

TARTU ÜLIKOOL
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Karin Lipstuhl

Tajutud treeneripoolne kontrolliv käitumine, psühholoogiliste vajaduste ohustamine ja väline motivatsioon U16 ja U18 noorkorvpalluritel

Perceived coaches' controlling behaviour, psychological need thwarting and extrinsic motivation of the U16 and U18 basketball players

Magistritöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendajad:
Professor L. Raudsepp

Spetsialist H. Tilga

Autori allkiri

Tartu, 2018

SISUKORD

| | |
|---|----|
| 1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE..... | 5 |
| 1.1. Sportlaste motivatsiooni teoreetilised aspektid | 5 |
| 1.2. Treeneri roll motiveeriva keskkonna kujundamisel ja baaspsühholoogilised vajadused. | 6 |
| 2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED | 10 |
| 3. METOODIKA | 11 |
| 3.1. Uuringus osalejad | 11 |
| 3.2. Mõõtevahendid | 11 |
| 3.2.1. Treeneripoolne kontrolliv käitumine | 11 |
| 3.2.2. Psühholoogiliste vajaduste ohustamine | 12 |
| 3.2.3. Treeningmotivatsioon..... | 12 |
| 3.3. Andmeanalüüs | 13 |
| 4. TÖÖ TULEMUSED..... | 14 |
| 4.1. Tunnustevahelised korrelatsioonid U16 ja U18 noorkorvpallurite puhul | 14 |
| 4.2. Keskmiste võrdlused U16 ja U18 noorkorvpallurite vahel | 16 |
| 4.3. Regressioonanalüüs U16 ja U18 noorkorvpallurite puhul | 16 |
| 4.3.1. Pealesurutud regulatsiooni regressioonanalüüs U16 ja U18 noorkorvpallurite puhul | 16 |
| 4.3.2. Välise regulatsiooni regressioonanalüüs U16 ja U18 noorkorvpallurite puhul..... | 17 |
| 5. ARUTELU | 20 |
| 6. JÄRELDUSED | 24 |
| KASUTATUD KIRJANDUS | 25 |
| LISA 1. Küsitlusankeet | 29 |

LÜHIÜLEVAADE

Eesmärk: Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada Eesti U16 ja U18 noorkorvpallurite treeneripoolse kontrolliva käitumise, psühholoogiliste vajaduste ohustamise ja motivatsiooni seosed.

Metoodika: SMS-II, PNTS ja CCBS küsimustiku täitsid 102 korvpalli mängu harrastavat poissi ja tüdrukut, kes osalesid 2016/2017 ja 2017/2018. aasta hooajal U16 või U18 Eesti Meistrivõistlustel korvpallis. Tunnustevaheliste seoste hindamiseks kasutati Pearsoni korrelatsioonianalüüsi ja keskmiste erinevusi võrreldi t-testi või Mann-Whitney U testiga. Leidmaks, millised tunnused prognoosivad pealesurutud ja välist regulatsiooni, kasutati hierarhilist regressioonanalüüsi.

Tulemused: Uuringu tulemused näitasid, et nii U16 kui ka U18 noorsportlaste puhul oli treeneripoolne negatiivne tingimuslik hoolimine ja hirmutamine oluliselt ja positiivselt seotud sportlaste autonoomsus- ja kompetentsusvajaduse ohustamisega. Tunnuste keskmistes U16 ja U18 vahel olulisi erinevusi ei ilmnenud. U16 noorkorvpalluritel puudusid olulised pealesurutud ja välist regulatsiooni prognoosivad tunnused. U18 noorsportlastel prognoosis pealesurutud regulatsiooni treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll. U18 noorkorvpalluritel prognoosis välist regulatsiooni treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll, negatiivne tingimuslik hoolimine, autonoomsusvajaduse ohustamine ning kompetentsusvajaduse ohustamine.

Kokkuvõte: Töö tulemustest selgus, et antud uuringus osalenud U16 ja U18 noorkorvpallurite treenerid peaksid vähem kasutama negatiivset tingimuslikku hoolimist ning ähvardamist, et mitte ohustada sportlaste autonoomsus- ja kompetentsusvajadust. Olulisi prognoosijaid leiti vaid U18 noorkorvpalluritel, milleks olid ülemäärane isiklik kontroll pealesurutud regulatsiooni puhul ja negatiivne tingimuslik hoolimine, autonoomsus- ja kompetentsusvajaduse ohustamine välise regulatsiooni puhul.

Märksõnad: pealesurutud regulatsioon, väline regulatsioon, psühholoogiliste vajaduste ohustamine, treeneri kontrolliv käitumine.

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to investigate the relationships between coaches' controlling behaviour, psychological need thwarting and extrinsic motivation among U16 and U18 Estonian basketball players.

Methods: SMS-II, PNTS and CCBS were filled by 102 basketball boys and girls who participated in U16 and U18 Estonian Basketball Championships on the season 2016/2017 and 2017/2018. To estimate relationships among study variables Pearson's correlation analyse was used. Both the Mann-Whitney U test and independent samples t-test was used to evaluate between-group differences among U16 and U18 athletes in all study variables. Regression analysis was used to estimate which variables would predict extrinsic and introjected regulation.

Results: Study showed significant and positive relationships between athletes' perception of coaches' negative conditional regard, intimidation and need thwarting for autonomy and competence. There were no significant differences in any study variable between U16 and U18 basketball players. Regression analysis showed that there were no significant predictors for introjected and external regulation for U16 athletes. Introjected regulation for U18 basketball players was predicted by excessive personal control. External regulation for U18 athletes was predicted by excessive personal control, negative conditional regard, and need thwarting for autonomy and competence.

Conclusion: The current study results suggest that U16 and U18 coaches' should use less negative conditional regard and intimidation to avoid athletes need thwarting for autonomy and competence. Significant predictors were found only for U18 basketball players, which were excessive personal control for introjected regulation, and negative conditional regard, autonomy need thwarting and competence need thwarting for external regulation.

Keywords: introjected regulation, external regulation, psychological need thwarting, coach controlling behaviour.

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1. Sportlaste motivatsiooni teoreetilised aspektid

Motivatsiooniliste protsesside kirjeldamiseks on teadlased üha enam hakanud kasutama Enesemääratlemise Teooriat (*Self-Determination Theory*) (Ryan ja Deci, 2002), mis võimaldab indiviidi käitumist paremini mõista. Enesemääratlemise Teooria on isiksuse- ja motivatsiooniteooria, mille fookuses on küsimus, et kas inimeste käitumine on tingitud „sisemistest põhjustest” või „välistest põhjustest” (Ryan ja Deci, 2000), mida on rakendatud ka sportlase motivatsiooni kirjeldamiseks (Bartholomew jt., 2011a). Enesemääratlemise Teooria kirjeldab viite motivatsiooniliiki, alates kõrgeast enesemääratlemisest ehk sisemisest motivatsioonist kuni madala enesemääratlemise ehk välise regulatsioonini. Ryan ja Deci (2002) on väitnud, et sisemiselt motiveeritud indiviid võtab tegevustest osa tegevuse enda tõttu. Indiviidi osalemist innustab tegevusest saadav rõõmu-, rahulolu- ja naudingutunne. Sooritus teostatakse vabatahtlikult ja teadlikult ning ilma vajaduseta materiaalsete tasude järele. Teine ehk integreeritud regulatsioon iseloomustab indiviidi, kes on motiveeritud tegevuses osalema, kuna ta tunneb, et see täidab tema üldisi eesmärke elus ning sobib kokku tema elustiiliga. Selline on sportlane, kes osaleb aktiivselt spordis, kuna leiab, et kehaline aktiivsus ja liikumine on tervisliku eluviisi osa ning tervislike eluviiside järgimisel on kindel koht tema elustiilis. Kolmanda ehk omaksvõetud regulatsiooni aluseks on osalemine eesmärgil, et saada kasu, mida inimene peab isiklikult oluliseks (nt individuaalne areng, võitmine). Neljas ehk pealesurutud regulatsioon viitab käitumisele, mida tehakse selliste tunnete nagu süü ja häbi vältimiseks või enesehinnangu parandamiseks (nt treeningul osalemine vaid selleks, et mitte tunda süütunnet treeningult puudumise pärast). Viiendaks, välise regulatsiooni puhul osaleb sportlane tegevuses välise nõudluse või karistuse vältimise ajel. Amotivatsioon kirjeldab olukorda, kus sportlasel puudub nii sisemine kui ka väline motivatsioon ning tegevuses osalemine temas emotsioone ei tekita. Kui väline, pealesurutud, omaksvõetud ja integreeritud regulatsioonid käsitlevad kõik välise motivatsiooni vorme, siis mõnda välise motivatsiooni vormi loetakse enesemääratumaks kui teisi. Täpsemalt on välist ja pealesurutud regulatsiooni peetud vähem enesemääratumaks ja rohkem kontrollivaks motivatsiooniliigiks kui omaksvõetud ja integreeritud regulatsiooni. Viimasena nimetatud regulatsioone peetakse rohkem enesemääratumaks või autonoomsust reguleerivamaks stiiliks (Ryan ja Deci, 2000).

