspordi olemust, samuti erinevaid spordimotivatsiooni teooriaid kui ka noorsportlaste spordimotivatsiooni eripära. Lõputöö teine osa keskendub noorsportlaste spordiorientatsiooni uuringu tulemuste analüüsimisele ning järelduste ja ettepanekute tegemisele.

1. NOORSPORTLASTE ORIENTEERITUS TIPPSPORDILE

1.1. Tippspordi olemus

Tippsportlased treenivad ja annavad endast maksimumi, et jõuda parimasse füüsilisse vormi, omada tehnilist meisterlikkust ja saavutada häid tulemusi. Isegi kõige andekamatel sportlastel on võimatu realiseerida oma potentsiaali ilma oluliste harjutuste ja treeninguteta. Tippsportlased peavad olema kõrgelt motiveeritud kogu oma sportlaskarjääri, sest nende treeningud on väga intensiivsed ja järjepidevad. Tippsportlane on kombinatsioon andest ja töökusest. On palju inimesi, kellel on annet, et olla edukas, kuid väga vähestel on motivatsioon teha seda mis vaja, et neid saadaks edu. Et saavutada tippset, peab sportlasel olema motivatsioon igapäevaselt kõvasti treenida ning saada üle kõigist takistustest ning tagasilangustest, mis sportlasel võib sellisele tasemele jõudmisel ning selle hoidmisel ette tulla.

Sportlase varajasele karjäärile omane see, et proovitakse erinevaid spordialasid, et näha kas nad naudivad mõnda neist või on neil annet (Côté *et al.* 2003: 89-113). Peale seda staadiumi, keskenduvad sportlased ühele või kahele spordialale, millele nad spetsialiseeruvad ning soovivad õppida põhioskusi, strateegiaid ning reegleid. Seda perioodi iseloomustavad järk-järgulised muudatused treeningu osas, sest minnakse üle spetsiaalsele treeningule ning siinkohal tuleb välja ka iseseisvus, kui sportlane peab hakkama tunnetama palju rohkem oma keha ning võimekust. Selles staadiumis vähenevad ka vanemate mõju kui ka partnerite ning sõprade (Côté *et al.*, 2003: 89-113). See staadium võib alata umbes 15. aasta vanuses, olenevalt spordialast, kuid keskmiseks peetakse vanust 18-19 aastat (Wylleman *et al.* 2004: 7-20). Selle kestvuseks võib pidada kogu järgnevat aega kuni sportlase tippkarjääri lõpetamiseni (Côté *et al.* 2003: 89-113).

Tippportlaste puhul on olulised omadused väga suur enesekindlus, hirm madalate tulemuste ees ning motiveeritus. Enesekindluse ja ärevuse tase on tihedalt seotud. Kui sportlane on seadnud endale kõrged eesmärgid, siis ta on väga motiveeritud ning on teinud kõik, et olla hästi valmistunud võistlusteks, nii füüsiliselt kui ka vaimselt, see omakorda vähendab ärevust ning muudab sportlase rohkem enesekindlamaks, sest usub oma edu võimalustesse. Mida kõrgem on sportlase enesekindlus, seda vähem muretseb ta võistluse pärast. Seetõttu seataksegi endale nõudlikud eesmärgid, sest kui need on saavutatud, siis see suurendab sportlaste enesekindluse tunnet ning nende sisemine motivatsioon saab jõudu juurde. Samamoodi, kui sportlane on liiga ärevil ja mures, võib see olla märk eneses kahtlemisest (Côté *et al.* 2003: 89-113).

Piiri eraelu ja professionaalse elu vahele on raske tõmmata isegi tösistel meediaväljaannetel, kes ei soovi kommenteerida sportlaste eraelu või nende probleeme, sest sellel ei ole mingit pistmist nende sportlaskarjääriga – treeningute ja võistlemisega. Samas on palju sellist meediat, kes avaldavad just infot sportlase eraelu kohta, tihti sundides tösiseid väljaandeid tegema sedasama. Selline eliitsportlaste ja meedia koostöö lõpeb tihti nendevaheliste pingetega. Meedia sekkub aina rohkem sportlaste eraellu, tihti tekitades neile probleeme. Sageli tehakse kaebusi selle kohta, et ajakirjanikud jälitavad sportlast igal sammul, või suruvad ajakirjanikud end sportlastele peale, hoolimata sellest, et nad soovivad privaatsust. Juhtub ka seda, et sportlased süüdistavad oma läbikukkumistes meediapoolset survet. Samas on meedia ühenduslülid spordi ja avalikkuse vahel, kes soovib sportlastest võimalikult palju teada saada. Inimesed ei ole enam rahul vaid tulemuste ja statistikaga. Niiviisi paneb avalikkus ajakirjanikud surve alla, kes nende soovidele ning toimetajate nõudmistele vastu tulles, kirjutavad selliseid artikleid, millega inimesed rahul on. Tulemusena survestatakse sportlasi, kes tunnevad end tihti ohustatuna, sest neid jälgivad pidevalt kaamerad ja ajakirjanikud. On eriti raske, kui meedia solvab sportlasi või nende lähedasi, eriti kui see mõjutab nende tulemust või karjääri (Zadraznik, Topic 2010: 48-49).

Kaasaegse maailma spordis professionaalsetele sportlastele pandud nõudmised on sellised, et nad peavad end tiptaseme saavutamiseks aina rohkem pühenduma. See annab kohe mõista sellest, et enamik sportlase ajast on pühendatud tema

sportlasekarjääri edendamisele, väga vähe jääb aega teistele elu aspektidele väljaspool tema spordiala. Reaalsus, millega paljud eliitsportlased kokku puutuvad on see, et vähesed saavad piisavat rahalist kasu, mis võimaldaks neil spordi tegemisest ära elada ning veelgi vähesemad võivad loota nende riigis paigas olevatele meetmetele, mis aitaksid neil tulla toime majandusliku ja psühholoogilise mõjuga, mida toob kaasa nende sportlasekarjääri lõpetamine (Stambulova et.al 2007: 101-118). Tagasilöögid, nagu vigastused, usalduse puudumine, tulemustes pettumine on lahutamatu osa tüüpilisest tippportlase karjäärist ja neid võib pidada ebaõnneks, mida sportlane peab taluma. Arvestades kõrget taset tippspordis, peavad sportlased pühendama palju aega oma konkreetsele spordialale, millega nad tegelevad (Schnell 2014: 165-166).

Tippportlastel sõltub palju nende tervise stabiilsusest. See on väga oluline, et sportlased püsiksid tervetena, kui nad soovivad saavutada väga häid tulemusi ning püsida tippkonkurentsis. Seetõttu ei riskita ning hoitakse end kehale ning organismile halvasti mõjuvatest aspektidest eemale, nagu näiteks väga vähesed sportlased suitsetavad, sest neile on vaja, et kopsud oleksid puhtad ning kopsumaht võimalikult suur. Samuti vaadatakse tähelepanelikult, mida süüakse ja mida mitte ning väga oluline on ka see, et sportlased end välja puhkaksid, seega ka uni mängib suurt rolli, ikka ja ainult sellepärast, et oma tervist hoida ning tulemusi parandada. Seetõttu ongi tippportlased peamised eeskujud ning näited, kuidas elada tervislikku elu ning mida on võimalik tänu sellele saavutada Samas sportlased küll ühest küljest hoiavad oma tervist ja keha, kuid teisalt sunnib tippport sportlasi riskima oma tervisega rasketel treeningutel ja võistlustel, kus tuleb pingutada võimalikult maksimumi lähedal ning anda endast parim. Seetõttu harjutavad ja võistlevad sportlased tihtipeale valude käes kannatades või siis mõnda aega valuvaigistite mõju all kuid see ei aita neil paraneda vigastustest ning haigustest, vaid võib olukorra hoopis hullemaks muuta. Veel enam, kui nende enesetunne natukene paraneb, siis tihtipeale ignoreeritaksegi valu ja vigastusi ning minnakse võitlema, mis tundub sportlaste jaoks olevat normaalne ja mõistlik ning saab rutiiniks juba suurele hulgale sportlastest, sest tahetakse kogu aeg püsida konkurentsis, sest tippport on väga nõudlik, eriti neile, kes soovivad saavutada kõige paremaid tulemusi (Schnell 2014: 165-166).

Sportlastele pannakse tihtipeale suure surve alla, et vaadata, kuidas nad sellega toime tulevad, mis on üks osa saamaks professionaalseks sportlasteks. Vaimne stress on kriitiline aspekt spordis, mis mõjutab nii individuaalset kui ka võistkonna esitust. Need tippportlased, kes on saavutanud edu juba väga noorena, väga paljud neist on pidanud olema suure surve all, sest üheltpoolt soovitakse, et saavutataks väga häid tulemusi, aga teisalt ei saa ka koolitöid unarusse jätta, mistõttu neil sportlastel, kelle kool pole piisavalt vastutulelik, et atleet saaks õpingute kõrvalt ka sportida, on väga keeruline ühildada treeningud ja õppimine. Tihtipeale on neil vähem aega kontrolltöödeks õppida kui nende klassikaaslastel. See tekitab sportlastele palju stressi, sest peavad muretsema veel mitmete asjade pärast oma treeningute kõrval. See võib panna samuti riski alla noore sportlase karjääri, kuna stressifaktoreid on väga palju ning inimene ei tule nendega toime (Diehl *et al* 2014: 115-125).

Eliitsportlased treenivad ning teevad ülisuuri ohverdusi, et jõuda füüsilisse tippvormi, tehnilise täiuseni ning inimvõimete piirini. Isegi kõige andekamad sportlased ei realiseeri tõenäoliselt oma potentsiaali ilma märkimisväärse ja vaevalise treeninguta. Eliitsportlased peavad olema kõrgelt motiveeritud pika aja jooksul, et treenida sagedasti ning intensiivselt. Seda motivatsiooni võivad mõjutada inimesed sportlase ümber ja need kes saavad teda tema teekonnal - tema treenerid, meeskonnakaaslased ja vanemad.

1.2. Spordimotivatsiooni teooriad

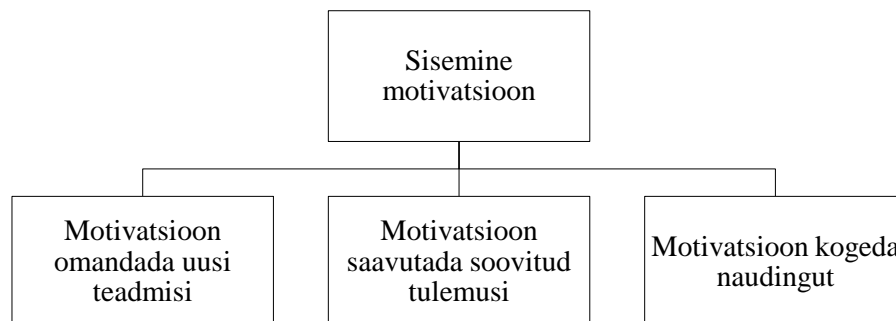
Motivatsioon mängib olulist rolli nii laste sportlike harrastuste kujunemisel kui ka valitud tegevuse jätkusuutlikkuse tagamisel. Definitsioone motivatsiooni kohta on mitmeid, kuid üheks enimkasutatuks võib pidada Sage (1977) määratlust motivatsioonist kui sisemisest seisundist, mis algatab ja juhib käitumist, määratledes ära selle suuna, intensiivsuse ja püsivuse. Spordipsühholoogias enim rakendust leidvateks motivatsiooniteooriateks võib aga pidada Deci ja Ryani (1985) motivatsiooni enesemääratlusteooriat (*self-determination theory*), Vallerandi (1997: 271-360) sisemise ning välimise motivatsiooni hierarhilist mudelit (*hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*) ning Nichollsi (1989: 134-139) saavutuseesmärgiteooriat (*achievement goal theory*).

Enesemääratlemisteooria kohaselt on inimestel kolm peamist psühholoogilist vajadust, mis panevad neid tegutsema ja nendeks on kompetentsuse vajadus (*need for competence*), autonoomsuse vajadus (*need for autonomy*) ning seotuse vajadus (*need for relatedness*). Enesemääratlemise teooria hõlmab kahte hüpoteetilist konstrukti: sisemist motivatsiooni ja välist motivatsiooni (Deci, Ryan 2000: 218-232; Vallerand 1997: 271-360). Väljendi „sisemine motivatsioon“ lõi esmalt Deci (1971). See märgib psühholoogilisi protsesse, mil indiviid tunneb, et teeb tegevust enda, mitte kellegi teise pärast. See tekitab temas enamjaolt positiivseid emotsioone, rahulolu ja naudingut. Inimene tunneb, et selles tegevuses hästi ning enesekindlalt. Kui sportlane on treeninguteks sisemiselt motiveeritud, on tema iseseisva tegutsemisega seotud kogemused ning psüühiline heaolutunne saavutanud tipu. Siis ei tundu talle, et keegi kontrollib tema tegevust.

Sisemiselt motiveeritud sportlane jaksab harjutada ka siis, kui teda tabab ebaõnn, näiteks vigastused või mõni muu terviserike. Treeneri jaoks ongi esmatähtis tunda meetodeid, mille abil ta saab oma õpilastes kujundada just sisemist motiveeritust. Võrreldes väliselt motiveeritud sportlasega, keskendub ta treeningutele ja võistlustele suurema hoolega. Sisemiselt orienteeritud sportlane teeb kõvasti tööd, on kiindunud treeninguisse ning eelistab väljakutset pakkuvaid harjutusi ja ülesandeid. Kõik see kokku mõjutab ka tulemuste kvaliteeti. Võistlustel on sisemiselt motiveeritud võistlejad väiksema pinge all, kuna nemad osalevad seal võistluse enese pärast, mitte selleks, et tunnustust ning auhindu saada. Treener suudab mõjutada sportlase motivatsiooni, kui ta paneb suudab sisestada, et treenitav on võimekas, iseseisev ning suudab end keerulistel hetkedel kokku võtta ning kuulub treeningrühma, ühtsesse seltskonda. Selline õhkkond treeningutel loob võimaluse, et sportlase motiivid treenida ning ennast arendada on seotud sisemise, mitte välise motivatsiooniga. Seetõttu ongi oluline, et treener tunneks antud meetodeid, mille abil sportlase sisemist motivatsiooni suurendada ning toetada selle kujunemist (Vallerand 1997: 271-360).

