

TARTU ÜLIKOOL  
Pärnu kolledž  
Ettevõtluse osakond

Rain Puust

**EESTI NOORSPORTLASTE SAAVUTUSSPORDILE  
ORIENTEERITUS JALGRATTASPORDI NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: lektor Liina Puusepp

Pärnu 2015

## SISUKORD

Sisukord .....	2
Sissejuhatus .....	3
1. Noorsportlaste motivatsioon saavutusspordis .....	6
1.1. Saavutusspordi olemus ning noorsportlaste arengut mõjutavad aspektid .....	6
1.2. Motivatsiooni teooriad ja mudelid .....	15
1.3. Noorsportlaste saavutusspordile orienteerituse ja motivatsiooni spetsiifika jalgrattaspordi valdkonnas .....	22
2. Eesti noorsportlaste saavutusspordi motivatsiooni uurimus jalgrattaspordi näitel .....	28
2.1. Noorsportlaste motivatsiooni problemaatika saavutusspordis Eesti jalgrattaspordi valdkonnas .....	28
2.2. Noorsportlaste saavutusspordi motivatsiooni uuringu meetoodika ja tulemused .....	31
2.3. Noorsportlaste saavutusspordi uurimuse järledused ning ettepanekud .....	45
Kokkuvõte .....	49
Lisad .....	59
Lisa 1. Spordi orientatsiooni küsimustik .....	59
Lisa 2. Noorsportlaste keskmine motiveeritustase üksikisiku põhised .....	61
Lisa 3. Uuringus osalenute küsimuste vastuste keskmised rühmade kaupa .....	64
Lisa 4. Intervjuu küsimused treenereitele ja juhtidele .....	66
SUMMARY .....	67

## SISSEJUHATUS

Viimastel aastatel on üha segadamini tõusnud päevakorda noorte füüsiline aktiivsus. Järjest raskem on saada noori spordiga tegelema ja veel enam neid selle juures hoida. Erinevaid põhjusi leiab seejuures mitmeid, nii majanduslikest, regionaalsetest, emotionaalsetest kui sotsiaalsetest teguritest. Väiteid on mitmeid, ühest küljest huvikoolide kohatine kallidus ehk hind, mida peab noorte huviringide puhul tasuma ja samas teisalt noorte hüplev huvi spordi vastu ning selle õige ja ainsa kättesaadavus. Räägitakse noorte üha suurenevast huvist IT maailma vastu ja selle piiramatutest võimalustest ning võludest. Öeldakse, et noored on sattunud „hiirekliki“ maailma, kus kõik on kiiresti ja klikiga kättesaadav. Millegi saavutamine, mis nõuab pühendumust, keskendumist, eesmärkide seadmist ja selle saavutamise nimel tõsise töö tegemist kuid ja aastaid on kohati hirmutav. Seega tuua noori saavutusspordi juurde ja neid seal hoida on suhteliselt keeruline. Noortele meeldib spordi juures eelkõige mängulisus samas on palju alasid, kus mängulisust kui sellist on väga vähe või pea olematu. Kergem on hoida lapsi ja noori erinevate pallimängualade juures, mis pakub neile seltskondlikku mängulist tegevust kui mõne individuaalse spordiala juures, mis nõuab palju pühendumist ja tööd nagu seda on näiteks sõudmine, suusatamine, jalgrattasport, jne.

Ometi kõige selle juures tekkis 2014 aasta alguses Eesti endiste ja praeguste tippratturite hulgas küsimus, kas Eestil ei peaks olema oma jalgratturite profiklubi, kes samas hoolitseks stabiilselt järeltuleva põlve eest ning looks neile võimalused paremaks treenimiseks ja võistlemiseks. Jalgrattasport on samas ka erinevalt näiteks suusatamisest profisport, kus ilma profiklubita ei olegi võimalik tugevamatel võistlustel esineda.

Siiani on Eesti noori tipprattureid aidatud erinevatesse profiklubidesse läbi endiste ja praeguste Eestile kuulsust toonud rattasportlaste ning seeläbi ühisel arutlusel leiti, et senine süsteem ei ole enam jätkusuutlik.