1.2. Treeneri roll motiveeriva keskkonna kujundamisel ja baaspsühholoogilised vajadused.

Treeneri käitumise tajumist ja selle mõju sportlaste motivatsioonile ning käitumisele on käsitletud mitmete sotsiaal-psühholoogilistele teooriatele tuginedes. Enesemääratlemise Teooria väidab, et inimesed püüavad rahuldada kolme baaspsühholoogilist vajadust, milleks on autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajadus (Ryan ja Deci, 2000). Autonoomsuse vajaduse rahuldamise korral soovib indiviid olla oma tegevuse juht ning ei soovi kellegi teise poolset suunamist ega kontrolli. Kompetentsusvajaduse rahuldamiseks soovib indiviid tegevuse tulemusena tunnetada, et ta saab valitud tegevustega hakkama. Seotusvajaduse korral vajab inimene ennast ümbritsevate indiviidide poolt heakskiitu, hoolivust ja tunnustust (Deci ja Ryan, 1985; Sheldon jt., 2001). Oma olemuselt on nimetatud vajadused teineteist täiendavad, ent üksikisikut ümbritseva sotsiaalse keskkonna tõttu võivad nad tekitada indiviidi-siseseid vastuolusid (Ryan ja Deci, 2000). Vajaduste rahuldamise tagajärjel suudavad inimesed tunda rahulolu ning on võimelised kohanema ümbritseva keskkonnaga (Mouratidis jt., 2011). Juhul, kui nimetatud vajaduste rahuldamine on häiritud või psühholoogilised vajadused jäävad rahuldamata (De Meyer jt., 2014), võib inimene tunda end teiste poolt kontrollituna. See omakorda võib kaasa tuua antisotsiaalse käitumise ja halvenenud sportlikud tulemused (Bartholomew jt., 2011a; Vansteenkiste ja Ryan, 2013).

Enesemääratlemise Teooria kohaselt võib treeneri käitumist vaadelda kui sportlase poolt tajutud treeneripoolset autonoomsust toetavat või kontrollivat käitumist (Deci ja Ryan, 2000). Enesemääratlemise Teooriale tuginevad teadusuuringud on näidanud, et autonoomsust toetavat keskkonda iseloomustab treener, kes innustab sportlasel treeningul osalemist ning käitumist valima, mis omakorda kasvatab sportlaste huve ja eelistusi treeningu suhtes. Sportlase poolt tunnetatud toetav treeningkeskkond soodustab kuuluvustunde teket ja suurendab sportlase usaldust ja austust treeneri suhtes, samas kui struktuur on seotud treeneri teabe, korralduse ja juhustega (Mageau ja Vallerand, 2003). Baaspsühholoogiliste vajadusi toetav treener soodustab sportlaste autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse rahuldamist, mille tulemusena omakorda loob treener keskkonna, millest sportlased saavad suurimat „kasu“ nii afektiivselt, kognitiivselt kui ka käitumuslikult (Adie jt., 2012). Sportlaste poolt tajutud toetav treenimise keskkond soodustab kuuluvustunde teket ja suurendab sportlase usaldust ja austust treeneri suhtes, samas kui treeningutestruktuur on seotud treeneri teabe, korralduse ja juhustega (Mageau ja Vallerand, 2003). Sportlase poolt tajutud treeneri loodud kontrolliv treeningkeskkond

survestab sportlasi käituma vastavalt treeneri enda soovidele ja väärtustele. Kuuluvustunde tekkimist takistavad treeningkeskkonnad on sportlaste suhtes karmid, kriitilised, eesmärkide poolest ebaselged ning kindla ühise suunata (Bartholomew jt., 2010; Van den Berghe jt., 2013). Mitmed uuringud on rõhutanud autonoomsust toetava ja struktureeritud keskkonna soodustavat mõju sportlaste tajuprotsessidele, käitumisele ja motivatsioonile (Amorose ja Anderson-Butcher, 2007; Curran jt., 2013; Reinboth jt., 2004). Näiteks leidsid Reinboth jt (2004), et autonoomsust toetav, ülesannetesse kaasav ja sotsiaalsust toetavad käitumise liigid on positiivses seoses sportlaste iseseisvuse, pädevuse ja seotusvajadusega. Samuti on leitud, et sportlaste poolt tajutud treeneripoolne autonoomsuse toetust pakkuv käitumine on seotud läbi baapsühholoogiliste vajaduste rahuldamise sportlase autonoomse motivatsiooniga ning treeneripoolne kontrolliv käitumine on seotud läbi baapsühholoogiliste vajaduste ohustamise amotivatsiooniga (Vansteenkiste ja Ryan, 2013).

Stefanou jt. (2004) uuringust selgus, et õpilaste autonoomsust toetavad õpetajad kuuluvad ning kaasavad õpilasi tegevustesse rohkem ja tihedamalt kui vähemal määral autonoomsust toetavad õpetajad, kes õpilaste ideid nii tihti arvesse ei võta. Samuti täheldati ka seda, et autonoomsust toetava õpetamisstiili rakendamine kandub üle seejärel õpilaste tulemuste paranemisele ja motivatsiooni suurenemisele. Õpilaste autonoomsuse toetamine jaguneb omakorda kolmeks: organisatsiooniline, kognitiivne ja protseduuriline. Kognitiivset autonoomsuse toetamist loetakse organisatsioonilise ja protseduurilise toetusekõrval aga kõige olulisemaks, sest ilma kognitiivse autonoomsusega õpilane oma sisemise motivatsiooni ja pühendumise maksimaalset taset tõenäoliselt ei saavuta. Samuti on leitud (Yongue ja Kelly, 2000), et treenerite motivatsioon töötada enda erialal on positiivses seoses sellega, kui autonoomsust toetavalt teda ennast noorena trenniti. Lisaks iseloomustab treeneri käitumist sportlase ja treeneri omavaheline suhe, mida on uuritud alates sportlaste tajust kuni treenerite autonoomsust toetavate ja kontrollivate stiilideni (Amorose ja Anderson-Butcher, 2015). Costa jt. (2015) uuringust täiskasvanud sportlastega selgus, et sportlase psühholoogiliste vajaduste ohustamine oli seotud negatiivsete kogemustega enda treeneri suhtes. Seevastu psühholoogiliste vajaduste rahuldamine mõjutas oluliselt treeneri ja sportlase suhteid ja positiivset koostoimimist võrreldes tingimustega, mil sportlase vajadused olid ohustatud (Costa jt., 2015). Delrue jt. (2017) uuringust seevastu selgus, et treenerite autonoomsust toetav ja kontrolliv käitumine kuuluvad mõlemad treenerite käitumise repertuaari, sõltudes mängude iseloomust ja hetkevajadustest. Autorid järeldasid, et tajutud treeneri käitumine on oma iseloomult dünaamiline ning mängude

ajal muutub see, kas treeneri käitumine on autonoomsust toetav või kontrolliv. Lisaks leiti, et kui treenerid süüdistavad sportlasi mängude ajal, siis kandub selline käitumine sportlastele üle ning nad hakkavad omakorda süüdistama meeskonnakaaslasi ja kohtunikke (Delrue jt., 2017).

Baaspsühholoogilisi vajadusi toetav treener arvestab treenitavate seisukohtadega, annab sportlasele valikuvõimalusi, võimaldab algatuslikkust ning samuti jagab selgitusi antud rollide, harjutuste või ülesannete jaoks (Mageau ja Vallerand, 2003; Reeve, 2016). Lisaks loob baaspsühholoogilisi vajadusi toetav treener arusaadava ja kompetentsust-tõstva treeningkeskkonna, mida treener loob selgete juhiste jagamisega, sportlase julgustamisega ning sportlase võimetesse uskumisega (Mageau ja Vallerand, 2003; Reeve, 2009). Baaspsühholoogilisi vajadusi toetavat treenerit iseloomustavad järgmised omadused: südamlilik, abivalmis ning alati nõus sportlase erinevaid muresid ja hirme kuulama (Williams jt., 2013). Baaspsühholoogilisi vajadusi toetava treeneri käitumisstiili on nimetanud ka „heledaks pooleks“ (Bartholomew jt., 2011b), mille korral treeneri baaspsühholoogilisi vajadusi toetav käitumisstiil toetab paremini sportlase käitumist ja tulemuslikkust, sest sportlase psühholoogilised vajadused on rahuldatud (Mageau ja Vallerand, 2003). Seevastu on mõned hiljutised uuringud näidanud, et treeneri käitumises on olemas ka „tume pool“, mille korral treeneripoolne kontrolliv käitumine on seotud sportlase baaspsühholoogiliste vajaduste ohustamisega, amotivatsiooni tekkega (Bartholomew jt., 2011b), alaväärsustunde tekkega ning individuaalse ebaõnnestumisega (Bartholomew jt., 2011b; Haerens jt., 2016). Sportlaste autonoomsusvajadus on ohustatud, kui treener sunnib sportlast tegutsema, mõtlema või tundma ettenähtud viisil. Samuti ohustab sportlase autonoomsusvajadust see, kui treener kasutab hirmutamist või ülemäärast kontrolli (Bartholomew jt., 2010; Reeve, 2009). Samuti on ohustatud sportlase vajadused kompetentsuse ja seotuse järele, kui treeneri käitumine on kriitiline, halvustav ja eemalehoidev (Bartholomew jt., 2011b). Sellised baaspsühholoogilisi vajadusi ohustavad kogemused ja tunded võivad sportlase viia läbipõlemiseni, depressiooni tekkeni (Balaguer jt., 2012; Bartholomew jt., 2011b) ja antisotsiaalse käitumiseni (Hodge ja Gucciardi, 2015).