Sisemine motivatsioon jaguneb omakorda kolmeks (vt Joonis 1) (Vallerand *et al.* 1993 159-172):

1. sisemine motivatsioon midagi uut teada saada – sellisel juhul soovitakse osaleda seetõttu, et eesmärgiks omandada uusi teadmisi ja oskusi;
2. sisemine motivatsioon midagi kõrgemat saavutada – tegevuses soovitakse osaleda, et ennast ületada ning tõestada iseendale, et suudetakse oma eesmäärke täita;
3. sisemine motivatsioon kogeda naudingut – soov osaleda tegevuses ning eesmärk ning koguda erinevaid elamusi ning lõbu.



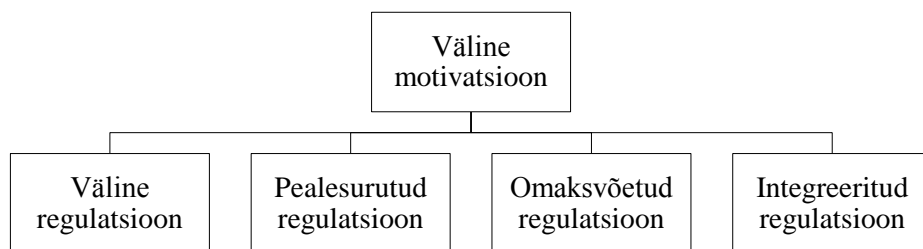
Joonis 1. Sisemine motivatsioon (Vallerand *et al.* 1993: 159-172).

Välise motivatsiooni puhul ei sooritata tegevust naudinguga pärast, vaid kellegi heameeleks, sundimise tõttu või hoopiski selleks, et tagajärjed on piisavalt motiveerivad, et teatud tegevusi teha. Väliselt motiveeritud tegevuse all mõeldakse tegevust, millest võetakse osa tasu või sunni mõjul. Siis on tegevus tugeva välise kontrolli all, mis aga ei luba sellest mõnu tunda. Treeneritöös on niisugusteks välisteguriteks karistused ja tasud, mis võivad transformeeruda sportlase käitumise motiivideks. Väliseks motivatsiooniks võib olla ka tasu – saavutatakse au ja kuulsus, mille kaudu elus edasi jõuda, samuti soovitakse ka selle abil rikastuda. Teisalt jällegi võib kaasneda sellega ka negatiivsed tagajärjed, mis võivad endaga kaasa tuua nii treenerite, vanemate kui ka sõprade silmis reputatsiooni langemine, lugupidamise kaotamine, samuti negatiivne tagasiside treeningu- ja võistlustulemustest. Lühemas perspektiivis on võivad motiivid enamasti efektiivsed ja vahel isegi tulemusrikkamad

kui sisemised, kuid pikemas perspektiivis ei ole nad niivõrd tõhusad (Deci, Ryan 2000: 218-232).

Väline motivatsioon jagatakse neljaks (vt Joonis 2) (Deci, Ryan 2000: 218-232):

4. väline regulatsioon (*external regulation*) – selliseid tegevusi sooritatakse oma tahte vastaselt, enamasti väliste mõjutuste surve, milleks on enamjaolt materiaalsed auhinnad või mõni muu tasu selleks, selline käitumine on indiviidi jaoks liiga võõras ja harjumatu;
5. pealesurutud regulatsioon (*introjected regulation*) – sellise välise motivatsiooni puhul osaletakse tegevuses, sest tuntakse välist survet, samuti soovitakse hoiduda negatiivsetest tagajärgedest ja emotsioonidest;
6. omaksvõetud regulatsioon (*identified regulation*) – tegevust sooritatakse siis, kui seda peetakse enda jaoks oluliseks, tegutsetakse vabatahtlikult ning on motiveeritud osalema, sest peetakse seda oluliseks;
7. integreeritud regulatsioon (*integrated regulation*) – individ sooritab tegevust sellepärast, et ta tunneb, et see seostub tema eesmärkide, vajaduste ja elustiiliga. Selline välise regulatsiooni vorm on neljast nimetatust kõige autonoomsem. (Deci, Ryan 2000: 218-232)



Joonis 2. Väline motivatsioon (Deci, Ryan 2000: 218-232).

Saavutuseesmärgi teooria loodi algselt selleks, et selgitada hariduslikku saavutamist ning alles hiljem asetati see spordi konteksti. (Nicholls 1989:134-139) See teooria käsitleb seda, et saada teada, mis paneb sportlast pingutama, tuleb uurida eesmärke, mille saavutamise nimel tegutsetakse. Oluline on seejuures, et individ ise on oma eesmärkidest teadlik. Saavutuseesmärgi teooria (Nicholls, 1989: 134-139) väidab, et

inimeste maailmavaade on erinev ning samuti on erinev see, milline informatsioon on neile kõige tähendusrikkam, mis paneb neid oma saavutuste vallas kompetentsema tundma. Põhiline motiiv saavutuste taga on kompetentsi arendamine ning näitamine. Teooria raames eristatakse võimekusele või meisterlikkusele ja ülesandele või sooritusele suunatud eesmärgid ning sellest tulenevalt ka kaht tüüpi motivatsioone: võimekusele orienteeritud motivatsioon (*ego-orientation*), kus on oluline, et sportlane näitaks oma üleolekut konkurentide suhtes ning teiseks ülesandele orienteeritud motivatsioon (*task-orientation*), kus on oluline, et saavutataks hea tulemus ning ollakse parim. Need põhinevad sellel, kuidas inimene mõistab iseenda võimekust ning kui palju ta endasse usub (Nicholls 1989: 134-139). Võimekusele orienteeritud inivid kogeb edu siis, kui leiab, et on teistest üle. Mida rohkem sportlane pingutab, seda enesekindlamalt ta ka ennast tunneb ning rahulolevam ta on. Ülesandele orienteeritud sportlane on ettevõtlik ning õpihimuline. Ta on huvitunud enda arengust ega kipu oma tulemusi teiste poolt saavutatuga võrdlema. Uute oskuste omandamine, tulemuste parandamine ning sisemistel hinnangukriteeriumidel põhinevad eesmärgid aitavad oluliselt kaasa eduelamuse tekkimisele. Seetõttu egole orienteeritud atleedid hindavad ennast ainult selle kaudu, kas nad on teistest paremad või mitte, mistõttu see pidev enda võrdlemine teistega võib see põhjustada grupist väljalangemise, sest alati ei suudeta teistest paremad olla ning see võib viia vaimsete probleemideni. Ülesandele orienteeritud inivid kogeb edu aga siis, kui ületab iseenda varasemaid tulemusi ning seetõttu pakub tegevus enam seesmist huvi ja tegevust sooritatakse kauem ning püsivamalt. Üldiselt võib järeldada, et kõige parem kooslus on siiski kõrge ülesandele orienteeritus ja samuti ego-orientatsioon (García-Calvo *et al.* 2014: 3).

Sportlase motiveerituses võib aga probleeme tekkida siis, kui kõige tähtsam on võistlemine ja siis alles orienteeritus ülesandele, eriti kui sportlase hinnang oma võimekusele on samal ajal madal. Sellisel juhul võib kaduda motivatsioon spordiga tegelemiseks ning sportlane võib oma harrastusele kriipsu peale tõmmata. Sportlase motivatsiooni seisukohast on parim olukord siis, kui ta on kindlalt orienteeritud nii ülesandele kui ka oma minale. Sellisel juhul ei vähenda võistlustel saadud kaotus sportlase veendumust oma võimetes. Kindel suunatus ülesandele kannustaks sportlast veelgi intensiivsemalt harjutama ja uusi asju õppima. Kindel võistlustele orienteeritus

aitab tal võistluste ajal jõuda parimasse seisundisse ja see aitab kaasa ka võimalikult heade tulemuste saavutamisele.

1.3. Noorsportlaste spordimotivatsiooni eripära

Et saada ükskõik millisel spordialal eliitsportlaseks, on vaja tundide kaupa treeningut. Tihti on see treening range, valulik või toob kaasa vigastusi. Siiski, sportlased, kes on jõudnud oma spordialal tippu, on suure tõenäosusega kulutanud oma aeg selleks, et saavutada sellisel tasemel edu. Et sellega hakkama saada, peab sportlastel olema midagi, mis motiveerib tal pidevalt oma keha tööle sundima ning peale kõiki raskusi ja tagasilangusi, mis teda sellel teel saata võivad, taas tagasi tulema. See motivatsioon võib olla nii sisemine kui ka välimine. Vältimaks noorsportlaste sportlastee enneaegset lõppemist, tuleks mõista, mis on sportlase puhul nendeks teguriteks, mis teda spordi juures hoiavad, mis on tema sportlikud eesmärgid ja mida ta soovib oma treeningutega saavutada.

Ligikaudu 47 miljonit last ja noort tegeleb igal aastal organiseeritud spordiga – need on siis kindlatel kellaaegadel ja nädalapäevadel toimuvad treeningud. See on väga suur number, mis omakorda on üks aspekt, mis vähendavad laste ja noorte hulgas terviseprobleeme, koolist välja kukkumist ning rasestumist väga noores eas. On selge, et spordil ning teistel füüsilise tegevuse vormidel on tähtis positiivne mõju noorte eludele. (Stuntz 2009: 255)

Kolm põhiaspekti, miks noored hakkavad spordiga tegelema ongi need, et vanemad suunavad neid erinevatesse trennidesse, mis lõpeb sellega, et lapsele hakkab mõnes neis meeldima või siis tekib trots ning ei soovita üldse tegeleda spordiga. Samas on jällegi üheks aspektiks see, et soovitakse võimalikult häid tulemusi saavutada, et vanemate tähelepanu pälvida ning et nad oleksid lapse üle uhked. Teisalt jällegi seetõttu, et sõber või sõbrad käivad mõnes treeninggrupis ning lapsed soovivad paratamatult tunit, et nad on mingi rühma või grupi liige, seega hakatakse mõnes trennis käima. Samuti areneb sealt edasi see, et tekivad uued sõbrad ning ka tähelepanu suureneb, siis kui käiakse võistlemas. On ka palju neid noori, kes liituvad mõne treeninggrupiga, sest

nende isikuomaduste hulka kuulub enese tõestamine ning teistest üleolek. Seda üritatakse saavutada spordis (Cox 2012: 103)

Peamine põhjus, miks lapsed alustavad spordiga on see, et nad tahavad midagi lõbusat teha, õppida uusi oskusi ning arendada samuti juba olemasolevaid. Mida vanemaks lapsed saavad, seda olulisemaks muutub ka füüsiline vorm ning tervis, mida siis hakatakse rohkem väärtustama. Oluline on ka see, et treeningkaaslaste seas valitseks hea ja sõbralik atmosfäär, sest see paneb lapsi ning noori rohkem tahtma trennis ning võistlustel käia, kui kaaslased on toredad ja on kellega konkureerida. Samuti võivad trennidest ja võistlustest saadavad positiivsed emotsioonid viia selleni, et tahetaksegi teha sporti terve oma eluaja (Cox 2012: 103)

Spordis ja füüsilise tegevuse vallas on nauding üks väga oluline osa (Scanlan, Simons 1992: 199-215) ja seda võib pidada ka tähtsaks faktoriks aktiivse elustiili ning regulaarse füüsilise tegevuse propageerimisel kooliealiste laste hulgas (Carraro *et al.* 2008: 911-918). Kuigi nauding füüsilisest tegevuses on põhiliselt sisemistest faktoritest, võivad oskused antud alal mõjutada tegevusest saadud naudingut. Kuigi on olnud mõningaid vaidlusi naudingu ehituse ja definitsiooni üle (Kimiecik, Harris: 247-263, Wankel 1997: 98-109), on enamik noorte spordi uurijaid defineerinud naudingut kui "positiivset afektiivset vastust spordikogemusele, mis peegeldab üldiseid tundeid nagu rõõm, meeldimine ja lõbu" (Scanlan, Simons 1992: 202–203). Spordist saadava naudingu väärtusest aru saamine areng on vajalik naudingust saadava motivatsioonilise tagajärje tõttu. Täpsemalt, noorte spordi uurijad on väitnud, et nauding või lõbu on võtmefaktoriks spordiga alustamisel ning sellega tegelemise jätkamisel. Veelgi enam, see on spordile pühendumise tähtis aspekt (Scanlan *et al.* 1993: 275-285; Weiss *et al.* 2001: 131-144). Seega, saades aru naudinguallikatest kui arengus edasi viivast funktsioonist, peaks olema võimalik luua noortele sportlastele meeldiv spordikogemus nii, et nad jätkavad spordiga tegelemist (Scanlan *et al.* 2005: 275-309).

Organiseeritud sport on oma loomult tulemusele orienteeritud tegevus, kus eesmärgiks on edu saavutamine võistlustel. Sportlased võtavad võistlust kui väljakutset, mis seostub kas võidu või kaotusega. Treeninguprotsess on seotud hindamisega, millega alati kaasneb sotsiaalne pinge. See paneb sportlase oma pädevuse pärast muret tundma. Sport

toimib kui võrdluse vahend, mis aitab inimesel kindlaks määrata, milline on tema positsioon sotsiaalses hierarhias ning mis sunnib teda võistlemist endale eesmärgiks seadma. Kui inimene arvab, et sport esitab talle nõudmisi, mis ületavad tema võimeid, on tulemuseks ängistuse ning ebamugavuse tunne. (Duda 1996: 290-302)

Organiseeritud spordis on täiskasvanutel noorte suhtes ootusi, mis kasvavad koos võistluste taseme ja tähtsuse tõusuga. (Duda 1996: 290-302) Noorteklassi kuuluvate sportlaste treenimisel on iseseisvusega seostuvad kogemused tähtsad. Juunioride motiveerituse seisukohalt on oluline, et neil kujuneks veendumus, et nad saavad ühiste asjade üle otsustamisest tõepoolest osa võtta. Sotsiaalne ühtekuuluvustunne tähendab inimese seotust mingi grupiga, kuid eelkõige selle rühmaga, kellega koos ta iga päev harjutab. Sotsiaalse ühtekuuluvuse tunnetamine on üks tähtsamaid motivatsiooniallikaid. (Buonanno, Mussino, 1995: 265-281)

Positiivseid suhteid eakaaslastega seostatakse sotsiaalse ja psühholoogilise kohanemisega (Rubin *et al.* 2006: 571-645). Sport pakub võimalusi eakaaslastega suhtlemiseks ning ka keskkonda, mis pakub sotsiaalset toetus- ja turvatunnet ning tõstab enesehinnangut. Varasemate uurimuste tulemuste põhjal on sporti seostatud mitme kasuteguriga, näiteks paranenud suhted eakaaslastega, paranenud enesehinnang ning vähenenud ärevus (Kirkcaldy *et al.* 2002: 544-550). Sporditegevuses osalemist on seostatud kõrgema sotsiaalse staatusega, seda eriti poiste puhul (Chase, Dummer, 1992: 418-424).