Käesoleva lõputöö eesmärk on teha spordikoolide ja klubide treeneritele/juhtidele, ettepanekuid noorsportlaste saavutusmotivatsiooni suurendamiseks.

Lõputöö autor soovib leida vastuse uurimusküsimusele, kas Eestis aktiivselt tegutsevate noorratturite hulgas on olemas nõutav arv motiveeritud noori, et luua noorsportlastele tuginedes jätkusuutlik profiklubi ja järelkasv.

Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

- tuua välja saavutusspordi olemus ning noorsportlase arengut mõjutavad aspektid
- analüüsida erinevaid saavutussporditeooriaid ja mudeleid;
- analüüsida noorsportlaste saavutusspordile orienteeritust ja motivatsiooni spetsiifikat jalgrattaspordi valdkonnas;
- anda ülevaade noorsportlaste motivatsiooni problemaatikast saavutusspordis Eesti jalgrattaspordi valdkonnas;
- viia läbi noorte ratturite saavutusmotivatsiooni uurimus;
- tuginedes uurimustulemustele teha järeldusi ja ettepanekuid spordikoolide ja klubide treeneritele/juhtidele

Antud lõputöö koosneb kahest osast, esimene osa on teoreetiline, milles käsitletakse erinevaid motivatsiooniteooriaid, seda eelkõige just noorte motiveeritusest saavutusspordis ja seda mõjutavatest aspektidest. Antakse ülevaade mida lapsed ise spordi tegemise juures enim hindavad ja mis neid selle tegevuse juures köidab. Samuti antakse töö esimeses osas ülevaade saavutusspordi olemusest, noorsportlase arengut mõjuvatavatest ja toetatavatest aspektidest ning orienteeritusest saavutusspordile ja võimalikust varajasesst spetsiaalerumisest ühele spordialale ning vanemate kui treenerite rollist selle juures. Lõputöö teine osa on empiiriline. Tehakse ülevaade, kus käsitletakse Eesti 10-18 aastaste noorte motiveeritust saavutusspordis jalgrattaspordi näitel.

Lõputöö teoreetilise osa koostamisel on käesoleva lõputöö autor tuginenud võõrkeelsetele uurimustöödele ja artiklitele, mis on avaldatud nii noorte spordis osalemise vajadusest kui ka saavutusvajadusest ning motivatsioonist. Samuti on kasutatud spordiala spetsiifilisi ja teemakohaseid interneti allikaid.

# **1. NOORSPORTLASTE MOTIVATSIOON**

## **SAAVUTUSSPORDIS**

### **1.1. Saavutusspordi olemus ning noorsportlase arengut mõjutavad aspektid**

Spordi all mõistetakse üldiselt selle kõige lihtsamas ja üldisemas tähenduses kehalise iseloomuga kas mängulist või võistluslikku tegevust. Spordi eesmärgiks on eelkõige parandada ja arendada nii enda füüsilist vormi kui ka enesetunnet kuid ka saavutada tulemusi läbi erinevate võistluste tasandite.

Tehakse vahet harrastusspordil, mida käsitletakse ka liikumisharrastusena ning saavutus- ehk tippspordina. Spordil on meie enamuse elus suur roll kanda. Euroopa Spordieetika koodeks (fair play) tunnustab sporti kui sotsiaal- kultuurilist tegevust, mis ausal harrastamisel rikastab ühiskonda ja arendab rahvusvahelist sõprust. Lisaks on tänapäeval spordil kanda roll, mis annab võimaluse nii eneseväljenduseks kui ka eneseteostuseks ning seeläbi ka isiklikuks eduks, oskuste omandamiseks, võimete näitamiseks, suhtlemiseks, meelelahutuseks ning läbi mille kaasneb hea tervis ja seeläbi ka üldine heaolu. Tänapäeval on spordil lisaks emotsioonide pakkumisele ka tõsine roll majanduses. On inimesed kellele meeldib sporti vaadata, kellele lihtsalt tegeleda ja kes püüab läbi sportlike saavutuste paremaks saada ehk et püüdleb maksimumi poole. (Euroopa Spordieetika koodeks...2014)