Läbitöötatud kirjanduse ülevaate kokkuvõtvalt võib märkida, et iseloomustamiseks treeneripoolse tajutava käitumise mõju sportlaste tajuprotsessidele, motivatsioonile ja käitumisele, on suur osa uuringutest toetunud Enesemääratlemise Teooriale (Ryan ja Deci, 2000). Enesemääratlemise Teooria kohaselt võib treeneri käitumise spordis jaotada laiemas plaanis kaheks- sportlaste psühholoogilisi vajadusi autonoomsuse, seotuse ja kompetentsuse suhtes toetavaks ja nimetatud vajadusi ohustavaks. Kui treeneripoolne käitumine on vajadusi toetav,

luuakse soodsamad tingimused selleks, et sportlased saaksid suurimat kasu afektiivselt (nt heaolu tõus, Adie jt., 2012), kognitiivselt (nt efektiivsem õppimine, Ryan ja Deci, 2000) ja käitumuslikult (nt aktiivne osalemine, paremad sportlikud tulemused ja meeskonnatöö). Samuti arvestavad autonoomsust toetavad treenerid sportlaste soovidega, loovad koostööd soodustavaid ja soojasid suhteid sportlastega (Mageau ja Vallerand, 2003). Vastupidiselt- kontrolliva ja sportlaste baapsühholoogilisi vajadusi ohustava treeneri käitumise korral väheneb sportlaste autonoomne (sh sisemine) motivatsioon, kannatavad meeskonnatöö ja tulemused (Bartholomew jt., 2011a). Uuringuid sportlaste baapsühholoogilisi vajadusi ohustava treeneripoolse käitumise kohta on tehtud oluliselt vähem (ka Eesti sportlastega, Jõesaar, 2012; Karjane, 2016) võrreldes sportlaste vajadusi toetava ehk autonoomsust toetava käitumise uuringutega (Delrue, 2017). Käesolev magistritöö püüab lisada uusi teadmisi noorte sportmängijatega tehtud teadusuuringute osas.

2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Käesoleva magistr töö eesmärgiks oli välja selgitada Eesti U16 ja U18 noorkorvpallurite treeneripoolse kontrolliva käitumise, psühholoogiliste vajaduste ohustamise ja motivatsiooni seosed.

Toetudes uurimustöö eesmärgile püstitati järgmised uurimisülesanded:

1. Selgitada välja ealised erinevused treeneripoolse käitumise tajumises, psühholoogiliste vajaduste rahuldamises ja motivatsioonis U16 ja U18 noorkorvpalluritel.
2. Leida seosed noorkorvpalluritel poolt tajutud treeneripoolse kontrolliva käitumise, psühholoogiliste vajaduste ohustamise ja motivatsiooni vahel.
3. Selgitada, kuidas treeneripoolne kontrolliv käitumine ja psühholoogiliste vajaduste ohustamine prognoosivad noorsportlaste välise motivatsiooni liike.

3. METOODIKA

3.1. Uuringus osalejad

Uuringus osales 102 noorkorvpallurit (U18 64.7%, U16 35.3%). Küsitletuteks olid nii noormehed kui neiud (P 39.2%, T 60.8%). Uuritud osalesid Eesti Meistrivõistlustel korvpallis 2016/2017 ja 2017/2018 hooajal. Küsimustikud paluti täita järgmistel võistluskordadel: 05.04.2017 Tallinnas (U18), 13.09.2017 Raplas (U16), 22.11.2017 Parksepas (U16), 9.03.2018 Raplas (U18) ja 15.03.2018 Tartus (U18).

Uuringus osalemiseks küsiti luba sportlastelt ning sportlaste treeneritelt, kes olid lisaks treeneritööle ka noorte eest vastutavad. Uuringus osalemine oli vabatahtlik, anonüümne ja konfidentsiaalne ning uuringus osalejatele selgitati küsitluste täitmise eeskirja. Uurimustöö läbiviija tegi küsitletavatele selgeks, et uuring on personaalne ning et küsimustikus ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Samuti võisid küsitletavad uurimustöö läbiviijale seoses uuringuga täiendavaid küsimusi esitada, kui selleks tekkis vajadus. Uuringus osalejad täitsid küsimustikke enne või pärast võistlusmängu ning seda ilma treeneri kohaloluta. Küsimustiku täitmise aeg ei olnud otseselt piiratud, ent selleks kulus ligikaudu 15-20 minutit. U18 noormeeste vanuseklassis osales 2017/2018 hooajal 17 meeskonda, U16 vanuses 24 võistkonda. Neidude U18 vanuseklassis osales 2016/2017-2017/2018 hooajal 6 naiskonda ning U16 vanuseklassis 8 võistkonda. Nendest uuringus osales kaks poiste U18 meeskonda, üks poiste U16 meeskond, kaks tüdrukute U18 naiskonda ja kolm tüdrukute U16 võistkonda. Uuringu teostamiseks oli Tartu Ülikooli inimuuringute eetikakomitee luba number 277/M-5.

3.2. Mõõtevahendid

3.2.1. Treeneripoolne kontrolliv käitumine

Treeneripoolset kontrollivat käitumist mõõdeti 15 väitest koosneva küsimustikuga (*Controlling Coach Behavioral Scale; CCBS*), mis mõõtsid autasude kasutamist kontrollimisel, negatiivset tingimuslikku hoolimist, hirmutamist ja ülemäärast isiklikku kontrolli (Bartholomew jt., 2010). Küsimustik on eestindatud ja treeningkonteksti adapteeritud Karjane (2016) poolt. Alaskaalade Cronbach'i alfa näitajad olid järgneval tasemel: negatiivne tingimuslik hoolimine $\alpha = 0.75$, hirmutamine $\alpha = 0.74$, autasudega kontrollimine $\alpha = 0.65$ ja ülemäärane isiklik kontroll $\alpha = 0.61$. Väite „...üritab mind motiveerida lubades mind hea soorituse korral premeerida“ välja jätmisel paranes alaskaala autasudega kontrollimine Cronbach'i alfa 0.65'lt 0.76'le. Alaskaala

ülemäärane isiklik kontroll puhul väite „...eeldab, et kogu minu elu keerleb antud spordiala ümber“ välja jätmisel paranes Cronbach'i alfa 0.61'lt 0.69'le.

Sportlased vastasid küsimustele Likerti 7-palli skaalal vahemikus 1 (ei ole üldse nõus) kuni 7 (täiesti nõus), kus väited algasid ühtse päisega: „Minu treener...“.

Näiteväited:

„...kiidab mind vaid sellepärast, et mind rohkem pingutama panna“ (autasudega kontrollimine);

„...toetab mind vähem kui ma ebaõnnestun või teen halva soorituse treeningul või võistlustel“ (negatiivne tingimuslik hoolimine);

„...paneab mind hirmutades tegema asju, mida tema tahab“ (hirmutamine);

„...üritab kontrollida seda, mida ma oma vabal ajal teen“ (ülemäärane isiklik kontroll).

3.2.2. Psühholoogiliste vajaduste ohustamine

Psühholoogiliste vajaduste ohustamist hinnati 12 väitelise küsimustikuga (*Psychological Need Thwarting Scale*; PNTS), mis hindasid autonoomsuse, kompetentsuse ja seotuse vajaduse ohustamist (Bartholomew jt., 2011a). Küsimustik on eestindatud ja treeningkonteksti adapteeritud Karjane (2016) poolt. Alaskaalade Cronbach'i alfa näitajad olid kõik aktsepteeritaval tasemel: autonoomsusvajaduse ohustamine $\alpha = 0.76$, kompetentsusvajaduse ohustamine $\alpha = 0.84$ ja seotusvajaduse ohustamine $\alpha = 0.78$.

Sportlased vastasid küsimustele Likerti 7-palli skaalal vahemikus 1 (ei ole üldse nõus) kuni 7 (täiesti nõus).

Näiteväited:

„Ma tunnen, et ma olen survestatud nõustuma mulle ette antud treeningrežiimiga“ (autonoomsusvajaduse ohustamine);

„Esineb olukordi, kus mind pannakse tundma võimetuna“ (kompetentsusvajaduse ohustamine);

„Ma tunnen, et ma ei meeldi teistele inimestele“ (seotusvajaduse ohustamine).