Treeneri käitumine on oluline ka juhendavate psühholoogiliste vajaduste rahuldamisel, mis omakorda mõjutavad otseselt sportlase motivatsioonilist orientatsiooni. Amarose ja Anderson-Butcher (2007: 654-670) on leidnud, et kujundamaks sportlase positiivset motivatsioonilist orientatsiooni on tähtis rahuldada eelkõige kolme vajadust, milleks on tajutud kompetentsus, tajutud autonoomia ning tajutud seotus. Peale lapse enda psühholoogiliste omaduste, füüsilise võimekuse ning spordiala kättesaadavuse omab suurt rolli lapse spordis osalemises või osalemisest loobumises ka tajutud treenerikäitumine. Vallerand ja Loiser (1999: 142-169) ongi vastavalt treeneripoolse käitumise suunitlusele eristanud kaks treeneritüüpi – autokraatlik ning demokraatlik treener. Autokraatliku treeneri käitumis- ning treenimisstiili iseloomustab kindel

juhtimine, suur kontroll ning oma arvamuse resoluutsus. Sellise stiili ühe tulemusena võib väheneda lapse – õpilase – sisemine motivatsioon ning see võib omakorda avalduda lapse spordist loobumises. Samuti võib antud stiil pärssida õpilase vaba mõtlemise arengut ning kujundada orienteeritust välisele motivatsioonile. Cumming, Smith ja Smoll (2006: 205-213) on leidnud, et autokraatliku stiiliga treenerid ignoreerivad tehtud vigu, kasutavad treeningute läbiviimisel sageli karistusi ning on üleüldiselt liigselt kontrollivad, andmata piisavalt konstruktiivset ning positiivset tagasisidet. Spordi seisukohast vaadates läheb hulk andekaid noori lihtsalt kaotsi, noorte seisukohast esineb aga spordis selliseid negatiivseid asju, mis vähendavad nende motivatsiooni alaga tegelemiseks.

Vanemad mängivad oma lapse spordikogemuses suurt rolli. Tegelikult on näha, et võrreldes kaaslastega, õpetajatega ning treeneritega, on vanematel kõige suurem mõju. Nende mõju võib edasi and läbi toetuse ning nende enda motivatsiooni lapse osalemiseks spordis Coakley 1992: 271–285). Vanemlikel uskumustel ning positiivsetel mõtteavaldustel oma lapse füüsilise tegevuse suhtes on suurem mõju laste osalemisele ning motivatsioonile, kui teatud teistel rolli mängivatel faktoritel. Meedias tänavad edukad sportlased tihti oma perekondi julgustuse, saavutuste väärtustamise, armastuse ning toetuse eest. Alternatiivina räägivad mõned sportlased aga hoopis perekonnapoolsest survest ja pettumustest. Spordipsühholoogia uurijad on ammu aru saanud, et perekond ning eriti vanemad, on noore sportlase tulemuslikkuses ja tema psühholoogilises arengus tähtsad mõjutajad (Babkes, Weiss 1999: 44-62). Hellstedt (1995:114-175) on väitnud, et perekonna mõju on alati olemas, nähtaval või mitte, on see alati sportlase mõtteis ning väljendub tulemuses. Kirjanduses on dokumenteeritud kolme liiki vanemlikku osalemist laste kasvatamise ajal tema spordikogemuses. Mõõdukalt sekkuvat perekonda, mida peetakse paremaks variandiks, on varasemate uuringute poolt iseloomustatud kui kindlat vanemlikku juhendamist, millel on piisavalt paindlikkust, et noorel sportlasel lubatakse ise märkimisväärset määral otsuste tegemises osaleda. (Sacks *et al.* 2005: 53-71) Vanemad on toetavad, kuid lõppotsused osalemise ning saavutuste taseme kohta teevad sportlased ise. Sellisel juhul on suhtlussüsteem avatud, sest liikmetesse suhtutakse kui eraldiseisvatesse isikutesse. Tunnistatakse, et vanemad julgustavad oma noori sportlasi ilma, et avaldaksid neile

survet võitmiseks või tähtsustaksid lapse spordis osalemist üle. (Hellstedt 1990: 135-144; Byrne 1993: 39-47)

Vanema mõju lapsele võib olla kohanemisvõimeline, seega aidata kaasa optimaalsele psühholoogilisele heaolule ja positiivsele füüsilisest minast aru saamisele. Sportlased, kelle vanemad toetavad ilma survet avaldamata, väärtustavad pingutust ning võistlusmomenti rohkem kui võitu ning julgustavad protsessi, mitte tulemust, naudivad suurema tõenäosusega spordis osalemist. (Babkes, Weiss 1999: 44-62)

Vastupidiselt tervislikule vanemlikule osalemisele, võib perekonnal olla sportlase arengule ka negatiivne mõju. Cox *et al.* (2002: 365-373) näitasid, et mure vigade pärast, vanemlik kriitika ja vanemlikud ootused on üldiselt seotud kohanemisvõimetu funktsioneerimisega (negatiivse perfektsionismiga). On selge, et vanemlik osalemine võib võtta nõudmiste vormi, mis surub peale rangete reeglite ja ebarealistlike ootuste atmosfääri. Vanemad, kes survestavad oma lapsi võitma ja näitavad kas avalikult või varjatult, et tulemus on protsessist tähtsam, kutsuvad oma lastes esile kõrgel tasemel negatiivseid spordiga seotud käitumisi. (Sacks *et al.* 2005: 53-71) Lisaks sellele, leidsid Anshel, Mansouri (2005: 99-124), et võistlussportlaste vanemlikud ootused tõstavad läbi negatiivse tagasiside märkimisväärselt sportlase negatiivset perfektsionismi.

Minakeskse orientatsiooniga sportlane kogeb oma võimekust ennast teistega võrreldes. Samamoodi hindab minakeskne sportlane ka oma võistlustulemusi. Tema võimekustunne on seoses tulemuse või selleks vajalike pingutuste sotsiaalsevõrdlusega. Sportlane on oma tulemusega rahul siis, kui ta saavutab teistest parema tulemuse või saavutab küll sama tulemuse, aga väiksemate pingutustega kui teised. Meeldivad emotsionaalsed elamused on aga osutunud üheks oluliseks noorsportlase motiveerivaks tunnuseks. (Duda 1996: 290-302)

Ülesandele orienteeritud sportlased kogevad pädevustunnet siis kui nende oskused paranevad, kui nad tugevasti pingutavad, teevad koostööd teiste sportlastega või õpivad uusi asju. Sellisel juhul ei sõltu võimekuse kogemine teiste sportlaste tulemustest, vaid oma tulemuste areng ja pingutused on piisavad edu ja rahulolu kriteeriumid. Tähtis psühholoogiline aspekt lapse spordiga seotuse kohapealt on lapse enesehinnang.

Hewitt (2009: 217-224) on enesehinnangut defineerinud kui indiviidi üldist hinnangut oma väärtuslikkusele. Positiivne enesehinnang on seotud inimese psühholoogilise heaolutundega ning üheks enesehinnangu tõstmise viisiks on ka spordiga tegelemine. Kui spordist saadud positiivsed emotsioonid ning kogemused suurendavad indiviidi enesega rahulolu ning väärtuslikkust enda silmis, siis negatiivsete kogemuste ja emotsioonide saamine alandab lapse enesehinnangut, mille tulemusena võidakse loobuda treeningutel osalemisest (Shaffer, Wittes, 2006: 225-232). Enesehinnangu, saavutuseesmärgi ning motivatsiooni mõju on uurinud Hein, Hagger (2007: 149-159), kes leidsid, et tegeledes spordialaga, mis on meeldiv, sisemiselt motiveeriv, suunatud ülesande täitmisele ning on lapsele jõukohane, tõuseb lapse enesehinnang ning väheneb spordist väljalangemine. Negatiivne enesehinnang suurendab riski haigestuda vaimsetesse häiretesse suurendab rahulolematust enda, ümbritsevate inimestega ja eluoluga, soosib antisotsiaalset käitumist, võib viia suitsetamiseni, samuti ka muude meelemürkide nagu alkoholi tarbimiseni, narkootikumide kasutamiseni ning põhjustab käitumishäirete teket. Samas uuringus leiti, et mida madalamad on indiviidi majanduslikud näitajad, seda suurem on risk madala enesehinnangu tekkeks (Boden *et al.* 2008: 319-339).

Daniels ja Leaper (2006: 875-880) leidsid oma uurimistöös, et spordis osalemist ja enesehinnangut otseselt vaadelda ei saa, kui aga sinna lisada teguriks sportlase enda nägemine läbi spordi ehk enese aktsepteerimine, siis on võib-olla leitud tegur, mis võib väga suures osas seletada just tüdrukute spordiga tegelemist, või siis väljalangemist. Naiste spordil võrreldes meeste spordiga väga pikka ajalugu pole ja tänasel päevalgi peetakse naisi vähem sporti harrastavateks, kuigi see on järjest enam kasvav trend ning saab aina populaarsemaks. Nooremas vanuses on tüdrukute jaoks loomulik, et nende sportlikkuse aste, trennide koormus sarnaneb poistega, aga kui neid jõuavad puberteediikka, kui aina olulisemaks saab naiselik keha, mitte lihaseline ja laiade õlgadega sportlik vorm, siis muutub see tüdrukute jaoks probleemiks ning seetõttu ei keskenduta enam piisavalt palju spordi tegemisele, vaid hoopis kõrvalisematele huvidele, sest ei suudeta aktsepteerida enda lihaselist keha. Seetõttu tuleks vanematel ning treeneritel piisavalt palju eeltööd teha selleks, et tüdrukud ei hakkaks niimoodi negatiivselt mõtlema ning saavad aru, et see on normaalne ja ilus, kui hoolitsetakse oma

sportlikku vormi eest. See võib olla oluline tegur tüdrukute spordis püsimiseks (Boden *et al.* 2008). Ka poistel on selline koosmõju spordi, enesehinnangu ja enda aktsepteerimise vahel olemas, kuid uuringu korraldajad tõdesid, et see ei pruugi olla nii oluline leid nende puhul, sest noormehed osalevad spordis ka teiste mõjutegurite mõjul aktiivselt ja nende väljalangemine ei ole vanuse kasvades nii suur (Daniels, Leaper, 2006: 875-880).

Kehalise kasvatus kuulumine koolide õppeprogrammi on samuti väga oluline, sest nii on lapsed seotud füüsilise tegevusega, mis on vajalik nende arenguks. Samas on palju neid õpilasi, kes üritavad erinevate vabandustega jääda antud tunnist eemale, sest tunnevad end nõrgemana kui eakaaslased. Tomik, Olex-Zarychta ning Mynarski (2012: 99-104) vaatlesid, kuidas mõjutab osalemine erinevatel treeningutel väljaspool kooli suhtumist kehalise kasvatus tundidesse. Uurimuses osalesid 623 kooli spordiklubid. Treeningutel osalenud lapsed tundsid, et on heas füüsilises vormis ning samuti mõjutab see positiivsemalt nende kehalise kasvatus hindeid ning sotsiaal-kultuurilist aktiivsust. Samuti on oluline, et antud aine õpetajad ei tohiks liialt lähtuda võidule orienteeritud põhimõttest, vaid just vastupidi, sest see suurendaks ka nende poiste ja tüdrukute huvi kehalise kasvatus tundide vastu, kes muidu üritavad sellest eemale hoida. Tunnis tuleks näidata positiivset poolt, saab luua häid suhteid kaaslastega ning parandada oma koostöövõimet, see tuleks kindlasti ka täiskasvanu elus kasuks, kui suudetakse näha sporti kui ühte loomulikku osa sotsiaalsete kontaktide loomisel (Puusepp 2013: 35-36).

Enamus lapsi käib läbi mitmetest spordiklubidest ja trennidest enne, kui leiab endale sobiva. See ei ole alati negatiivne aspekt, sest tihtipeale loob see hea põhja lõpuks valitud spordialaga tegelemiseks. Laste suunamine spordi juurde on kõige suurem osakaal enamjaolt vanematel, kes viivad lapse mõne spordiala trenni. Sealt edasi on oluline, et laps end hästi tunneks, kus on oluline roll treeneril, kes võib olla väga motiveeriv ning aitab kaasa sellele, et laps jääbki antud spordialaga tegelema või siis just negatiivne mõju, mistõttu lahkutakse treeningrühmast ning otsitakse mõni muu ala, millega tegeleda või ei soovita enam üldse tegutseda spordivaldkonnas. Kuigi vanematel on tähtis osa lapse suunamisel spordi juurde, siis tihtipeale leiab laps tee spordisaali seetõttu, et keegi tema sõpradest või klassikaaslastest on liitunud mõne spordiklubiga, mistõttu on lapsel huvi suurem ka osaleda, sest algselt on oluline, et

oleks lõbus ning huvitav, seetõttu on sõpradega koos tegutsemine laste jaoks motiveerivam ning minnakse suurema enusiasmiga trennidesse. Samuti on tähtis ka sisemine konkurents ehk siis soovitakse olla kaaslastest parem. Need kõik aspektid on olulised, et lastel tekiks huvi spordi vastu ning et ka täiskasvanuna hoolitatakse ma füüsilise tervise eest.