Laste ja noorte kaasamist ning osalemist sporditegevuses mõjutab laiem sotsiaalne keskkond. Potentsiaalne spordist tulenev kasu ühiskonnale ja igale üksikisikule saab olla võimalikult suur ainult sel juhul, kui praegu tagaplaanil paiknev Aus Mäng saab tõstetaud

tähelepanu keskmesse. Ausa Mängu põhimõtetele tuleb anda kõrgeim prioriteet kõigi nende poolt, kes otseselt või kaudselt mõjutavad või arendavad laste ja noorte sporti. (Euroopa Spordieetika koodeks...2014)

Mis motiveerib lapsi ja noori spordiga tegelama? See ei ole lihtne küsimus, sest selle ühtse vastuse teeb raske asjaolu, et neid põhjusi on mitmeid, üheks põhjustest on näiteks soov milleski kaasa lüüa, ent need põhjused muutuvad pidevalt, sõltudes nii laste ja noorte tujudest kui erinevatest ealistest soovidest. Sellest lähtuvalt peavad lapsevanemad ja treenerid neid põhjuseid mõistma. Üldiselt osalevad lapsed ja noored spordis eelkõige, et oleks lõbus, parandada enda oskusi, kuuluda kusagile aga et olla edukas ja saada tunnustust ja leida põnevust. Siit edasi võib leida ka samas nende poolse sporditegemise lõpetamise põhjused ehk et muutuvad huvid, vähene edu, ei paku enam piisavalt pinget ja põnevust, liigsuur surve püstitatud eesmärkidele ja ei ole nii lõbus – tegelemine ei paku enam noorele naudingut. (Children and Sport 2009: 3)

Apter (2001) on oma käsitluse põhiselt välja toonud indiviidi keskselt lähtudes tema vajadustest ja eesmärkidest neli paari motivatsiooni tegureid:

- sihipärased (tõsiselt võetavad, eesmärgile viivad, saavutusel põhinevad) ning mitte-sihipärased (mängurõõmu pakkuv, muretust esitav, lõbu otsiv);
- tunnistavad (nõuetele vastav, koostööle suunatud), negativistlikud (mässumeelsed, trotslikud);
- isiklikult olulised (saavutamaks enda huvidest lähtuvalt, enesekeskne) ning grupipõhiselt järgitavad (teiste heaks, teistele orienteeritud);
- meisterlikkust käsitlevad (kompetentsust esitav, kontrolli või võimu hoidev) ja sümpaatial põhinevad (empaatiline teiste suhtes)

Need neli paari on olulised saamaks aru inimese motiveerituse protsessist ning need on ka erinevaid seisundeid, milles iga paar on üksteise suhtes välistava. (Apter 2001: 1-35).

Inimese motivatsiooni mõjutab väga olulisel määral asjaolu, kas see põhineb autonoomsusel või kontrollitakse seda välispidiselt (Deci, Flaste 1995). On leitud kaalukaid tõendeid võrdlemaks nii saavutusvajadusel põhinevat eesmärki ning SDT perspektiivid motiveeritud käitumismalliga (Duda, Hall 2001: 417-443; Vallerand, Rousseau 2001: 434).

Osalemise motivatsioonil spordis on olnud üks populaarsemaid ja olulisemaid valdkondi, laste või noorte sporditeaduses, kuid suhteliselt vähe uuringuid on läbi viidud noorte spordis saavutusteooria seisukohast. (Duda<sup>1</sup> 1996: 296)

Samas on ka osad uuringud näidanud, et näiteks olukorrad, kus rõhuasetus on motivatsioonilistel erinevustel spordi kaasatuse uurimisel, on paljud uuringud täheldanud, et spordis osalejad, kes on mitte-sihipärase käitumisega, valinud riskantse või ekstreemse spordiala, samas kui sihipärase käitumisega sportlased on pigem kallutatud vähem riskantsematele ning kestvusspordialade poole (Chirivella, Martinez, 1994; 777-786; Kerr ja Svebak, 1989: 799-800).