3.2.3. Treeningmotivatsioon

Treeningmotivatsiooni mõõdeti spordimotivatsiooni küsimustikuga (*Sport Motivation Scale*; SMS-II), mis hindab sisemist motivatsiooni, integreeritud, omaksvõetud, pealesurutud ja välist regulatsiooni ning amotivatsiooni (Pelletier jt., 2013). Antud uurimustöös ei kasutatud sisemist motivatsiooni ja omaksvõetud regulatsiooni hindavaid alaskaalasid, kuna need on seotud sportlase poolt tajutud treeneripoolse autonoomsust toetava käitumisega. Käesolevas töös hinnati treeneri kontrollivat käitumist ja sportlase vajaduste ohustamist, mis on varasemate

uuringute põhjal seotud välise motivatsiooni regulatsiooni tüüpidega (Haerens jt., 2015). Samuti ei käsitletud antud uurimustöö integreeritud regulatsiooni, sest integreeritud regulatsiooni ei kasutata tavapäraselt noorukite küsitlemisel, kuna see nõuab kõrgemat eneseteadlikkust ja introspektsiooni (Meyer jt., 2014). Küsimustik on eestindatud ja spordi konteksti adapteeritud Karjane (2016) poolt. Antud uurimustöös kasutatud alaskaalade Cronbach'i alfa näitajad olid järgmised: pealesurutud regulatsioon $\alpha = 0.57$, väline regulatsioon $\alpha = 0.60$ ja amotivatsioon $\alpha = 0.57$. Väite „ma ei tunne ennast küllalt väärtuslikuna, kui ma sellega ei tegele“ välja jätmisel paranes alaskaala pealesurutud regulatsioon Cronbach'i alfa 0.57'lt 0.77'le. Alaskaala väline regulatsioon puhul väite „mind ümbritsevad inimesed tunnustavad mind, kui ma sellega tegelen“ välja jätmisel paranes Cronbach'i alfa 0.60'lt 0.70'le. Ühegi väite väljajätmisel amotivatsiooni alaskaala Cronbach'i alfa ei paranenud ning sellest tulenevalt otsustati seda alaskaalat käesolevas uurimustöös mitte kasutada.

Sportlased vastasid küsimustele Likerti 7-palli skaalal vahemikus 1 (ei ole üldse nõus) kuni 7 (täiesti nõus).

Näiteväited:

„Ma tunneksin ennast halvasti, kui ma ei tegeleks korvpalli mängimisega“ (pealesurutud regulatsioon);

„Inimesed, kellest ma hoolin, oleksid minu peale pahased, kui ma sellega ei tegeleks“ (väline regulatsioon);

„Ma ei saa tegelikult ise ka aru, kas mu koht on spordis“ (amotivatsioon).

3.3. Andmeanalüüs

Andmeanalüüsil kasutati SPSS 23 ja Excel 2007 programme. Andmeid kontrolliti normaaljaotuvuse suhtes, mille statistiliste indeksite (*skewness* ja *kurtosis*) väärtused pidid jääma vahemikku -2 kuni +2 (George ja Mallery, 2010). Tunnuste sisereliaabluse hindamiseks kasutati Cronbach'i alfa statistikut, kus usaldusväärseks nivooks loeti väärtust alates 0.70 (Nunnally, 1970). Olenevalt andmete normaaljaotuvusest teostati gruppidevaheline võrdlus t-testi või Mann-Whitney U testiga. Tunnustevahelisi seoseid hinnati Pearsoni korrelatsioonianalüüsi alusel. Hierarhilisele regressioonianalüüsile tuginedes leiti, kuidas treeneri kontrolliv käitumine prognoosib sportlaste vajaduste ohustamist ning pealesurutud ja välist regulatsiooni. Andmeanalüüsil oli statistilise usaldusväärseuse nivooks $p < 0.05$.

4. TÖÖ TULEMUSED

4.1. Tunnustevahelised korrelatsioonid U16 ja U18 noorkorvpallurite puhul

Tabelis 1 on välja toodud korrelatsioonid U16 ja U18 noorkorvpallurite vanuseklasside tunnuste kohta. U16 noorsportlaste puhul oli treeneripoolne negatiivne tingimuslik hoolimine oluliselt ja positiivselt seotud treeneripoolse ähvardamisega ($r = 0.73$, $p < 0.01$). U18 noorkorvpallurite puhul oli treeneripoolne negatiivne tingimuslik hoolimine oluliselt ja positiivselt seotud treeneripoolse ähvardamise, ülemäärase isikliku kontrolli ja autasudega kontrollimisega ($r = 0.27-0.71$, $p < 0.05$). Sama vanuseklassi puhul oli treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll seotud oluliselt ja positiivselt treeneripoolse autasudega kontrollimisega ($r = 0.38$, $p < 0.01$). U16 noorkorvpallurite poolt tajutud treeneripoolne negatiivne tingimuslik hoolimine ja hirmutamine olid statistiliselt oluliselt ja positiivselt seotud kõigi psühholoogiliste vajaduste ohustamisega ($r = 0.44-0.81$, $p < 0.01$). Sama vanuseklassi korvpallurite poolt tajutud treeneripoolne autasudega kontrollimine ja ülemäärane isiklik kontroll ei olnud oluliselt seotud ühegi psühholoogilise vajaduse ohustamisega. U18 noorsportlaste puhul oli treeneripoolne autasudega kontrollimine, negatiivne tingimuslik hoolimine ja hirmutamine positiivselt ja oluliselt seotud autonoomsus- ja kompetentsusvajaduse ohustamisega ($r = 0.42-0.57$, $p < 0.01$). Sama vanuseklassi sportlaste seotusvajaduse ohustamisega oli oluliselt seotud vaid treeneripoolne autasudega kontrollimine ($r = 0.29$, $p < 0.05$). Kusjuures nimetatud vanuseklassi puhul polnud treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll oluliselt seotud ühegi psühholoogilise vajaduse ohustamisega. Sportlaste tajutud psühholoogiliste vajaduste ohustamise alaskaalad olid omavahel oluliselt ja positiivselt seotud nii U16 ($r = 0.58-0.76$, $p < 0.01$) kui ka U18 ($r = 0.51-0.69$, $p < 0.01$) noorkorvpallurite puhul. U16 noorsportlaste tajutud treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll on oluliselt ja positiivselt seotud sportlaste pealesurutud ($r = 0.40$, $p < 0.05$) ja välise regulatsiooniga ($r = 0.42$, $p < 0.05$) ning treeneripoolne autasudega kontrollimine on oluliselt ja negatiivselt seotud pealesurutud regulatsiooniga ($r = -0.13$, $p < 0.05$). Sama vanuseklassi puhul polnud sportlaste vajaduste ohustamine oluliselt seotud ei välise ega ka pealesurutud regulatsiooniga. U18 noorkorvpallurite seotusvajaduse ohustamine oli oluliselt ja negatiivselt seotud pealesurutud regulatsiooniga. Nimetatud vanuseklassi puhul ühegi teise psühholoogilise vajaduse ohustamise ning pealesurutud ja välise regulatsiooni vahel ühtegi olulist seost ei ilmnenud.

Tabel 1. Korrelatsioonianalüüs U16 ja U18 noorkorvpallurite tunnuste kohta

| Tunnused | Korrelatsioonid | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|--------|--------|------|--------|--------|---------|--------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. Autasudega kontrollimine | - | 0.25 | -0.14 | 0.16 | 0.24 | -0.01 | -0.14 | -0.13* | 0.08 |
| 2. Negatiivne tingimuslik hoolimine | 0.47** | - | 0.73** | 0.18 | 0.81** | 0.56** | 0.44** | 0.01 | -0.06 |
| 3. Hirmutamine | 0.23 | 0.71** | - | 0.23 | 0.80** | 0.53** | 0.58** | 0.03 | 0.10 |
| 4. Ülemäärane isiklik kontroll | 0.10 | 0.27* | 0.38** | - | 0.23 | -0.10 | -0.03 | 0.40* | 0.42* |
| 5. Autonoomsusvajaduse ohustamine | 0.52** | 0.51** | 0.57** | 0.20 | - | 0.71** | 0.58** | 0.06 | 0.22 |
| 6. Kompetentsusvajaduse ohustamine | 0.42** | 0.53** | 0.44** | 0.19 | 0.69** | - | 0.76** | 0.17 | -0.13 |
| 7. Seotusvajaduse ohustamine | 0.29* | 0.06 | 0.07 | 0.17 | 0.51** | 0.55** | - | 0.20 | -0.02 |
| 8. Pealesurutud regulatsioon | -0.06 | 0.11 | 0.06 | 0.18 | -0.18 | -0.17 | -0.34** | - | 0.25 |
| 9. Väline regulatsioon | 0.01 | -0.00 | 0.06 | 0.08 | 0.21 | 0.07 | 0.14 | 0.08 | - |

Märkus. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$. Ülalpool diagonaali on esitatud U16 vanuseklassi ja allpool U18 vanuseklassi korrelatsioonikoefitsiendid.

4.2. Keskmiste võrdlused U16 ja U18 noorkorvpallurite vahel

Tabelis 2 on välja toodud U16 ja U18 noorkorvpallurite omavaheline võrdlus uuringus kasutatud tunnuste osas. Tulemustest selgus, et üheski tunnuses ei ilmnenud U16 ja U18 noorkorvpallurite vahel olulisi erinevusi.