2. NOORSPOORTLASTE ORIENTEERITUS TIPPSPORDILE OTEPÄÄ VALLAS

2.1. Noorsportlaste spordimotivatsiooni probleematika Otepää vallas

Otepää on tuntud sellepolest, et see on Eesti talvepealinn, kuna seal vallas on väga head tingimused erinevate talispordialadega tegelemiseks. Enamjaolt harrastatakse seal murdmaa-, mäe- ja laskesuusatamist, kahevõistlust, lumelauasõitu ning suusahüppeid. Otepää linna on ehitatud Tehvandi spordikeskus, kus on murdmaasuusatamise maailmakarikaetapi võistlusrada, kus toimuvad paljud Eesti sisesed talispordivõistlused ning rahvusvahelised, samuti on heade lumeolude korral avatud ning ettevalmistatud Tartu Maratoni suusarada. Alles mõned aastad tagasi avati Tehvandi Suusahüppemägi, kus suusahüppajad ning kahevõistlejad saavad oma treeninguid läbi viia, lumelauduritele ja mäesuusatajatele võimalus käia Kuutsemäel ja Väiksel-Munamäel treeningutel. Samuti asetseb Otepää vallas Audentese Spordigümnaasiumi üks filiaalidest, mis on keskendunud mitmetele talialadele ning mille treeninggruppides on 29 inimest. Antud piirkonnas on väga head tingimused talispordi harrastamiseks kõigile spordisõpradele, kuid paremad tulemused jäävad Eesti sportlastele enamjaolt siiski noorte ja juuniorideklassi.

Lõputöö autor saatis Otepää valla talispordialadega tegelevate spordiklubide juhendajatele ning Audentese Spordigümnaasiumi juhatajale eelintervjuude raames mõned küsimused (vt Lisa 2 ja Lisa 3) e-maili teel, millele sooviti vastuseid ning arvamusi Eesti talispordi hetkeolukorra kohta. Audentese Spordigümnaasiumi juhatajalt Reet Dalbergilt uuriti, kui palju õpib seal koolis 12-18-aastaseid talispordilasi ning kas see arv on viimase paari aastaga kasvanud või kahanenud. Sealt saadi vastused, et antud koolis õpib kokku 29 noort talispordialadega tegelevat õpilast, kellest 18 on

murdmaasuusatamisega tegelevat noort, kahevõistlejaid on kokku kolm, laskesuusatajaid seitse ja mäesuusatajaid on õpilastest vaid üks. Samuti vastas Reet Dalberg, et riigi tellimus õpilaskohtadele alade kaupa on jäänud üldjoontes samaks, seda just murdmaasuusatamise osas, kus huvi püsib stabiilselt kõrgena selle ala suhtes, ainult kahevõistlejate ja suusahüppajate arv sõltub järelkasvust. Kõigist neist noortest on kuus õpilast Otepää vallas pärit, ülejäänud on teistest Eesti paikadest.

Küsimusele, mis on Dalbergi arvates peamisteks põhjusteks, miks viimastel aastatel mitmete talispordialade tulemused on halvenenud ning mis võimalused oleksid nende parandamiseks, nentis ta, et rahastamismudel nii Audentese kui ka spordiklubide toetamise osas tuleb muuta konkreetsemaks, sest pole võimalik planeerida tööd pidevalt muutuva eelarvega, sest kui on planeeritud mõni välismaine laager või võistlustel käik, aga tuleb ootamatult välja, et finantsi pole, mille eest minna, kuigi hooaja algul olid need planeeritud, siis see segab sportlaste ning treenerite planeerimist ja ettevalmistuste tegemist väga suurel määral. Samuti tõi ta välja selle, et laste trennid tuleks teha kättesaadavaks paljudele, praegusel hetkel peavad emad ja isad suuri summasid igakuiselt maksma laste trennide eest, paraku käib selline asi paljudele vanematele ülejõu ning lapsed ei saagi trenni minna. Ka pole kiita treenerite olukord, kus nad peavad väga vähese toetusega hakkama saama ning lapsi kitsastes oludes treenida, et nad kunagi häid tulemusi hakkaksid tegema. Seetõttu pole Eestis palju kvalifitseeritud treenereid, on vaid fanaatikud, kes treenivad lapsi oma kogemuste põhjal ning keerulistes tingimustes.

Vastuseid eelintervjuude küsimustele saadi ka kolmelt Otepää talispordialadega tegelevatelt spordiklubidelt, milleks olid Karupesa team, kus tegeletakse murdmaasuusatamisega, Mäesuusaklubi Väike Munamägi ning MTÜ Suusa- ja Lumelauakool. Neilt uuriti samuti, kui palju on spordiklubides 12-18-aastaseid talispordialasid harrastavaid noorsportlasti ning kas see arv on viimaste aastate jooksul vähenenud või suurenenud. Enamjaolt nentisid kõik kolm, et enam-vähem samaks on jäänud treenitavate arv viimastel aastatel, suuri kadusid pole olnud ning ka märkimisväärset suurenemist ei ole olnud. Samuti uuriti, kui suureks probleemiks on laste trenni saamine, kas leitakse tee trenni vabatahtlikult või peab Otepää valla koolides

reklaamimas trenne käima. Karupesa Team'i treener ütles, et kuna talispordialade harrastamine on väga populaarne antud piirkonnas, siis on suusatrennid samuti huvipakkuvad, seetõttu leitakse enamasti lapse soovi korral spordiklubi ise üles. Otepääl on murdmaasuusatamisega tegelemiseks lastel juba seetõttu väga suur motivatsioon, et sellest kohast on sirgunud palju Eesti tippsuusatajaid ning ka treeningtingimused on igati soosivad, eelkõige just seetõttu, et on olemas maailmatasemel suusarajad. Mäesuusaklubi ning Suusa- ja Lumelauakooli esindajad nentisid fakti, et Otepää valla kõige populaarsem spordiklubi on siiski Karupesa Team ning seetõttu lähevad suurem osa noortest just sinna trenni. Mistõttu on nemad käinud Otepää valla ja selle ümberkaudsetes koolides tutvustamas oma spordiklubide alasid, et siis veidi ekstreemsemate spordialadega teaksid noored tegelema hakata ning trenni minna. Samas tõdesid nad, et nii mäesuusatamine, *freestyle* kui ka lumelauasõit koguvad aina populaarsust nii maailmas kui ka Eestis. Talviti on väga tavapärane, et suuremad mäed nii Väiksel-Munamäel kui ka Kuutsemäel on lapsi ja täiskasvanuid täis, kes innukalt harjutavad ning uusi trikke õpivad. Siinkohal on suureks motivaatoriks ka Kelly Sildaru, Eesti hetke esinumbri *freestyle*'is, väga head esinemised.

Peamisteks põhjusteks, miks viimastel aastatel mitmete talispordialade tulemused on halvenenud peetakse ikkagi, nagu ka Audentese Spordigümnaasiumi juhatajagi mainis, peamiseks faktoriks seda, et spordiklubide eelarved on nii väiksed, mistõttu ei ole võimalik alati treeninglaagreid korraldada ning rahvusvahelistel võistlustel käia, et omavanustega võistelda ning võrrelda oma taset. Seetõttu ei saa noored sportlased piisavalt häid kogemusi omavanuseliste välismaalastega võisteldes ning Eestisisene konkurents ei pruugi olla piisav. Siinkohal aitaks nende sõnade kohaselt vaid uute sponsorite leidmine, seda on üritatud, kuid siiani tulutult. See aitaks kindlasti kaasa ka Eesti omavanuste parimate suusatajate arengule, sest siis nähakse, et peab palju rohkem pingutama ning motivatsioon tõuseb, kui nähakse, et Eestis võidakse olla parimad, kuid võrreldes välismaa sportlastega ollakse samal tasemel või nõrgemad. Mis peaks panema sportlasi rohkem pingutama, et tõusta maailma parimaks, sest kui nähakse, et konkurents puudub, siis kaob tahtmine teha sporti edasi ning leitakse muud huvid ning tegevused.

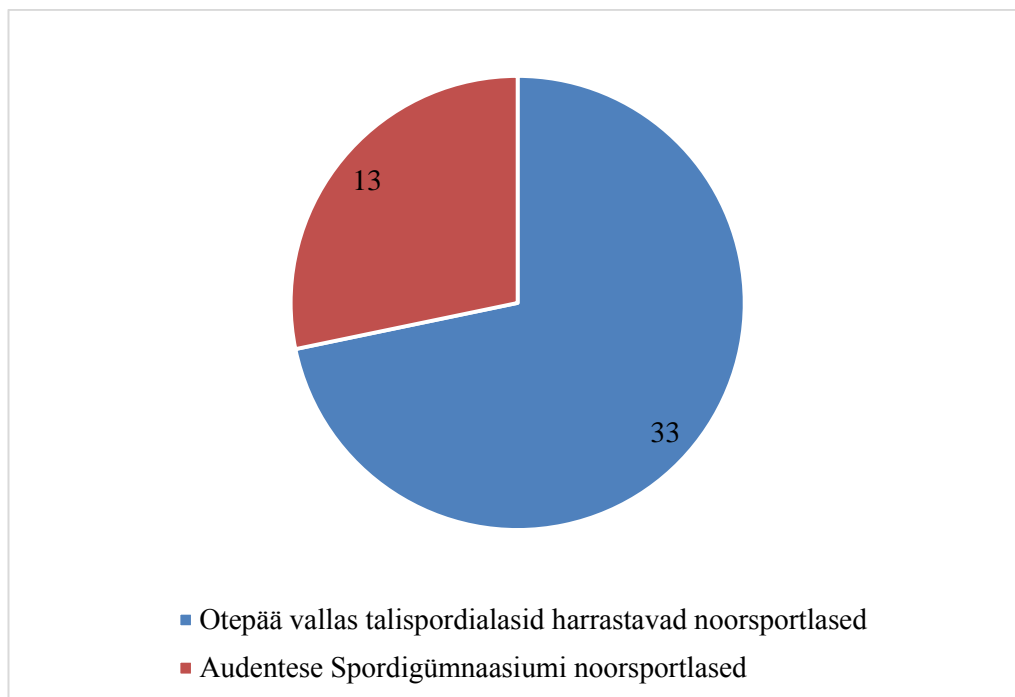
2.2. Spordiorientatsiooni uuring Otepää vallas

Antud lõputöö uuringu läbiviimiseks kasutati peale kirjalike intervjuude veel ka Liina Puusepa poolt inglise keelest tõlgitud spordiorientatsiooni küsimustikku (vt Lisa 1), kus oli kokku 25 väidet, mis kirjeldavad reaktsiooni spordisituatsioonidele, samuti neli küsimust, millest saadi veidi rohkem vastajatest aimu, nende isikuandmetest, kus uuriti, mis soost ja kui vanad nad on, samuti mis spordialaga nad tegelevad ning kui kaua on nad võistlusspordiga tegelenud. Inimesed pidid otsustama, kuidas nad tavaliselt suhtuvad sporti ja võistlemisse. Noored pidid iga väidet hindama skaalal: A – täiesti nõus, B – pigem nõus; C - ? (nii ja naa), D – pigem ei ole nõus; E – ei nõustu üldse. Nii intervjuude kui ka ankeetküsitluse meetodikat on võimalik näha tabelis 1.

Tabel 1. Otepää valla talispordialaga tegelevate noorte ning Audentese Spordigümnaasiumi talispordiga tegelevate õpilaste motivatsiooni uurimise meetodika (autori koostatud).

Meetod	Valim	Aeg	Väljund
Intervjuu	<ul style="list-style-type: none">Otepää valla talispordialadega tegelevate spordiklubide juhendajad (3)Audentese Spordigümnaasiumi juhataja	Märts 2014	Teada saada, milliseid probleeme nähakse antud piirkonnas ning kuidas neid lahendada.
Ankeetküsitlus	<ul style="list-style-type: none">Talispordiga tegelevad Otepää valla noored (33 ankeeti)Audentese Spordigümnaasiumi õpilased (13 ankeeti)	Aprill 2014	Teada saada kui motiveeritud on noored talispordilased saamaks tippsportlasteks.

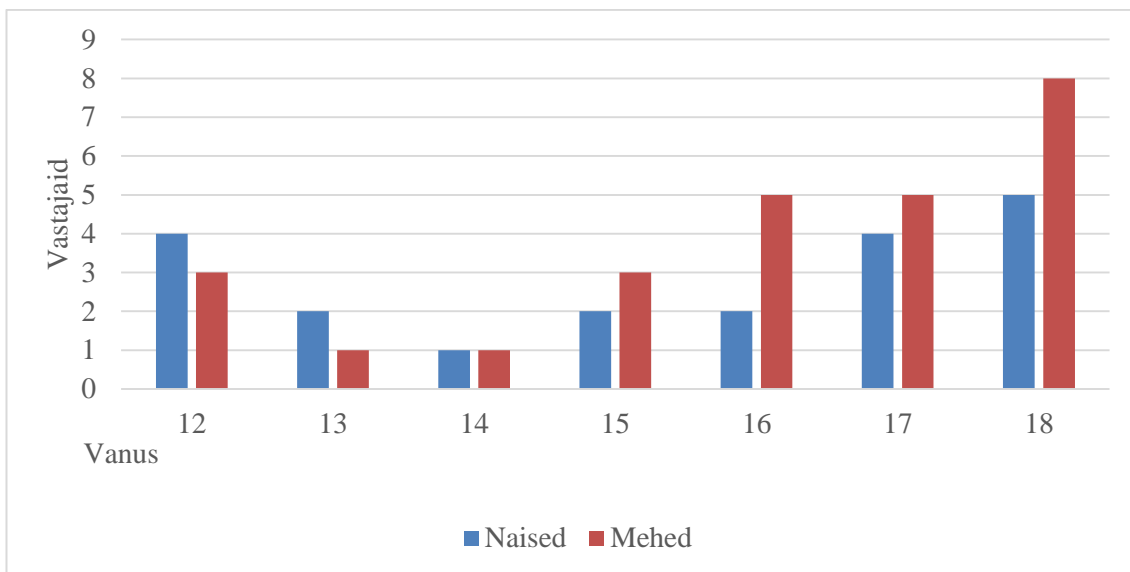
Valimisse kuulusid 12-18-aastased Otepää vallas elavad noored ning samuti Audentese Spordigümnaasiumi Otepää filiaali õpilased (vt Joonis 3), kes sellesse vanusegruppi kuulusid ning kes tegelevad talispordiga. Kokku on Otepääl kuus spordiklubi, mis tegelevad talispordiga, kuid vastused saadi kolme klubi liikmetelt ning Audenteses õppivate talispordiga tegelejate käest, kokku vastas siis 46 talispordialaga tegelevat noort, kellest 13 olid Audentese Spordigümnaasiumi Otepää filiaali õpilased, kes tegelevad talispordiga.



Joonis 3. Otepää valla talispordialasid harrastavate noorsportlaste hulk ja Audentese Spordigümnaasiumi õpilaste vastajate hulk (autori koostatud).

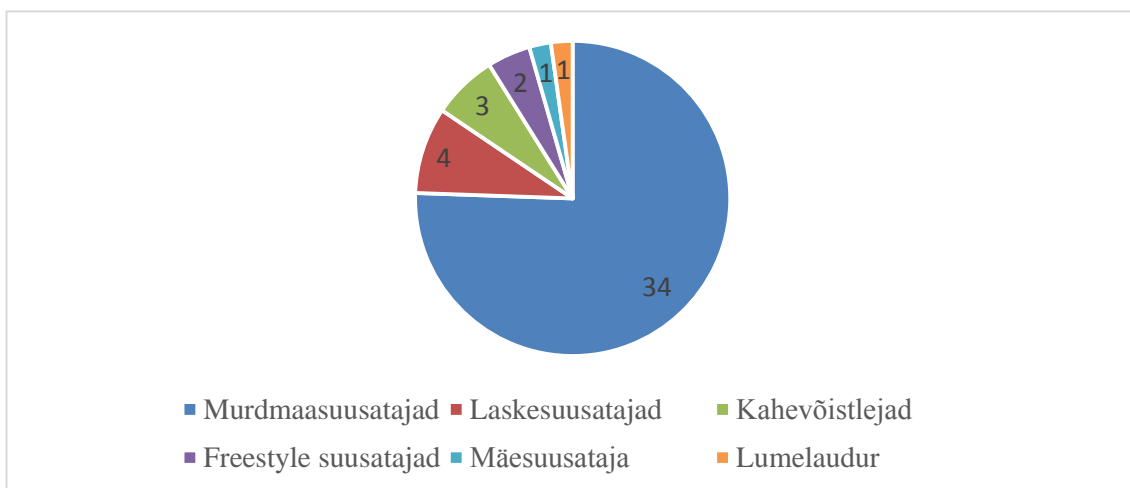
Neist kõigist vastanutest 20 olid naised, kes moodustasid valimist 43%, vastajate seas oli kokku 26 meest, kes olid 57% kogu vastanutest. Vastanute keskmine vanus oli kokku 15,6, naiste keskmine oli 15,4, meestel seevastu 15,7. Kõige enam oli naissoost vastajate seas 18-aastaseid (vt Joonis 4), keda oli 5, järgnesid vanuse poolest 17-aastased ja 12-aastased, keda oli mõlemaid neli. Kõige vähem oli naiste hulgas 14-aastaseid, keda oli vaid üks isik.

Meessoost vastajate seas domineerisid 18-aastased (vt Joonis 4), keda oli lausa kaheksa, järgnesid 16- ja 18-aastased, mõlemad viie vastajaga, kõige vähem oli aga 13- ja 14-aastaseid, keda oli poiste seas vastanutest mõlemaid üks. Noored mehed ja naised on keskmiselt tegelema 7 aastat võistlusspordiga, mis näitab, et neil huvi ja tahtmist on.



Joonis 4. Naiste ja meeste vanuse arvuline koosseis (autori koostatud).

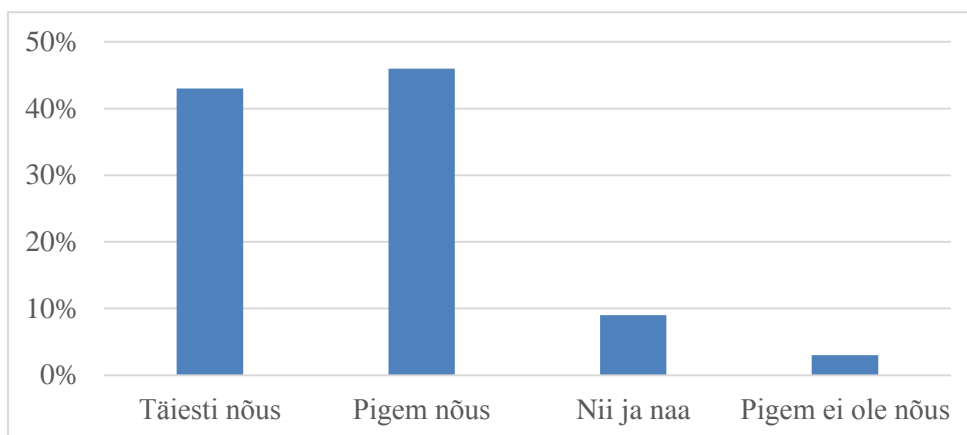
Kõige rohkem oli vastajate seas murdmaasuusatajaid, neid oli kokku lausa 34 ehk lausa 74%, laskesuusatajaid oli seevastu neli, kahevõistlejaid kolm, *freestyle* suusatajaid kaks, mäesuusatajaid ning lumelaudureid mõlemaid üks.



Joonis 5. Alade lõikes vastanuid arvuliselt kokku (autori koostatud).

Esimesele väitele, mida noored hindasid, oli see kui sihikindlad võistlejad nad on (vt Joonis 6), selle kõige populaarsem vastus, nii meeste kui ka naiste hulgas, oli B-pigem nõus, seda vastust pidasid sobivaks lausa 46% vastajatest, mis näitab, et noortel sportlastel on sihid silme ees ning soovitakse saavutada väga häid tulemusi nii praegu

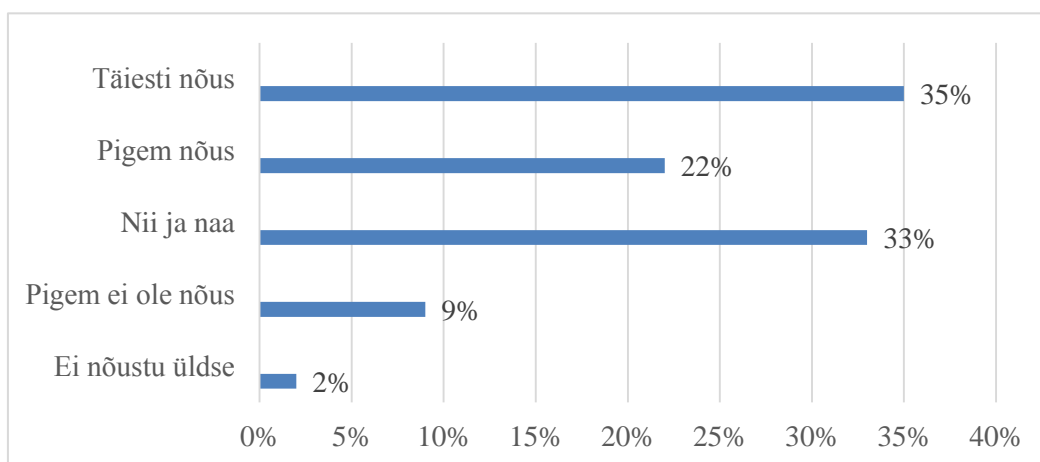
kui ka tulevikus, teatakse, kuhu tahetakse oma sportlaskarjääris jõuda, sest ka 46% noortest olid selle väitega pigem nõus. 9% arvasid sobivaks vastuseks enda kohta variandi C-nii ja naa, millest võib eeldada, et neil võivad küll mingid mõtted olla, mis kohti tahetakse saavutada, kuid sportlikud tulemused pole antud ajahetkel piisavalt head nendeni jõudmiseks ning seetõttu ei ollagi sihikindlad, sest ei soovita pettuda tulemustes ja iseendas.



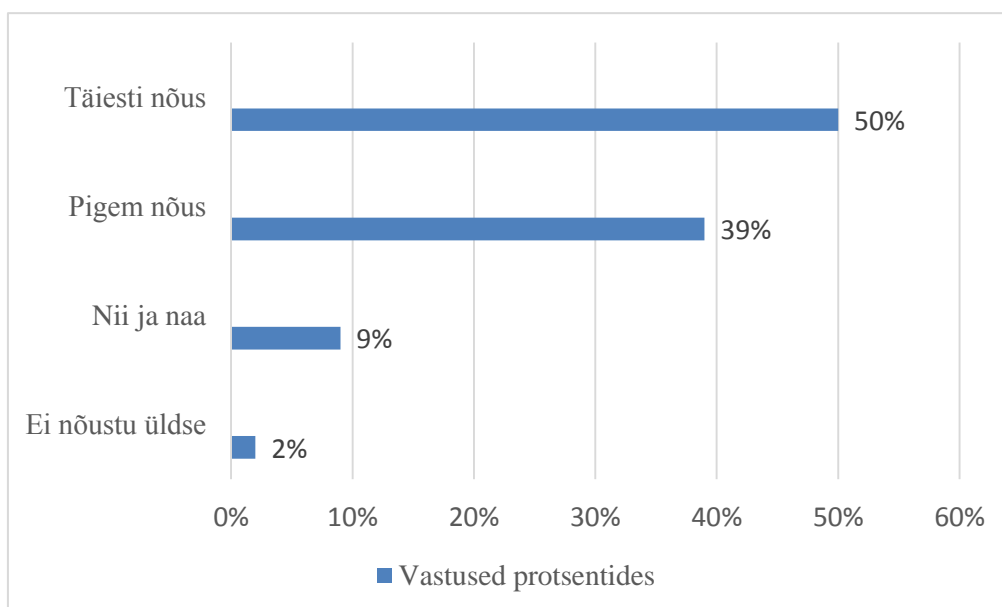
Joonis 6. Vastused väitele „Ma olen sihikindel võistleja“ protsentuaalselt (autori koostatud).

Üllataval kombel vaid 35% kõigist vastanutest on arvamusel, et võitmine on nende jaoks oluline, 22% ehk siis 10 vastanut olid antud väitega pigem nõus, 33 % pidasid parimaks vastuseks C-d ehk siis nii ja naa, mis võib viidata sellele, et tahetakse küll võita, kuid samas nauditakse sporditegemist ka ilma selleta (vt Joonis 7). Vaid ühe inimese jaoks polnud oluline võita, mis võib tähendada, et ta teeb sporti niisama oma lõbuks, vanemate sundimise tõttu või siis ta pole siiani häid tulemusi saavutanud ning seetõttu polegi talle oluline võita, kuna ta motivatsioon ning enesehinnang on seetõttu madal. Samas jällegi lausa 48% kogu vastanutest peavad end väga võistlushimuliseks inimeseks, selle väitega pigem nõustub ka veel 37% vastanutest. 11% nendivad, et mitte alati pole nad võistlushimulised ning 4% vastajatest pigem ei ole nõus antud väitega, justkui oleksid nad võistlushimulised. Nende jaoks võivad treeningud olla lihtsalt hea enesetunde tekitamiseks ning sportlikus vormis püsimiseks, ei soovita tipp sportlasteks saada. Need vastused näitavad siiski seda, et suurem osa Otepää valla noortest, kes

antud küsimustikule vastasid, soovivad olla teistest parem ning näidata enda võimekust just võistlustel.



Joonis 7. Vastused väitele „Võitmine on oluline“ protsentuaalselt (autori koostatud).

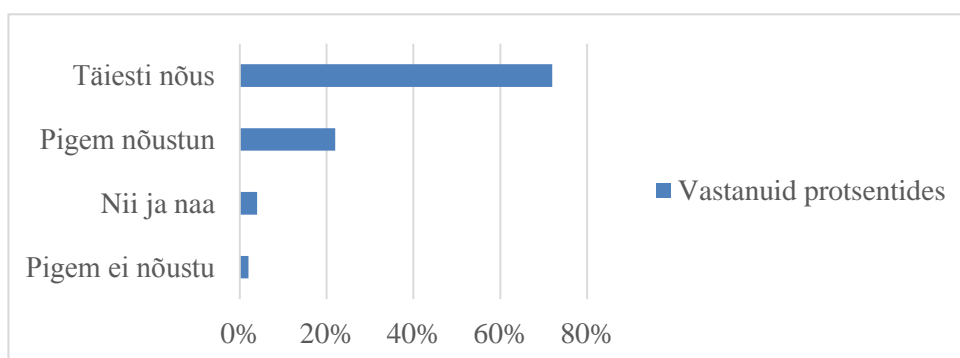


Joonis 8. Vastused väitele „Võisteldes sean ma endale eesmärgid“ protsentuaalselt (autori koostatud).

Välja tuli ka see, et suur osa noortest sportlased lähevad siiski võistlustele kindlate eesmärkidega (vt Joonis 8), mis neil on enne püstitatud, seda teevad lausa pooled vastanutest ehk siis 50 %, 39% ehk 18 inimest pidasid sobilikuks varianti B ehk siis pigem nõustuvad väitega, et võisteldes seatakse endale kindlad eesmärgid, 9% pidasid

enda jaoks parimaks varianti C ehk nii ja naa. Ainult üks inimene vastas, et ei sea võisteldes endale eesmärke, mis võib tähendada seda, et ta ei soovi hiljem pettumuse osaliseks saada või ka näiteks seda, et ta ei võistle väga tihti, mistõttu ei pruugi tal piisavat head ülevaadet võistluste eel olla oma sportlikust vormist.