Tabel 2. U16 ja U18 noorkorvpallurite psühholoogiliste näitajate keskmiste võrdlus.

| Tunnus | U16 | | U18 | | <i>t</i> või <i>z</i> väärtus | <i>p</i> |
|----------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------------------|----------|
| | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | | |
| Autasudega kontrollimine | 2.61 | 1.44 | 2.35 | 0.91 | <i>t</i> = 0.98 | 0.33 |
| Negatiivne tingimuslik hoolimine | 2.16 | 1.20 | 2.63 | 1.40 | <i>t</i> = -1.80 | 0.08 |
| Hirmutamine | 1.94 | 1.13 | 2.26 | 1.50 | <i>z</i> = -1.21 | 0.23 |
| Ülemäärane isiklik kontroll | 1.91 | 1.20 | 2.10 | 1.41 | <i>z</i> = -0.34 | 0.73 |
| Autonoomsusvajaduse ohustamine | 2.92 | 1.32 | 3.15 | 1.43 | <i>t</i> = -0.81 | 0.42 |
| Kompetentsusvajaduse ohustamine | 3.35 | 1.56 | 3.53 | 1.69 | <i>t</i> = -0.56 | 0.58 |
| Seotusvajaduse ohustamine | 2.92 | 1.19 | 2.61 | 1.46 | <i>t</i> = -1.62 | 0.11 |
| Pealesurutud regulatsioon | 5.76 | 1.31 | 5.83 | 1.28 | <i>t</i> = -0.28 | 0.78 |
| Väline regulatsioon | 3.72 | 1.80 | 3.60 | 1.61 | <i>t</i> = 0.34 | 0.73 |

4.3. Regressioonanalüüs U16 ja U18 noorkorvpallurite puhul

4.3.1. Pealesurutud regulatsiooni regressioonanalüüs U16 ja U18 noorkorvpallurite puhul

Tabelis 3 on esitatud kaheetapilise regressioonanalüüsi tulemused, kus sõltuvaks tunnuseks oli pealesurutud regulatsioon. Mudel esitab seda, kuidas treeneripoolne autasudega kontrollimine, negatiivne tingimuslik hoolimine, hirmutamine, ülemäärane isiklik kontroll, sportlaste autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse ohustamine prognoosivad pealesurutud regulatsiooni. Esimesse etappi sisestati sportlaste poolt tajutud treeneripoolne autasudega kontrollimine, negatiivne tingimuslik hoolimine, hirmutamine ja ülemäärane isiklik kontroll. U16 noorsportlaste puhul selles etapis olulised prognoosijad puudusid, kuid U18 noorkorvpallurite puhul oli oluliseks prognoosijaks ülemäärane isiklik kontroll, $F(4,31) = 2.15$, $p=0.1$, mis ei omanud olulist kirjeldatavust. Selles etapis oli U18 noorsportlaste puhul kirjeldatud 22% pealesurutud regulatsiooni koguvariatiivsusest. Teise etappi lisati sportlaste tajutud autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse ohustamise tunnused. U16 noorsportlaste puhul teises etapis olulised prognoosijad puudusid, ent U18 noorkorvpallurite puhul oli sarnaselt esimesele etapile oluliseks prognoosijaks ülemäärane isiklik kontroll, $F(7,28) = 2.04$, $p=0.09$, mis ei omanud

olulist kirjeldatavust. Selles etapis oli U18 noorsportlaste puhul kirjeldatud 12% pealesurutud regulatsiooni koguvariatiivsusest.

Tabel 3. U16 ja U18 noorkorvpallurite pealesurutud regulatsiooni regressiooni tabel

| Tunnus | Pealesurutud regulatsioon | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------|-------|-------|--------------|---------|-------|-------|--------------|
| | U16 | | | | U18 | | | |
| | β | t | R^2 | ΔR^2 | β | t | R^2 | ΔR^2 |
| 1 | | | 0.06 | 0.06 | | | 0.22 | 0.22 |
| Autasudega kontrollimine | -0.15 | -1.03 | | | -0.27 | -1.41 | | |
| Negatiivne tingimuslik hoolimine | 0.22 | 1.12 | | | 0.15 | 0.55 | | |
| Hirmutamine | -0.14 | -0.75 | | | -0.22 | -0.82 | | |
| Ülemäärane isiklik kontroll | 0.19 | 1.42 | | | 0.47 | 2.81* | | |
| 2 | | | 0.19 | 0.13 | | | 0.34 | 0.12 |
| Autasudega kontrollimine | 0.02 | 0.14 | | | -0.23 | -1.05 | | |
| Negatiivne tingimuslik hoolimine | 0.16 | 0.79 | | | 0.04 | 0.15 | | |
| Hirmutamine | -0.06 | -0.28 | | | -0.38 | -1.04 | | |
| Ülemäärane isiklik kontroll | 0.24 | 1.84 | | | 0.58 | 3.35* | | |
| Autonoomsusvajaduse ohustamine | -0.10 | -0.51 | | | -0.09 | -0.21 | | |
| Kompetentsusvajaduse ohustamine | -0.04 | -0.20 | | | 0.30 | 0.95 | | |
| Seotusvajaduse ohustamine | -0.32 | -1.95 | | | 0.22 | 0.85 | | |

Märkus. * $p < 0.05$.

4.3.2. Väliste regulatsiooni regressioonanalüüs U16 ja U18 noorkorvpallurite puhul

Tabelis 4 on esitatud kaheetapilise regressioonanalüüsi tulemused, kus sõltuvaks tunnuseks oli väline regulatsioon. Mudel näitab seda, kuidas treeneripoolne autasudega kontrollimine, negatiivne tingimuslik hoolimine, hirmutamine, ülemäärane isiklik kontroll, sportlaste autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse ohustamine prognoosivad välist regulatsiooni. Esimesse etappi sisestati sportlaste poolt tajutud treeneripoolne autasudega kontrollimine, negatiivne tingimuslik hoolimine, hirmutamine ja ülemäärane isiklik kontroll. U16 noorsportlaste puhul selles etapis olulised prognoosijad puudusid, kuid U18 noorkorvpallurite puhul oli oluliseks prognoosijaks ülemäärane isiklik kontroll, $F(4,31) = 2.35$, $p = 0.08$, mis ei omanud olulist kirjeldatavust. Selles etapis oli U18 noorsportlaste puhul kirjeldatud 23% väliste regulatsiooni koguvariatiivsusest. Teise etappi lisati sportlaste poolt tajutud autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse ohustamise tunnused. U16 noorsportlaste puhul teises etapis olulised prognoosijad puudusid, ent U18 noorkorvpallurite puhul oli oluliseks prognoosijaks negatiivne tingimuslik hoolimine, autonoomsusvajaduse ohustamine ning kompetentsusvajaduse

ohustamine, $F(7,28) = 3.60$, $p < 0.01$, mis kirjeldasid 24% välise regulatsiooni koguvariatiivsusest.

Tabel 4. U16 ja U18 noorkorvpallurite välise regulatsiooni regressiooni tabel

| Tunnus | Väline regulatsioon | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------|-------|-------|--------------|---------|--------|-------|--------------|
| | U16 | | | | U18 | | | |
| | β | t | R^2 | ΔR^2 | β | t | R^2 | ΔR^2 |
| 1 | | | 0.01 | 0.01 | | | 0.23 | 0.23 |
| Autasudega kontrollimine | 0.03 | 0.21 | | | 0.16 | 0.84 | | |
| Negatiivne tingimuslik hoolimine | -1.11 | -0.56 | | | -0.39 | -1.47 | | |
| Hirnutamine | 0.11 | 0.58 | | | 0.31 | 1.16 | | |
| Ülemäärane isiklik kontroll | 0.06 | 0.46 | | | 0.40 | 2.38* | | |
| 2 | | | 0.08 | 0.07 | | | 0.47 | 0.24 |
| Autasudega kontrollimine | -0.12 | -0.73 | | | -0.19 | -0.97 | | |
| Negatiivne tingimuslik hoolimine | -0.05 | -0.23 | | | -0.56 | -2.21* | | |
| Hirnutamine | -0.07 | -0.32 | | | -0.42 | -1.31 | | |
| Ülemäärane isiklik kontroll | 0.07 | 0.49 | | | 0.28 | 1.80 | | |
| Autonoomsusvajaduse ohustamine | 0.39 | 1.80 | | | 1.36 | 3.53* | | |
| Kompetentsusvajaduse ohustamine | -0.13 | -0.67 | | | -0.68 | -2.42* | | |
| Seotusvajaduse ohustamine | 0.05 | 0.28 | | | 0.19 | 0.84 | | |

Märkus. * $p < 0.05$.

5. ARUTELU

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada seosed treeneripoolse kontrolliva käitumise, psühholoogiliste vajaduste rahuldamise ja motivatsiooni vahel Eesti U16 ja U18 noorkorvpalluritel. Antud magistritöö on täienduseks varasematele Eestis teostatud uuringutele noorte võrkpallurite (Karjane, 2016) ja täiskasvanud naisvõrkpallurite (Sepp, 2016) motivatsiooni ja treeneripoolse käitumise tajumise hindamisel.