Lausa 72% ehk siis 33 noorsportlast nentisid seda, et nad annavad endast alati maksimumi (vt Joonis 9), kui nad võistlevad, sest soovitakse püsida kõige kõrgemas konkurentsisis, 33% vastanutest ehk 10 noort olid selle väitega pigem nõus, „nii ja naa“ varianti kasutasid 2 inimest, mis moodustas 4% kõigist vastajatest ning 1 inimene vastas, et ta ei nõustu antud väitega ning ta ei anna endast alati maksimumi, vaid see oleneb võistlusest endast, millises järgus hooaeg on ning samuti, milline on hetke sportlik seis.

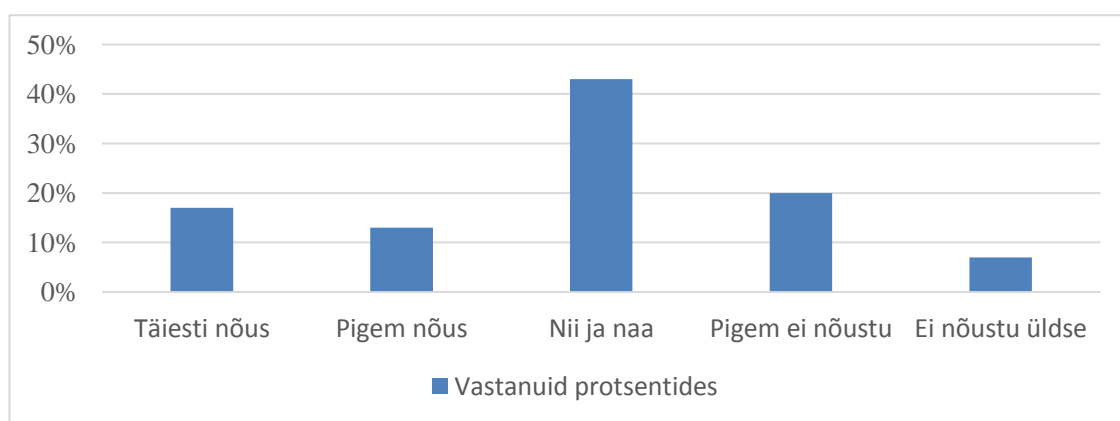


Joonis 9. Vastused väitele „Annan endast parima, et võita“ protsentuaalselt (autori koostatud).

Seetõttu ilmselt ei maininud ükski noor, et nad ei ootaks võistlusi, kõik soovivad panna end proovile ning tõestada oma võimekust, olla kaaslastest parem, 28% olid täiesti nõus sellega ning 43% vastanutest valisid sobivaks variandiks B – pigem nõus. 20% jällegi mainisid, et nemad ootavad ja samas ka ei oota võistlusi, mis võib jällegi tuleneda sellest, et kui nad tunnevad, et on heas sportlikus vormis ning enesetunne on ka igati sobiv, siis soovivad võistelda ja saada teada, kas see võrreldes kaaslastega ka nii on. Samas 9% pigem ei nõustu antud väitega, nagu nad ootaks võistlusi ja mitte ükski vastanutest ei valinud varianti, et nad üldse ei oota, mis näitab, et võistlushimu on Otepää valla talispordialasid harrastavatel noorsportlastel piisavalt kõrgel.

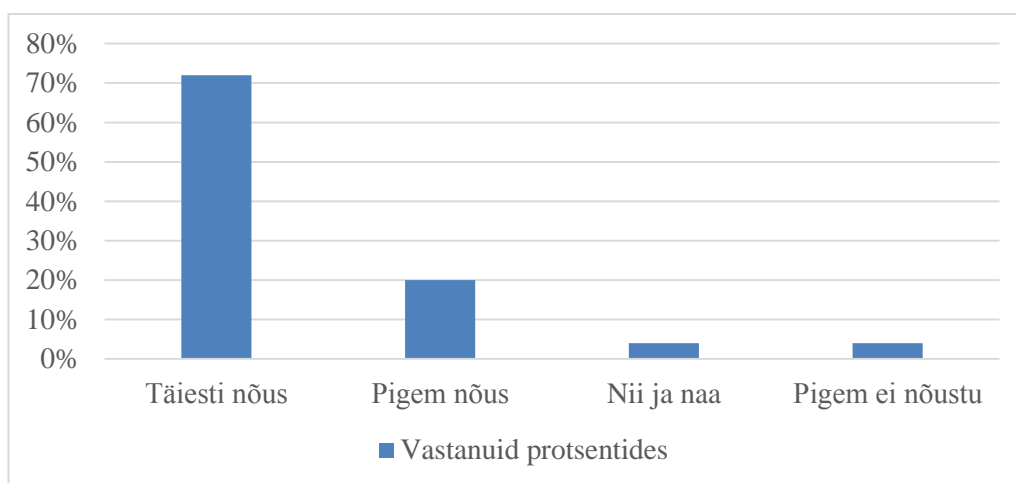
Kõige rohkem valiti vastust A-täiesti nõus ka väite osas, et nad ongi kõige võistlushimulisemad ning annavad endast parima, kui nad üritavad saavutada oma eesmärgid ning lausa pooled ütlesid, et parim viis oma võimekust määratleda on seada eesmärgid ning püüda neid saavutada. 48% vastanutest nentisid fakti, et neile meeldib teiste inimestega võistleda, 35% olid samuti sellega pigem nõus, 13% mainisid, et neile vahepeal meeldib, vahepeal mitte ning kaks vastajat ütlesid, et pigem ei nõustu antud väitega. Ükski noor ei valinud varianti E-ei nõustu üldse, mis näitab, et siiski soovitakse proovile panna ja oma võimekust hinnata võistlustel.

43% otseselt ei vihka kaotamist, aga see ei rõõmusta neid kuidagi (vt Joonis 10), seetõttu valiti just kõige rohkem C vastust. 8% valisid siiski sobilikuks vastuse, millega olid nad täiesti nõus väitega, et nad vihkavad kaotamist ning 6% on ka pigem sellel poolel, et neile ei meeldi kaotada. 20% vastajaid pigem ei nõustu väitega kaotuse vihkamise osas ning 7% ütlevad, et nemad ei vihka kaotamist, vaid see on paratamatus sportlaskarjääris. See, et suur osa valis C varianti, näitab selgelt ka seda, et tahetakse võistelda teiste inimestega, saavutada häid kohti, olla kaasvõistlejast parem, mis tagaks ka hea enesetunde ning enesekindluse suurenemise. Samas kui peaaegu pooled küsitlusele vastajatest mainisid, et nad otseselt ei vihka kaotamist ning see ei ärrita neid, nad on selles osas pigem neutraalsed, mis võib tuleneda sellest, et konkurents on talispordis piisavalt tasemel, et enamustel kordadel ei võida ainult mõned kindlad inimesed, vaid võimalused on väga paljudel.



Joonis 10. Vastused väitele „Ma vihkan kaotamist“ protsentuaalselt (autori koostatud).

Positiivne oli ka see, et 30 noort 46-st, mis on 65% kõigist vastajatest (vt Joonis 11), nentisid, et nad tahavad olla võimalikult head sportlased, sellega pigem nõustusid 22%, nii ja naa seisukohal olid 9% ning kaks inimest ehk siis 4% pigem ei nõustu antud väitega. Samas jällegi mitte ükski vastajatest ei valinud väidet, et tema eesmärk ei ole olla võimalikult hea sportlane, mis näitabki, et noortel on sihid silme ees, kahjuks kõigil need ei realiseeru, kuid hea on siiski tõdeda, et motivatsiooni jagub noorsportlastel. Vaid 2% ütlesid, et nad on rahul ainult siis kui nad võidavad, 17% olid pigem nõus väitega, võrdselt 33% valiti nii ja naa varianti ning pigem mitte nõustumist antud väitega, et ollakse rahul ainult siis, kui võidetakse. 13% pole üldse selle väitega nõus. Teisalt lausa 72% nentisid, et nad tahavad olla spordis edukad ja 20 % on sellega pigem nõus. Võrdselt 4% vastanutest on valinud variandi C ja D, ehk siis nii ja naa ning pigem ei nõustu, mis võib tuleneda sellest jällegi, et siamaani pole neil paaril vastajal sportlaskarjääris väga häid tulemusi õnnestunud saavutada ning seetõttu pole väga motivatsiooni, kuigi samas 72% , kes nõustusid, neil on kõrged sihid olla edukad.

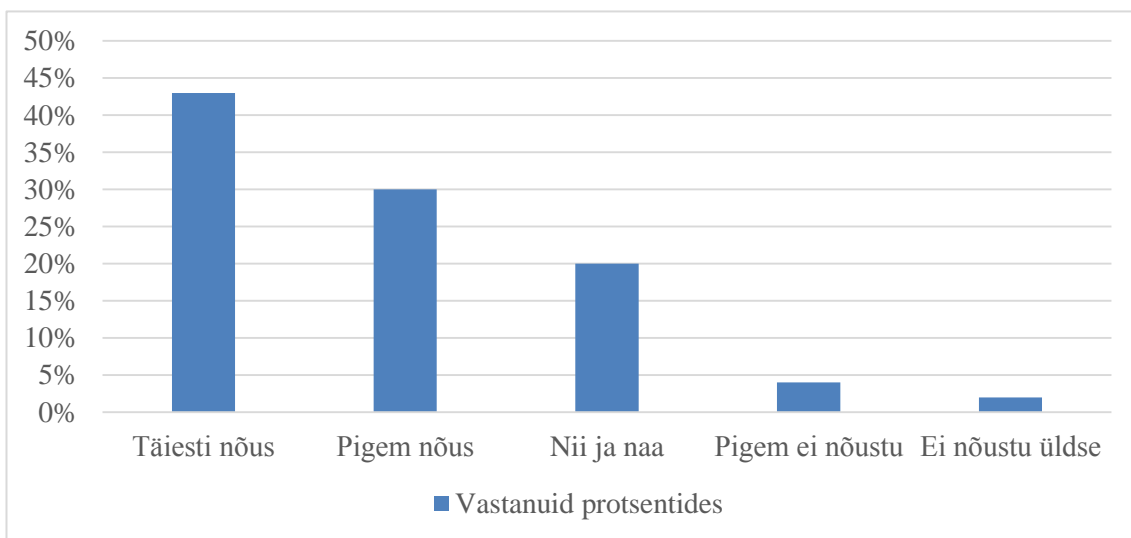


Joonis 11. Vastused väitele „Ma tahan olla spordis edukas“ protsentuaalselt (autori koostatud).

52% ütlevad, et näevad palju vaeva, et saavutada häid tulemusi ning neil on kõrged sihid esineda oma võimete parimal tasemel, 35% samuti pigem nõustuvad sellega, nii ja naa varianti kasutasid 13% vastanutest. Välja võib veel tuua selle, et mitte ükski ei pidanud sobilikuks varianti, et nad ei näe palju vaeva, et saavutada parimaid tulemusi. See näitab jätkuvalt, et väga paljud soovivad jõuda maailma tippkonkurentsi.

Üle poole, lausa 52% vastanutest ütlesid, et nemad annavad endast parima, kui neil on kindel eesmärk ning siht silme ees, mida nad saavutada tahavad ning 65% nentis, et nende eesmärk on olla võimalikult hea sportlane, mis tähendab, et soovitakse vaid parimaid tulemusi saavutada,

Väitega „ma tahan olla parim iga kord kui võistlen“ nõustusid 43%, mis on 20 vastajat, 30%, mis näitab jällegi selgelt, et noorsportlastel on praegusel hetkel väga kõrged sihid jõuda tippkonkurentsi ning saavutada seal vaid parimaid kohti. (vt Joonis 12)



Joonis 12. Vastajate vastused väitele: „Ma tahan olla parim iga kord kui võistlen“ protsentuaalselt (autori koostatud).

Nagu jooniselt võib näha, siis suurem pidasid sobivaks väiteks seda, et nad on nõus või pigem nõus sellega, et tahavad olla parimad iga kord kui võistlevad. Samas siiski 20% olid ebaleval seisukohal ehk siis valisid vastuse C-nii ja naa, kaks inimest ehk siis 4% vastanutest valis vastuse pigem ei nõustu antud väitega ning üks inimene ehk 2% vastajaist pidas sobivaks vastust, et ta ei taha iga kord võita ning olla parim, see pole tema peamine eesmärk. Sellest võib järeldada, et enamus neist noortest siiski soovivad saada maailma parimateks sportlasteks, kuid samas on ka mõned, kes lihtsalt naudivad sporditegemist ja tunnevad sellest rõõmu ilma, et olla alati parim.

Antud vastustest näitavad selgelt, et enamus vastanutest on väga sihikindlad ning valmis andma endast parimat, et olla sportlaskarjääris väga edukad. Võistlustele minnakse

kindlate eesmärkidega, mis on kas treeneriga koostöös sihiks pandud või siis minnakse lihtsalt end ületama. Samuti ei meeldi noortele kaotada, kuid tihtipeale võetakse seda pigem kui lihtsalt ebaedu ning õpitakse sellest, et alati ei saa olla parim.

2.3. Spordiorientatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud

Neist vastustest võib järeldada, et suurem osa vastajatest siiski on väga motiveeritud pürgimaks kõrgele tippu, parimate hulka. Seda näitab see, et paljudel on kindlad eesmärgid ning sihid silme ees, kuhu poole püüeldakse ning mida soovitakse saavutada. Suuremas osas tahetakse siiski võita ning ollakse kõige rõõmsamad ja motiveeritumad kui seda ka suudetakse teha. Samas kaotus ei ärrita neid väga, mis on tegelikult väärt omadus, sest kaotustest õpitaksegi ja see kui vahepeal ollakse tipus, kuid samas tuleb ka langusi, sellega peaks leppima juba varases nooruses, sest siis on lihtsam tippkonkurentsis püsida, sest suudetakse leppida ka millegi muu kui võiduga ning nähakse, et elu läheb edasi, ka peale kaotust. Alati ei saagi võita, see tundub olevat Otepää valla noorsportlastele selge. Samas tuli välja, et soovitakse siiski olla spordis edukad ning üritatakse anda endast alati maksimum ning tippkonkurentsi pürgimisega nähakse suuremas osas noorte hulgas väga palju vaeva. Seetõttu tahetakse ka võistlustel käia, panna end proovile ning võrrelda teiste eakaaslastega oma sportlikku seisu ning samas tekitab see ka rahulolutunde kui ollakse kaaslastest parem.

Sportlaste endi motiveeritus on väga kõrge ning tahetakse saavutada väga häid tulemusi nii noorte- kui ka täiskasvanuteklassis, paraku aga Eesti talisport on sellises seisus, kus tehaksegi tegusid nooremates vanuseklassides, kuid täiskasvanute hulka jõudes enam nii ei särata, seetõttu langeb ka motivatsioon, kui nähakse, et kohe ei tule tulemusi ning loobutaksegi tippspordist. Eestis on palju erinevaid talispordialasid harrastavaid spordiklubisid, samuti sportlasi ja treenereid, kes koostavad treeningplaanid ning teevad kõik selleks, et treeningrühma lastel oleksid võimalused saavutamaks väga kõrgeid kohti. Seetõttu võibki öelda, et kõik treenerid ei saa eksida, probleem peab olema rohkem sportlastes endis, kes ei ole piisavalt fanaatilised pühendumaks vaid spordile, leitakse ikkagi palju kõrvaltegevusi, eriti just jõudes täiskasvanu eluikka, kuid paraku keskendudes liiga palju muudele tegevustele tänapäeval väga kaugemale sportlaskarjääris ei jõuta. Treenerid ütlevad, et pole piisavalt finantsilist tuge, et korraldada välislaagreid

ning käia teistes riikides võistlemas piisavalt palju. Samas on ka see aspekt, et mingil hetkel, kui minnakse pärast põhikooli, gümnaasiumi või kutsehariduskeskust kuskile edasi õppima, tuleb valida, kas pühendutakse koolile või sportlaskarjäärile, mõned suudavad ka mõlemat, kuid enamasti kannatab ikka üks neist. Seetõttu tihtipeale ka paljud andekad jätavad sportlaskarjääri pooleli, sest pühendutakse koolile ja ennast huvitavale erialale, millega soovitakse hilisemalt karjääri teha, sest nähakse, et tippkonkurentsis pole piisavalt head tulemused, kuid samas ka ka seetõttu, et pole piisavalt finantsilist toetust. Seetõttu olekski vaja leida uusi toetajaid, et sportlastel oleksid võrdväärsed tingimused teiste maailma talispordiriikidega, sest praegusel hetkel on talispordi seis selline, et pole piisavalt heal tasemel taustajõude ja piisavalt suurel hulgal suuski, mille hulgast endale parimaid valida. Seda on ka tehtud ning siiani üritatakse leida võimalikult palju finantsilist abi igalt poolt, kuid tundub, et seda ei teha piisavalt hästi ning endiselt on talisport just täiskasvanute klassis päris kehvas seisus. Viimastel aastatel on Eesti Suusaliit hakanud tegema ka kärpeid – kui soovitud tulemusi sportlane ei näita, siis tuleb koondisest lahkuda ning ise hakkama saada. Seda süsteemi on rakendatud eelkõige just seetõttu, et kui hetkel distantsisõitjate esinumber Aivar Rehema mitmed aastad tagasi koondisest kesiste tulemuste tõttu välja arvati, siis teda motiveeris see rohkem pingutama ning jõudis lõpuks koondisesse tagasi.

Samuti tuleks panustada ka erinevate talialade peale. Sotši olümpiamängudel oli Eesti esindatud kuuel spordialal: murdmaa-, laske- ja mäesuusatamine, suusahüpped, kahevõistlus ja iluuisutamine. 76,5% olümpiavõistlustest jäid eestlaste osavõtuta. Eestlaste seas on paraku levinud ka mõtteviis, et kuna meil viimasel ajal olid kolm suurt olümpiasangarit just murdmaasuusatajaid, siis see ongi ainuke õige talispordiala. Nii see pole, on ka palju teisi alasid, millega saaks ka Eestis tegeleda, selleks oleks vaja ehitada mõned uued spordirajatised, näiteks väga populaarne lumelauasõit, paraku pole meil siin ühtegi korralikku lumelaua- ja suusarenni, pargisõidunõlvasid ja ka näiteks katusealust kiiruisarenni. Ei saa ainult ühte-kahte spordiala eelistada, tuleb olla mitmekesine, sest noorte seas motiveeritud sportlasi on, neile oleks vaja lihtsalt sobivamaid tingimusi, mis oleks ka võrreldavad maailmaklassiga. See aitaks kindlasti palju Eesti talispordile kaasa ning motivatsioon saada tippportlasteks oleks kindlasti noorte seas palju kõrgem ning ei loobutaks kergekäeliselt kui nähakse, et tulemused

pole väga head täiskasvanuteklassis. Talialade tulevikku analüüsid on näha, et see kujutab endast pikka ja aeganõudvat protsessi, kuna praegusel hetkel toimubki niiõelda põlvkondade vahetus, kus kahevõistlejatel on alles väga noor koondis, kes juba on näidanud, et on lootustandvad, palju on ka rahvusvahelistel võistlustel silmapaistnud mäesuusatajaid ja lumelaudureid.

Ettepanekud saavutusmotivatsiooni suurendamiseks (autori koostatud):

- Otepää vallavalitsus peaks suurendama toetusi andekatele noorsportlastele;
- Eesti Suusaliit, Eesti Laskesuusatamise Föderatsioon peavad leidma juurde toetajaid ja sponsoreid;
- toetada ka rohkem neid sportlasi nii Otepää valla kui ka mõne spordialaliidu poolt, kellel on käsil mõne kooli lõpetamine, et ei tekiks olukorda, kus andekas nooruk valib spordi asemel hariduse, sest pole piisavalt finantsilist tuge alaliidult, et jätkata sportlasteed;
- kui sportlane ei näita soovitud tulemusi, siis tuleks koondisest välja heita;
- peale murdmaasuusatamise panustada rohkem ka teiste talispordialade arengu peale, kus on näha, et andekaid noori leidub;
- ehitada mõned uued spordirajatised – lumelaua- ja suusarenn, pargisõidunõlvad, katusealune kiiruisarenn.

Antud lõputöö eesmärgiks oli teha ettepanekuid Otepää vallavalitsusele noorsportlaste saavutusmotivatsiooni suurendamiseks, kuid kuna palju Eesti talispordlasi on just antud piirkonnast pärit, siis teha need ettepanekud ka Eesti Suusaliidule ning Eesti Laskesuusatamise Föderatsioonile. Lõputöö autor loodab, et sportlaste motivatsiooni uurimisest ja järelduste ning ettepanekute tegemisest on kõigile eelnimetatud organisatsioonidele kasu, sest tulemustest selgub, et Eesti talispordiga tegelevad noorsportlased on vägagi motiveeritud saamaks tippportlasteks, mis tähendab, et tuleks lahenduste otsimisega intensiivsemalt tegeleda, sest muidu kaovad noored ja andekad sportlased muude huvialade juurde.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli uurida, kui motiveeritud on 12-18-aastased Otepää vallas elavad ning Audentese Spordigümnaasiumi Otepää filiaali antud valimisse kuuluvad talispordialasid harrastavad noorsportlased saamaks tippportlasteks. Antud töö koosneb kahest peatükist. Esimeses neist on jaotatud kolmeks alapeatükiks, milles on kirjeldatud tippspordi ja –sportlaste olemust, erinevaid spordimotivatsiooni teooriaid ning noorsportlaste motivatsiooni olemust. Teine peatükk koosneb samuti kolmest alapeatükist, milles kirjeldatakse noorsportlaste võimalusi tegelemaks talispordiga Otepää vallas ning tuuakse välja eelintervjuude küsimuste vastuste analüüs. Samuti kirjeldatakse uuringutulemusi ning tehakse neist tulemustest järeldused ja ettepanekud, kuidas võiks Eesti talispordi olukorda parandada.

Lõputöö uuringu läbiviimiseks kasutati Liina Puusepa poolt inglise keelest tõlgitud spordiorientatsiooni küsimustikku, mille täitsid kolme Otepää vallas talispordialadega tegelevate spordiklubide noored, keda kokku oli 33 ning 13 Audentese Spordigümnaasiumi Otepää filiaali õpilast, kokku oli 20 naissoost vastajat ning 26 meest. Ankeetide analüüsimise tulemusena võib öelda, et enamus vastajatest on väga motiveeritud saamaks tippportlasteks. Sealt tuli selgelt välja, et neil on kindlad eesmärgid ja sihid silme ees, mida soovitakse saavutada, kuid samas ei anta alla siis, kui raskeks läheb või tuleb palju kaotusi, sest need muudavad motiveerituse ja tahtmise veel suuremaks ning nähakse rohkem vaeva tippkonkurentsi jõudmisel. Otepää valla noorsportlastele meeldib ning pakub pinget teiste inimestega võistlemine ning mõõduvõtmine, et näha, milline on enda sportlik seisund antud ajahetkel. Lausa 72% kogu vastanutest olid nõus väitega „Ma tahan olla spordis edukas“ ning 43% olid täiesti nõus väitega „Ma tahan olla parim iga kord, kui ma võistlen“, sellega pigem nõustus

30%, mis kokkuvõttes näitab, et motivatsioon ja tahtmine tippu jõuda on noorsportlastel väga selgelt olemas.

Sportlaste endi motiveeritus on väga kõrge ning tahetakse saavutada väga häid tulemusi noorte ja juuniorideklassis, paraku aga Eesti talisport on sellises seisus, kus tehaksegi tegusid nooremates vanuseklassides, seetõttu langeb ka motivatsioon sportlastel ning loobutaksegi tippspordist. Eelintervjuudest tuli välja, et treenerite arvates pole spordiklubidel piisavalt finantsilist tuge, et korraldada välislaagreid ning käia teistes riikides võistlemas piisavalt palju. Samas ka mitmed potentsiaalsed sportlased valivad spordi asemel hariduse ning ei tegele enam igapäevaselt treenimise ning tippu jõudmisega. Finantsilise seisungi tõttu on eestlaste tingimused võrreldes paljude teiste talispordiga tegelevate riikide sportlaste omadest palju kehvemad, sest pole piisavalt heal tasemel ning hulgal taustajõude ning ka suuskade hulk pole võrdväärne. Seda on ka tehtud ning siiani üritatakse leida võimalikult palju finantsilist abi igalt poolt, kuid tundub, et seda ei teha piisavalt hästi ning endiselt on talisport just täiskasvanute klassis päris kehvast seisusest.

Samuti tuleks panustada ka erinevate talialade peale. Kõige rohkem raha eraldatakse murdmaasuusatamisele, kuid väga hästi oleks Eestis võimalik arendada piisava toetuse abil mitmeid uusi talispordialasid ning suurendada nende populaarsust. Selleks tuleks ehitada mõned uued spordirajatised, nagu lumelaua- ja suusarennid, sest lumelauasport on maailmas väga populaarne, samuti pargisõidunõlvad ja ka näiteks katusealune kiiruisurenn. Üldiselt tuleks mitmekesistada talispordialadega tegelemise võimalusi, sest nagu juba küsitlustest selgus, siis noorte seas on motiveeritud sportlasi väga palju, neile oleks vaja lihtsalt sobivamaid tingimusi, mis oleks ka võrreldavad maailmaklassiga. See aitaks kindlasti palju Eesti talispordile kaasa ning motivatsioon saada tippportlasteks oleks kindlasti noorte seas palju kõrgem ning ei loobutaks kergekäeliselt kui nähakse, et tulemused pole väga head täiskasvanuteklassis.

VIIDATUD ALLIKAD

8. **Amarose, A.J., Butcher, D. A.** (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athlete : A test of self-determined theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.
9. **Anshel, M.H., Mansouri, H.** 2005. Influences of perfectionism on motor performance, affect, and casual attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behaviour*, 28 (2005), pp. 99–124
10. **Babkes, M.L., Weiss, M.R.** 1999. Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatr Exercise Science*, 11 (1999), pp. 44–62
11. **Boden, J. M., Fergusson, D.M., Horwood, L.J.** (2008). Development and Psychopathology, 20, 319-339.
12. **Buonanno, A.C. & Mussino, A.** (1995) Participation motivation in Italian youth sport. *The Sport Psychologist*, 9, 265-281.
13. **Byrne, T.** 1993. Sport: it's a family affair. M. Lee (Ed.), *Coaching children in sport*, E & FN Spon, London (1993), pp. 39–47
14. **Carraro, A., Young M. C., Robazza, C.** (2008). A contribution to the validation of the Physical Activity Enjoyment Scale in an Italian sample. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 36, 911-918.
15. **Chase, M. A., & Dummer, G. M.** (1992). The role of sports as a social status determinant for children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 418-424.
16. **Coakley, J.** 1992. Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem. *Sociological Sport Journal*, 9 (1992), pp. 271–285
17. **Côté, J., Baker, J., Abernethy, B.** 2003. From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. J. Starks, K.A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in*

- research on sport expertise, Human Kinetics, Champaign, IL (2003), pp. 89–113.
18. **Cox, B. J., Enns, M.W., Clara, I.P.** 2002. The multidimensional structure of perfectionism in clinically depressed and college student samples. *Psychol Assess*, 14 (2002), pp. 365–373
 19. **Cox, R. H.** (2012) *Sport Psychology Concepts and Applications*. 7th ed. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
 20. **Cumming, S. P., Smith, R. E., Smoll, F.L.** (2006). Athlete- Perceived Coaching Behaviors: Relating Two Measurement Traditions. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 28, 205-213.
 21. **Daniels, E., Leaper, C.** (2006). A Longitudinal Investigation of Sport Participation, Peer Acceptance, and Self-esteem among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 55, 875-880
 22. **Deci, E. L., Ryan, R.M.** (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York : Plenum Press
 23. **Deci, E.L, Ryan, R.M.** (2000). The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. Elliot, A.J. and M.A. Church, A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1997. 72(1): p. 218-232.
 24. **Diehl, K., Thielmann, I., Thiel, A., Mayer, J., Zipfel, S., Schneider S.** 2014. Possibilities to support elite adolescent athletes in improving performance: Results from a qualitative content analysis. *Science & Sports* vol 29, 6, pp 115-125.
 25. **Duda, J.L.** (1996). Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents: the case for greater task involvement. *Quest*, 48, 3, 290-302.
 26. **Ewing, M.E., Seefeldt, V.** Patterns of participation in American agency-sponsored youth sports. F.L. Smoll, R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed), Kendall/Hunt, Dubuque, IA (2002), pp. 39–56.