Käesoleva uuringu esimene uurimisülesanne oli selgitada välja vanuselised erinevused hinnatud sotsiaalpsühholoogilistes näitajates. Uuringu tulemustest selgus, et vanuselisi erinevusi U16 ja U18 noorkorvpalluritel treeneritepoolse käitumise tajumise ja motivatsiooniliste näitajate osas ei esine. Hinnatud treeneripoolse käitumise ja sportlaste motivatsiooni näitajate keskmised väärtused on võrreldavad varasemate samasuunaliste uuringutega (Karjane, 2016; Smith jt., 2016). Erinevusena Karjase (2016) magistritöö tulemustest U16 ja U20 noorte võrkpalluritega võib välja tuua, et kui nimetatud uuringus leiti olulised ealised erinevused noorte võrkpallurite treeneripoolse käitumise tajumise väärtustes (nt vanematel mängijate grupil esines oluliselt kõrgem autonoomsust ohustava treeneripoolse käitumise tajumine nii autonoomsuse, seotuse kui ka kompetentsuse osas), siis käesolevas töös selliseid vanuselisi erinevusi ei leitud. Käesoleva uurimustöö tulemuse ja Karjase (2016) erinevuse selgitusena võib esile tuua harrastatava sportmängude erinevuse (võrkpall-korvpall) ja ka asjaolu, et Karjase (2016) töös võrreldud ealiste gruppide vanuseline erinevus oli suurem (kuni 4 aastat) kui käesolevas töös osalenud noortel korvpalluritel. Teiseks põhjenduseks tulemuste lahknevuste osas võivad olla ka erinevused korvpalli- ja võrkpallitreenerite käitumises, ehkki see põhjendus on spekulatiivne ja ei põhine käesoleva uuringu tulemustel.

Käesoleva töö teiseks uurimisülesandeks oli analüüsida seoseid treeneripoolse kontrolliva käitumise, psühholoogiliste vajaduste ohustamise ja motivatsiooni vahel. Uuringu tulemused näitasid, et U16 ja U18 noorkorvpallurite poolt tajutud treeneripoolne negatiivne tingimuslik hoolimine ja hirmutamine olid oluliselt ja positiivselt seotud autonoomsus- ja kompetentsusvajaduse ohustamisega. See tähendab, et kui sportlased tajuvad, et nende treener toetab neid vähem kui nad ebaõnnestuvad või hirmutab neid tegema asju, mida treener tahab, siis on tõenäoline, et sportlased tunnevad end survestatuna ja võimetuna. See on osaliselt kooskõlas varasema uuringuga Bartholomew jt. (2011a) poolt, kus leiti, et sportlaste poolt tajutud treeneripoolne kontrolliv käitumine on oluliselt seotud sportlaste vajaduste ohustamisega. Samuti toetavad käesoleva uuringu tulemused Delrue jt. (2017) uuringu tulemusi noorte jalgpalluritega.

Käesolevas töös ei leitud statistiliselt olulisi seoseid noorte korvpallurite poolt tajutud treeneri ülemäärase isikliku kontrolli ja sportlaste psühholoogiliste vajaduste ohustamise vahel. See tähendab, et kui sportlased tajuvad, et treener üritab kontrollida, mida sportlased trennivälisel ajal teevad, siis nad ei tunne end survestatuna, võimetusena või tõrjutuna. See võib olla tingitud sellest, et kui treener sekkub sportlaste treeninguvälistes tegevustesse, siis sportlased ei seosta seda enda vabaduse piiramisega, ebakompetentsusega või treeningkaaslaste poolt väljajätmisega. U16 noorkorvpallurite poolt tajutud treeneripoolne autasudega kontrollimine ja ülemäärane isiklik kontroll ei olnud oluliselt seotud sportlaste ühegi psühholoogilise vajaduse ohustamisega. Mis omakorda tähendab, et kui treener lubab sportlast hea sooritus eest premeerida või püüab sekkuda sportlase tegemistesse lisaks valitud spordialale ka teistes valdkondades, siis sportlane ei tundnud, et see on seotud tema vabaduse piiramisega. Saadud tulemus on vastuolus Gonzales jt. (2017) hiljutise uuringuga, mille tulemusena selgus, et treenerite kontrolliv käitumine oli positiivselt seotud kõigi baaspsühholoogilise vajaduste ohustamisega. Sealjuures sportlase individuaalsest tasemest lähtuvalt oli kompetentsuse ja seotuse ohustamise tajumine seotud ka noorsportlaste (Hispaania jalgpallurite) läbipõlemisega (keskmine vanus 12.5 a). Käesoleva ja Gonzales jt. (2017) töödes saadud tulemuste lahknevusi võib selgitada erinevustega vaatlusaluseid iseloomustavates tegurites (nt vanus ja kultuuritaust) ning harrastatavas spordialas.

U18 noorsportlaste puhul oli treeneripoolne autasudega kontrollimine, negatiivne tingimuslik hoolimine ja ähvardamine positiivselt ja oluliselt seotud autonoomsus- ja kompetentsusvajaduse ohustamisega. See tähendab, et kui treener kiidab sportlast vaid sellepärast, et teda rohkem pingutama panna, pöörab talle vähem tähelepanu, kui sportlane on teda pahandanud või alandab sportlast treeningkaaslaste ees, kui ta ei tee neid asju, mida treener tahab, siis see võib panna sportlasi tundma isikliku vabaduse piiramist, ebakompetentsuse tunde ja treeningkaaslaste poolt tõrjutud tunde teket. Saadud tulemused on kooskõlas eelnevalt viidatud Hispaania noorte jalgpallurite uuringuga (Gonzales jt., 2017) aga ka mitmete varasemate töödega (Bartholomew jt., 2011a; Costa jt., 2015). Sama vanuseklassi sportlaste seotusvajaduse ohustamisega oli oluliselt seotud vaid treeneripoolne autasudega kontrollimine. Seega kui treener lubab sportlast premeerida vaid hea soorituse eest, siis seda enam võib sportlane tunda, et teda jäetakse grupiülesannetest välja. Kusjuures nimetatud vanuseklassi puhul polnud treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll oluliselt seotud ühegi psühholoogilise vajaduse ohustamisega. Mis omakorda tähendab, et juhul kui treener eeldab, et sportlase kogu elu keerleb korvpalli ümber,

siis sportlane ei lase ennast sellest mõjutada ning ei tunne, et see tema vabadust, kompetentsust või teise õpilaste suhtumist sportlasesse piiraks või muudaks.

U16 noorsportlaste poolt tajutud treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll on oluliselt ja positiivselt seotud sportlaste pealesurutud ja välise regulatsiooniga. See tähendab, et kui sportlane tunneb, et treener püüab sekkuda tema tegemistesse lisaks spordile ka muudes valdkondades, siis sportlane tunneb teatud survet treeneri poolt ettenähtud tegevuses osalemiseks nii sisemiselt kui ka välimiselt. Antud tulemus võib täheldada seda, et sportlane võib tunda, et tal võivad tekkida probleemid treeneriga, kui ta treeningul ei osale või osaleb sportlane treeningul vaid sellepärast, et jätta endast treenerile head muljet. Sellisel juhul on tegemist välise motivatsiooni liikidega, mis näitab, et selles vanuses noored korvpallurid ei internaliseeri enda jaoks treeningutel käimist (Ryan ja Deci, 2000) ning nende jaoks ei paku treeningud sisemist rahulolu ja eneseteostuse võimalusi. See võib omakorda viia amotivatsiooni tekkimiseni ning spordist väljalangemiseni (Jõesaar, 2012; Li jt., 2013). Juhul, kui treener lubab sportlast tegevuses õnnestumise korral premeerida, siis sportlane tõenäoliselt ei koge, et ta osaleb treeningul sellepärast, et endast head muljet jätta. Sama vanuseklassi puhul polnud sportlaste vajaduste ohustamine oluliselt seotud ei välise ega ka pealesurutud regulatsiooniga. Antud tulemus võib viidata sellele, et kui sportlane tunneb, et ta on kohustatud teatud harjutusi tegema, milles sportlane tunneb end ebakindlana või tõrjutuna treeningkaaslaste poolt, siis sportlane ei kaldu endast head muljet jätma. U18 noorkorvpallurite seotusvajaduse ohustamine oli oluliselt ja negatiivselt seotud pealesurutud regulatsiooniga. See tähendab, et kui sportlane tunneb ennast treeningkaaslaste poolt tõrjutuna, siis ta ei soovi, et treeningukaaslased arvaksid, et ta on võimekas ning osav (Bartholomew jt., 2011a). Nimetatud vanuseklassi puhul ühegi teise psühholoogilise vajaduse ohustamise ning pealesurutud ja välise regulatsiooni vahel ühtegi olulist korrelatiivset seost ei ilmnunud. Uuringu tulemustest selgus, et see kuidas U16 ja U18 noorkorvpallurid tajuvad treeneripoolset autasudega kontrollimist, negatiivset tingimuslikku hoolimist, ähvardamist, ülemäära isiklikku kontrolli, autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse ohustamist, pealesurutud ja välist regulatsiooni ei erine omavahel oluliselt. Karjane (2016) uuringus leiti seevastu, et treeneripoolset kontrollivat käitumist ja psühholoogiliste vajaduste ohustamist tajusid võrreldes U16 mängijatega kõrgemalt just U20 võrkpallurid.

Käesoleva uuringu kolmandaks uurimusülesandeks oli välja selgitada, kuidas treeneripoolne kontrolliv käitumine ja psühholoogiliste vajaduste ohustamine prognoosivad pealesurutud ja välist regulatsiooni ehk välise motivatsiooni liike. U16 noorsportlaste

regressioonianalüüsi tulemustest selgus, et pealesurutud ja välist regulatsiooni ükski tunnus oluliselt ei prognoosi. U16 noorsportlaste tulemused näitasid, et mitte ükski mõõdetud treeneripoolse tajutava käitumise näitaja välist regulatsiooni ei prognoosi. Selle üheks põhjuseks võib olla, et U16 noorsportlased ei suuda eristada treeneri autonoomsust toetavat ning kontrollivat käitumist, kuna need esinevad treeningutel ja võistlustel paralleelselt (Delrue jt., 2017). Ka Delrue ja kolleegide (2017) uuringu tulemused näitasid, et treenereid ei saa iseloomustada ainult kas kontrolliva (psühholoogilisi vajadusi ohustav) või autonoomsust toetava (psühholoogiliste vajaduste rahuldamist soodustav) käitumise alusel, vaid need käitumise vormid esinevad sõltuvalt hetkeolukorrast ning vajadustest (Delrue jt., 2017). Lisaks peab arvesse võtma, et treeneripoolse käitumise tajumine ei ole ainukeseks teguriks, mis mõjutab sportlase motivatsiooni meeskondlikel spordialadel. Selles vanuses mängijatel võivad olulisteks motivatsiooni mõjutavateks teguriteks, olla treeningkeskkond, grupiprotsesside dünaamika ja suhted, eakaaslaste toetus ning mitmed teisedki tegurid (Van Puyenbroeck jt., 2017). Käesolev uuring näitas, et U18 noorkorvpalluritel olid välise regulatsiooniolulisteks prognoosijateks negatiivne tingimuslik hoolimine, autonoomsuse vajaduse ohustamine ning kompetentsuse vajaduse ohustamine, mis kumulatiivselt kirjeldasid 24% välise regulatsiooni koguvariatiivsusest.

Antud magistritöö limiteerivateks teguriteks on suhteliselt väike uuringus osalejate arv, ühe spordiala sportlaste uuringusse kaasamine, sportliku tulemuslikkuse mitteametamine ja uuringu ristläbilõikeline ülesehitus. Selgitamaks välja, et millised tegurid mõjutavad sportmängijate motivatsiooni, oleks vajalik teostada korduvate mõõtmistega ehk longitudinaalseid uuringuid või sekkumisuuringuid, milles kasutatakse erinevaid treeningkeskkondi ja treeneri käitumise liike (nt kontrolliv või autonoomsust toetav) hindamiseks nende mõju sportlaste motivatsioonile, rahulolule ja sportlikule tulemuslikkusele.

6. JÄRELDUSED

Käesoleva uurimustöö tulemusena tehti järgmised järeldused:

1. U16 noorkorvpalluritel on treeneripoolne negatiivne tingimuslik hoolimine ja ähvardamine positiivselt ja oluliselt seotud korvpallurite autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse ohustamisega. Sama vanuseklassi puhul on sportlaste poolt tajutud treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll positiivselt seotud sportlaste pealesurutud ja välise regulatsiooniga. Treeneripoolne autasudega kontrollimine on omakorda negatiivselt seotud pealesurutud regulatsiooniga.

2. U18 noorkorvpalluritel leiti, et treeneripoolne autasudega kontrollimine, negatiivne tingimuslik hoolimine ja ähvardamine on positiivselt seotud autonoomsus- ja kompetentsusvajaduse ohustamisega. Sama vanuseklassi puhul on sportlaste poolt tajutud treeneripoolne autasudega kontrollimine positiivselt seotud sportlaste seotusvajaduse ohustamisega. Sportlaste seotusvajaduse ohustamine on negatiivselt seotud pealesurutud regulatsiooniga.

3. Treeneripoolses autasudega kontrollimises, negatiivses tingimuslikus hoolimises, ähvardamises, ülemäärase isiklikus kontrollis, autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse ohustamises, pealesurutud ja välises regulatsioonis olulisi erinevusi U16 ja U18 noorkorvpalluritel ei ilmne.

4. U18 noorkorvpallurite pealesurutud regulatsiooni prognoosib sportlaste poolt tajutud treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll. Sama vanuseklassi korvpallurite välist regulatsiooni prognoosib negatiivne tingimuslik hoolimine, autonoomsus- ja kompetentsusvajaduse ohustamine. U16 noorkorvpallurite välise motivatsiooni liike treeneripoolse käitumise tajumine ei mõjuta.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Adie JW, Duda JL, Ntoumanis N. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport & Exercise* 2012; 13: 51-60.
2. Amorose AJ, Anderson-Butcher D. Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport & Exercise* 2007; 8: 654-670.
3. Amorose AJ, Anderson-Butcher D. Exploring the Independent and Interactive Effects of Autonomy-Supportive and Controlling Coaching Behaviors on Adolescent Athletes' Motivation for Sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2015; 4: 206-218.
4. Balaguer I, González L, Fabra P, Castillo I, Merce J, Duda JL. Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences* 2012; 30: 1619-1629.
5. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C. The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal on Sport & Exercise Psychology* 2010; 32: 193-216.
6. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Bosch JA, Thøgersen-Ntoumani C. Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality & Social Psychology Bulletin* 2011a; 37: 1459-1473.
7. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Thøgersen-Ntoumani C. Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2011b; 33: 75-102.
8. Costa S, Ntoumanis N, Bartholomew KJ. Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter? *Motivation & Emotion* 2015; 39: 11-24.
9. Curran T, Hill AP, Niemiec CP. A Conditional Process Model of Children's Behavioral Engagement and Behavioral Disaffection in Sport Based on Self-Determination Theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2013; 35: 30-43.
10. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 2000; 11: 227-268.

11. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum; 1985.
12. Delrue J, Vansteenkiste M, Mouratidis A, Gevaert K, Van de Broek G et al. A game-to-game investigation of the relation between need-supportive and need-thwarting coaching and moral behavior in soccer. *Psychology of Sport & Exercise* 2017; 31: 1–10.
13. De Meyer J, Tallir IB, Soenens B, Vansteenkiste M, Aelterman N et al. Does Observed Controlling Teaching Behavior Relate to Students' Motivation in Physical Education? *Journal of Educational Psychology* 2014; 106: 541–554.
14. George D & Mallery M. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson; 2010.
15. Gonzales J, Mishra S, Camp RD. For the Win: Risk-Sensitive Decision-Making in Teams. *Journal of Behavioural Decision Making* 2017; 30: 462–472.
16. Haerens L, Aelterman N, Vansteenkiste M, Soenens B, Petegem SV. Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport & Exercise* 2015; 16: 26-36.
17. Haerens L, Vansteenkiste M, Aelterman N, Van den Berghe L. Towards a systematic study of the dark side of student motivation: Antecedents and consequences of teachers' controlling behaviors. In: Liu WC, Wang JCK, Ryan RM, eds. *Building autonomous learners: Perspectives from research and practice using self-determination theory* 2016; 59-81.
18. Hodge K, Gucciardi DF. Antisocial and Prosocial Behavior in Sport: The Role of Motivational Climate, Basic Psychological Needs, and Moral Disengagement. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2015; 37: 257-273.
19. Jõesaar H. The effect of perceived peer motivational climate, autonomy support from coach, basic need satisfaction, and intrinsic motivation on persistence in sport. *Dokoritöö*. Tartu: Tartu University Press; 2012.
20. Karjane K. Treeneri kontrolliv käitumine, psühholoogiliste vajaduste ohustamine, motivatsioon ja võitlustulemused U-16 ja U-20 võrkpalli tüdrukutel. *Magistritöö*. Tartu: Tartu Ülikooli Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut; 2016.

21. Li C, Wang CK, Kee YH. Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise* 2013; 14: 692-700.
22. Mageau GA, Vallerand RJ. The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sport Sciences* 2003; 21: 883-904.
23. Mouratidis AA, Vansteenkiste M, Sideridis G, Lens W. Vitality and Interest-Enjoyment as a Function of Class-to-Class Variation in Need-Supportive Teaching and Pupils' Autonomous Motivation. *Journal of Educational Psychology* 2011; 103: 353–366.
24. Nunnally JC. Introduction to psychological measurement. New York: McGraw-Hill; 1970.
25. Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport & Exercise* 2013; 14: 329-341.
26. Reeve J. Autonomy supportive Teaching: What is it, how to do it. Singapore. In: Liu WC, Keng WJC, Ryan RM, eds. *Building autonomous learners: Research and practical perspectives using self-determination theory* 2016; 83-106.
27. Reeve J. Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist* 2009; 44: 159-175
28. Reinboth M, Duda JL, Ntomanis N. Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation & Emotion* 2004; 28: 297-313.
29. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 2000; 25: 54-67.
30. Ryan RM, Deci EL. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In: Ryan RM, Deci EL, eds. *Handbook of Self-determination research*. University Rochester Press; 2002, 3-33.
31. Sepp R. Võrkpallitreenerite eestvedamisstiili hindamine ja võistkondade sidusus 2005/2006 võistlushooajal. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond; 2010.
32. Sheldon KM, Elliot AJ, Kim Y, Kasser T. What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality & Social Psychology* 2001; 80: 325–339.