27. **García-Calvo, T., Leo, F. M., Gonzalez-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., Mouratidis, A., Ntoumanis, N.** 2014. Perceived coach-created and peer-created motivational climates and their associations with team cohesion and athlete satisfaction: evidence from a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 32 (18), pp. 1-13.
28. **Hagger, M.S., N. Chatzisarantis** (2008), *Self-determination theory in exercise and sport*, Human Kinetics, Champaign, IL (2008), pp. 153–166
29. **Hein, V., Hagger, M.S.** (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self determined behavioural regulations in a physical education setting. *Journal of Sports Sciences*, 252, 149-159.
30. **Hellstedt, J.C.** 1990. Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *Journal of Sport Behaviour*, 13 (1990), pp. 135–144
31. **Hellstedt, J.C.** 1995. Invisible players: a family systems model. S.M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions*, Human Kinetics, Champaign, IL (1995), pp. 117–146
32. **Hewitt, John P.** (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 217-224.
33. **Kimiecik, J.C., Harris, A.T.** 1996. What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18 (1996), pp. 247–263
34. **Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., Siefen, R. G.** (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 544-550.
35. **Kretchmar, R.S.** (1994). *Practical Philosophy of Sport*. Champaign-Urbana, IL: Human Kinetics.
36. **M. C., & Robazza, C.** (2008). A contribution to the validation of the Physical Activity Enjoyment Scale in an Italian sample. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 36, 911-918.
37. **Mahoney, M., Gabriel, T., Perkins, S.** (1987) Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*. 1:181-199.
38. **Nicholls, J. G.** (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, M.A.: Harvard University Press. 134-139.

39. **Puusepp, L.** (2013). Lapsed ja sporditegevus. *Liikumine ja sport*, 7, lk. 35-36
40. **Rubin, K.H., Bukowski, W., Parker, J.G.** (2006). Peer interactions, relationships, and groups. *Handbook of child psychology: Vol.3. Social, emotional and personality development*, 571-645.
41. **Sacks, D., Pargman, D., Tenenbaum, G.** 2005. The role of the family in athletic performance: natural and environmental influences. D. Hackfort, G. Tenenbaum (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance*, Meyer & Meyer, Achen, Germany (2005), pp. 53–71
42. **Sacks, Pargman, D., Tenenbaum, G.** 2005. The role of the family in athletic performance: natural and environmental influences. D. Hackfort, G. Tenenbaum (Eds.), *Essential processes for attaining peak performance*, Meyer & Meyer, Achen, Germany (2005), pp. 53–71
43. **Sage, G.** (1977). *Introduction to motor behaviour: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
44. **Scanlan, T. K., & Simons, J. P.** (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 199-215). Champaign IL: Human Kinetics.
45. **Scanlan, T.K., Babkes, M.L., Scanlan, L.A.** 2005. Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. J.L. Mahoney, R.W. Larson, J.S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programmes*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, NJ (2005), pp. 275–309
46. **Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Lobel, M., Simons. J.P.** 1993. Sources of enjoyment of youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5 (1993), pp. 275–285
47. **Scanlan, T.K., Simons, J.P.** 1992. The construct of sport enjoyment. G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, Human Kinetics, Champaign, IL (1992), pp. 199–215
48. **Schnell, A., Mayer, J., Diehl, K., Zipfel, S., Thiel, A.** 2014. Giving everything for athletic success! – Sports-specific risk acceptance of elite adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol 15, pp 165-166.

49. **Shaffer, D.R., Wittes, E.** 2006. Women`s Pregollege Sports Participation Enjoyment of Spots, and Self-esteem. Springer Sience + Business Media, 55, 225-232
50. **Stephan Y., Japhag U.** 2007. ‘Athletic Retirement: A Cross-National Comparison of Elite French and Swedish Athletes’. *Psychology of Sport and Exercise* 8 (2007): 101–18.
51. **Stuntz, C. P., Weiss, M. R.** 2009. Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientations. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol 10, pp 255.
52. **Tomik, R., Olex-Zarychta, D., & Mynarski, W.** (2012). Social values of sport participation and their signi_cance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, Vol. 19, nr 2, 99-104.
53. **Vallerand, R.J.** 1997. Toward a hieararchical model of intrinsic and extrinsic motivation in physical education. M.P. Zanna (ed.), *Advances in experimental social psychology*: Vol. 29 (pp. 271-360) New York: Academic Press
54. **Vallerand, R.J., Loisier, G.F.** 1999. An integrative analysis of intrinsig and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sports Psychology*, 11, 142-169
55. **Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Senncal, C., Vallieres, E.F.** 1993. 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*, 53, 159-172.
56. **Wankel, L.M.** 1997. “Strawpersons,” selective reporting, and inconsistent logic: A response to Kimiecik and Harris's analysis of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19 (1997), pp. 98–109
57. **Weinberg, R.S.** (1988) *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis* Champaign, IL: Human Kinetics.
58. **Weiss, M.R., Kimmel, L.A., Smith, A.L.** 2001. Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatic Exercise Science*, 13 (2001), pp. 131–144

59. **Wylleman, P., Alfermann, D., Lavallee, D.** 2004. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (2004), pp. 7–20

Lisa 1. Küsimustik

Spordi orientatsiooni küsimustik

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži 3.kursuse üliõpilane ning uurin oma lõputöös noorte talisportlaste motivatsiooni saamaks tippportlasteks. Järgnevad küsimused kirjeldavad reaktsiooni spordisituatsioonidele. Otsusta, kuidas sa tavaliselt suhtud sporti ja võistlemisse. Loe iga väidet ning tõmba ring ümber tähele, mis näitab kuivõrd sa nõustud või ei nõustu antud väitega. Hinda iga väidet järgneval skaalal: **A – täiesti nõus, B – pigem nõus; C - ? (nii ja naa), D – pigem ei ole nõus; E – ei nõustu üldse.** Õigeid ega valesid vastuseid ei ole, lihtsalt vasta ausalt - nagu sa tunned. Pea meeles, et valida tuleb täht, mis näitab, kuidas sa tavaliselt suhtud sporti ja võistlusse. Küsimustik on anonüümne ning kasutan vastuseid vaid oma uuringu analüüsimisel.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ma olen sihikindel võistleja. | A | B | C | D | E |
| 2. Võitmine on oluline. | A | B | C | D | E |
| 3. Ma olen võistlushimuline inimene. | A | B | C | D | E |
| 4. Võisteldes sean ma endale eesmärgid. | A | B | C | D | E |
| 5. Annan endast parima, et võita. | A | B | C | D | E |
| 6. Mulle on väga oluline, et saaksin
vastasest rohkem punkte. | A | B | C | D | E |
| 7. Ma ootan võistlusi. | A | B | C | D | E |
| 8. Ma olen kõige võistlushimulisem, kui
ma üritan saavutada isiklikke eesmärgi. | A | B | C | D | E |
| 9. Mulle meeldib teiste inimestega võistelda. | A | B | C | D | E |

Lisa 1 järg

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 10. Ma vihkan kaotamist. | A | B | C | D | E |
| 11. Ma olen võisteldes edukas. | A | B | C | D | E |
| 12. Ma annan endast parima, kui mul on
konkreetne eesmärk. | A | B | C | D | E |
| 13. Minu eesmärk on olla võimalikult hea
sportlane. | A | B | C | D | E |
| 14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan. | A | B | C | D | E |
| 15. Ma tahan olla spordis edukas. | A | B | C | D | E |
| 16. Mulle on väga oluline, et esineksin oma
võimete parimal tasemel. | A | B | C | D | E |
| 17. Ma näen palju vaeva, et olla spordis edukas. | A | B | C | D | E |
| 18. Kaotamine ärritab mind. | A | B | C | D | E |
| 19. Võimete parimaks testimiseks on võistlus. | A | B | C | D | E |
| 20. Isikliku esituse eesmärkide saavutamine
on minu jaoks väga oluline. | A | B | C | D | E |
| 21. Ma ootan võimalust testida oma oskusi
võistlustel. | A | B | C | D | E |
| 22. Võites olen ma kõige rõõmsam. | A | B | C | D | E |

Lisa 1 järg

23. Võisteldes vastase vastu annan endast

parima. A B C D E

24. Parim viis oma võimekust määratleda on

seada eesmärk ning püüda seda saavutada. A B C D E

25. Ma tahan olla parim iga kord, kui ma võistlen. A B C D E

Palun täida ka järgnevad andmed:

Sugu _____

Vanus _____

Spordiala _____

Võistlusspordiga olen tegelenud _____ aastat

Tänan!!!

Lisa 2. Intervjuu küsimused Otepää valla spordiklubide esindajatele.

- 1) Kui palju on Teie spordiklubis 12-18-aastaseid talispordiala harrastavaid noorsportlasi?

- 2) On see arv viimase kahe aasta jooksul vähenenud või suurenenud? Kui vähenenud, siis milles Teie arvates probleem seisneb?

- 3) Kui suureks probleemiks on laste trenni saamine? Leiavad nad tee trenni vabatahtlikult või peate Otepää valla koolides reklaamimas oma trenne käima?

- 4) Mis on Teie arvates peamis(t)eks põhjus(t)eks, miks viimastel aastatel mitmete talispordialade tulemused on halvenenud? Millised oleks võimalused nende parandamiseks?

Lisa 3. Intervjuu küsimused Audentese Spordigümnaasiumi juhatajale.

- 1) Kui palju õpib Teie koolis 12-18-aastaseid talispordialasid harrastavaid noorsportlasi (palun tooge spordialade kaupa välja)?

- 2) Kas see arv on kasvanud või kahanenud võrreldes paari viimase aastaga?

- 3) Kui palju Otepää vallas pärit õpilasi Audentese Spordigümnaasiumis õpib?

- 4) Mis on Teie arvates peamis(t)eks põhjus(t)eks, miks viimastel aastatel mitmete talispordialade tulemused on halvenenud? Millised oleks võimalused nende parandamiseks?

SUMMARY

ORIENTATION TOWARDS PROFESSIONAL SPORT AMONG YOUNG WINTER SPORT ATHLETES IN PARISH OF OTEPÄÄ

Gerda Madi

Estonian winter sport is currently in a state where the three most awarded winter sport athletes have quit their careers and at the same time upcoming talented young athletes are joining the various national winter sport teams and are achieving great results among the juniors and youth athletes. Though, in their adulthood they are unable to achieve comparable results.

As many Estonian winter sport athletes are born in or near Otepää, the author aims to ascertain, if the youth athletes competing in winter sports in the parish of Otepää have a calling to become professional athletes and to analyze and point out various reasons why adult athletes are unable to realize their potential. To reach the paper's aims the author analyzes the essence of professional sports, gives an overview of sport motivational theories, analyzes the peculiarity of sport motivation in youth athletes, describes the conditions for training in the parish of Otepää and analyzes if these are promoting professional sports. Also, the author carries out a sport orientation survey among the 12 to 18 year old athletes of Otepää parish and up to 18 year old students of the Audentese Spordikool's branch of Otepää. After researching the results the author makes deductions and suggestions to the Otepää Rural

Municipality and the sport teams to increase the motivation and improve the competitive results of the youth athletes. To solve the problems under research, the author makes use of various literary sources like hardcovers and scientific research papers, in which several connecting sport orientation and motivation theories are described.

Liina Puusepp's translation of sport orientation questionnaire was used to conduct the thesis research. The questionnaire was filled out by 33 young athletes from Otepää's three sport associations and 13 students from Audentese Spordigümnaasium's Otepää's subdivision – a total of 20 female and 26 male respondents. The results of the analysis

of the questionnaires suggest that most of the responders were very motivated to become professional athletes. They had certain goals which they wanted to achieve and they would not give up when it would get tough or when faced with many losses. Difficulties only motivate the athletes more and makes them work even harder to get to the top. The young athletes of Otepää parish like and want to compete, as they want to find out their own current capabilities. 72% agreed with the statement „I want to succeed in sports“and 43% agreed and 30% somewhat agreed with the statement „I want to be the best every competition“. This shows the young athletes' clear motivation and will to be the best.

The sportsmen's own motivation is very high and their goal is to achieve great results in the youth's and junior's divisions. Unfortunately the current situation in Estonian winter sports leads to great results only in the younger divisions. This leads to demotivation and retiring from professional sports. Based on the pre interviews, the coaches think that sports associations do not get the financial aid that they need to organize camps and travel abroad to compete. Several potential athletes choose education over sports, do not train regularly anymore and do not pursue professional sports. Because of the financial situation, the conditions for engaging in winter sports in Estonia are much more inferior compared to other countries – the supporting team is less equipped and is fewer in numbers. Sports associations still seek financial aid, but it seems that because it is done poorly, adult winter sports are in a difficult state.

More should be invested into different areas of winter sports. Cross-country skiing is the best financed field. It would be beneficial if there would also be enough aid for many new winter sports and their popularity would be increased. For this to happen, new facilities like ramps for snowboarding and skiing, park ride slopes and roofed speed skating facilities are required. In general, more opportunities to engage in winter sports are needed. As for the questionnaire, there are a lot of highly motivated young athletes - what they need are world class conditions. This would be very beneficial for the Estonian winter sports overall and the motivation to become a top athlete would be even higher. Also, we would see a lot less quitting among adult athletes, who are dissatisfied in their results.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Gerda Madi,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Talispordialasid harrastavate noorsportlaste orienteeritus tippspordile Otepää vallas,

mille juhendaja on Liina Puusepp,

- 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.

Pärnus, **20.05.2015**