33. Smith N, Tessier D, Tzioumakis Y, Fabra P, Quested E, et al. The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation. *Psychology of Sport & Exercise* 2016; 23: 51–63.
34. Stefanou CR, Perencevich KC, DiCintio M, Turner JC. Supporting Autonomy in the Classroom: Ways Teachers Encourage Student Decision Making and Ownership. *Educational Psychologist* 2004; 39(2): 97-110.
35. Van den Berghe L, Soenens B, Vansteenkiste M, Aelterman N, Cardon G, Tallir IB, Haerens L. Observed need-supportive and need-thwarting teaching behavior in physical education: Do teachers' motivational orientations matter? *Psychology of Sport & Exercise* 2013; 14: 650-661.
36. Van Puyenbroeck S, Stouten J, Van de Broek G. Coaching is teamwork! The role of need-supportive coaching and the motivational climate in stimulating proactivity in volleyball teams. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2018; 28: 319-328.
37. Vansteenkiste M, Ryan RM. On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration* 2013; 23: 263-280.
38. Williams N, Whipp PR, Jackson B, Dimmock JA. Relatedness support and the retention of young female golfers. *Journal of Applied Sport Psychology* 2013; 25: 412-430
39. Yongue B, Kelly K. The Five-Step Approach to Teaching for Skill Acquisition. *Teaching Elementary Physical Education* 2000; 25: 15-16.

LISA 1. Küsitlusankeet

Tere! Olen Tartu Ülikooli kehalise kasvatus ja spordi magistrant. Olen ise tegelenud korvpalliga alates teisest klassist ning tegutsen hetkelgi veel mängijana. Korvpall on mulle väga südamelähedane ning seetõttu valisin ka sellega seotud teema oma magistratööks. Tegelen korvpallurite motivatsiooni, treenerikäitumise ning nende seoste uurimisega. Selle küsimustikuga soovingi rohkem teada saada põhjustest, miks Sa mängid korvpalli ning kuidas tajud oma treeneri käitumist. Ma vajan Sinu abi, et seda uurimust läbi viia.

Iga inimene on erinev ning seetõttu pole siin õigeid ega valesid vastuseid. Mind huvitab Sinu arvamus. Sinu vastuseid kasutavad ainult uuringu läbiviijad ning neid ei näidata kellelegi teisele. Ära jää liiga kauaks ühe väite juurde pidama ning **tee ring ümber numbrile**, mis kõige paremini kirjeldab Sinu arvamust.

Palun vasta kõigile küsimustele ning küsimuste korral võid julgelt minu poole pöörduda.

| Ei ole üldse nõus | Olen mingil määral nõus | Ei oska öelda | Olen peaaegu täiestinõus | Täiesti nõus | | | | |
|---|----------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------|------------------------------|---|-------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Palun hinda, mil määral oled nõus järgnevate väidetega, miks Sa käesoleval ajal tegeled korvpalliga. | | | | | Ei ole üldse nõus | | Täiesti nõus | |
| Mulle pakub naudingut võimalus veel rohkem õppida korvpalli kohta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| On väga huvitav teada, kuidas ma saan oma korvpalli mängimisoskust täiustada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Varem olid mul head põhjused spordiga tegelemiseks, kuid nüüd küsin endalt kas peaksin jätkama. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| See on üks parimaid viise, mille ma olen valinud, et arendada enda erinevaid külgi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|--------------------------|---------------------|
| Inimesed, kellest ma hoolin, oleksid minu peale pahased, kui ma sellega ei tegeleks. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma tunneksin ennast halvasti, kui ma ei tegeleks korvpalli mängimisega. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma tunnen ennast paremini, kui ma sellega tegelen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma leian, et on nauditav leida uusi mängimise strateegiaid. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Mul on tunne, et ma ei tea enam, kas ma olen võimeline sellel alal edu saavutama. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Mind ümbritsevad inimesed tunnustavad mind, kui ma sellega tegelen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma olen valinud selle spordiala, kui ühe võimalusena ennast edasi arendada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma ei saa tegelikult ise ka aru, kas mu koht on spordis. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma ei tunne ennast küllalt väärtuslikuna, kui ma sellega ei tegele. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma arvan, et teised inimesed ei kiidaks heaks, kui ma ei tegeleks sellega. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma leian, et see on hea võimalus arendada minus neid külgi, mida ma hindan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Palun hinda, mil määral oled nõus järgnevate väidetega oma tunnetest ja mõtetest, kui osaled korvpallitreeningutel ja mängudel. | <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">Ei ole üldse nõus</td> <td style="width: 50%;">Täiesti nõus</td> </tr> </table> | | | | | | | Ei ole üldse nõus | Täiesti nõus |
| Ei ole üldse nõus | Täiesti nõus | | | | | | | | |
| Ma tunnen, et mind takistatakse treeningutel oma valikute tegemises. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma tunnen, et mind sunnitakse teatud viisil käituma. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma tunnen end ümbritsevate inimeste poolt tõrjutuna. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Esineb olukordi, kus mind pannakse tundma võimetuna. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma tunnen, et mind ei tunnustata teiste poolt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma tunnen, et ma olen kohustatud treeningul järgima minu eest tehtud otsuseid. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Ma tunnen, et ma ei meeldi teistele inimestele. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
| Vahel on mulle öeldud asju, mis panevad mind tundma mitte osavana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ma tunnen, et ma olen survestatud nõustuma mulle ette antud treeningprogrammiga. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Esineb juhtumeid, kus mind pannakse tundma mitte osavana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ma tunnen, et teised inimesed on minu peale kadedad, kui ma saavutan edu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ma tunnen end mitte osavana, kuna mulle ei ole antud võimalust oma võimeid maksimaalselt ära kasutada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ma tunnen, et ma olen survestatud nõustuma mulle ette antud treeningrežiimiga. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Palun hinda, mil määral oled nõus järgnevate väidetega, kuidas Sina tajud oma praeguse korvpalli treeneri käitumist. Minu treener... | Ei ole üldse nõus Täiesti nõus | | | | | | |
| ... üritab mind motiveerida lubades mind hea soorituse korral premeerida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... kiidab mind vaid sellepärast, et mind rohkem pingutama panna. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ei ole minuga nii sõbralik kui ma ei ürita näha asju tema moodi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... eeldab, et kogu minu elu keerleb antud spordiala ümber. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... karjub minu peale teiste ees, et ma teeksin tema poolt ette antud kindlaid ülesandeid. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... ähvardab mind karistada, kui ma ei harjuta treeningul täpselt ette antud kindlal viisil. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ...kiidab mind vaid seetõttu, et ma keskenduksin treeningul antud ülesandele. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... üritab kontrollida seda, mida ma oma vabal ajal teen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... paneb mind hirmutades tegema asju, mida tema tahab. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... toetab mind vähem kui ma ebaõnnestun või teen halva soorituse treeningul ja võistlustel. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... püüab sekkuda minu tegemistesse lisaks spordile ka muudes valdkondades. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... alandab mind teiste ees, kui ma ei teeneid asju, mida tema tahab. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ... pöörab mulle vähem tähelepanu kui ma olen teda pahandanud. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... kiidab mind ainult selleks, et ma teeksin ära treeningul kõik tema antud ülesanded. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ... arvestab minuga vähem kui ma olen talle pettumuse valmistanud. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Selleks, et Sinu vastused käesolevale küsimustikule oleks hiljem võimalik kõrvutada teiste antud uurimuse käigus täidetud küsimustike vastustega, siis palun kirjuta enda kohta järgmine informatsioon.

Võistkonnanimi: _____

Treeneri(te)sugu: Naine Mees Mees ja naine (tee mäрге kasti)

Vanuseklass: U16 U18 (tee mäрге kasti)

Teie sünnikuupäev: Päev Kuu Aasta _____

Ena nime kolm esitähte: __ __ __

Palun vaata üle, kas täitsid kõik küsimused ära.

Aitäh!

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Karin Lipstuhl

(sünnikuupäev: 28.02.1994)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose
Tajutud treeneripoolne kontrolliv käitumine, psühholoogiliste vajaduste ohustamine ja väline
motivatsioon U16 ja U18 noorkorvpalluritel,

mille juhendajateks on Lennart Raudsepp ja Henri Tilga,

- 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, seal hulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni,

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

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

Tartus/Tallinnas/Narvas/Pärnus/Viljandis, **14.05.2018.**