Teisest küljest kasutades aga metamotiveeriva orientatsiooni põhimõtteid on täheldatud, et noored sportlased on pigem sihipärasema ning meisterlikkust nõudvama käitumisstiiliga kui spordis mitteosalejad. Lisaks leiti, et kõrgem spordis osalemise sagedus on seotud sihipärase, enesekeskse ning meisterlikkust käsitleva käitumisega. (Lindner, Kerr, 1999: 205; 2000: 7-25; 2001: 759-773)

White ja Duda (1994: 4-18) leidsid, et osalejate suurema konkurentsivõime tase on samas näidanud suuremat ego, mis on suunatud arvatavasti väiksemale konkurentsivõime tasemele. Gill jt (1983) seevastu leidsid, et seitsmest spordi motivaatorist (konkurents, meeskondlik tunnustatus/staatust, tervislikud eluviisid, oskuste arendamine, enda väljaelamine, ja kuulumine) on tekkinud kui osalemise motivatsiooni sisend kui ülesande orienteeritusele leiti et vastavad sisemised motivaatorid sporti kaasamisel on ka oskuste arendamisel ja tervislikel eluviisidel. (Gill jt 1983: 1-14)

1992 viisid Michigani Ülikooli Spordiinstituudi teadlased Dr. Martha Ewing ja Dr. Vern Seefeld läbi uuringu 26000 10-18 õpilase hulgas, milles nad küsisid põhjuseid spordiga tegelemise, lõpetamise ja nende suhtumist võitmesse. Uuringu tulemustest nähtus, et just rõõm-nauding on peamine spordiga tegelmise põhjus noorte hulgas ja ka lõpetamise peamine põhjus on vastand ehk et spordiga tegelemine ei paku neile enam rõõmu. (Children and Sport... 2009: 3)



Naudingu l on noorte spordis olnud täita väga suur roll, mõjutamaks motiveeritust ning ka pühendumist (Scanlan<sup>1</sup> jt 1993: 275-276). Ottawa Ülikooli spordipsühholoogia professor dr Terry Orlick ütleb, et „Noored tegelevad spordiga, sest see paneb ennast hästi tundma ehk seda nautima. Nad tahavad tunda end soovituna, väärtustatuna ja rõõmsalt. Niipea kui neilt aga nõutakse võite, võite meeskonnaga ja vastutust, võivad nad endas tunda aga ebakompetentsust ja tõmbuvad tagasi.“ (Children and Sport 2009: 3)

Ehkki leidub vastakaid arvamusi pühendumise tõlgendamisel (Kimiecik, Harris, 1996: 248; Wankel 1997: 98-100), on enamus noorte sporti uurivad teadusartiklid defineerinud pühendumist kui “positiivse mõjuga sportlikku kogemust, mis peegeldab üldiseid tundeid nagu nauding, meeldivus ning lõbu“ (Scanlan, Simons, 1992: 202–203)

Kvalitatiivsed kui kvantitatiivsed teadusuuringud on analüüsinud pühendumise algeid noorte vanusegrupis 7–20 aastat (Scanlan<sup>2</sup>, jt, 1989: 65-83) ja leidnud arusaadavaid tõlgendusi spordile pühendumise tähenduses. Ehkki pühendumise olemust on väga palju uuritud, siis väga vähe on tähelepanu pööratud asjaolule, kuidas pühendumise algallikad on ajas muutunud (Scanlan<sup>3</sup> jt 2005: 275-309).

Naudingu arengulisi aspekte spordis ei saa alahinnata, kuna neil on motivatsiooni mõjutavad tagajärjed. Arvesse tasub ennekõike võtta asjaolu, et noori käsitlevates spordiuringutes on leitud spordi naudingut olevat kõige tõsisemalt võetavat hinnangut või faktorit, mis mõjutab sporditruuks või spordile pühendunuks jäämist (Weiss jt 2001: 131-144).

Vanuse kasvades on uuringutes leitud, et naudingut spordi valdkonnas hakkab ennekõike mõjutama või ümber kujundama sotsiaalne keskkond. Kui veelgi täpsemalt väljendada, siis sotsiaalne või vanemalik tugi väheneb ühes sõpruskonna kasvamisega, mistõttu võib eeldada, et toimub ka arenguhüpe arusaamadest naudingu tähenduses (Crocker jt 2003, McCarthy, P. J. vahendusel 2008: 143).

Samuti on leitud, et vanusest tulenevad erisused sõltuvad ennekõike informatsiooniallikatest, mida kasutatakse. Noored, vanuses 5-9 aastat, eelistavad suutlikkuse näitajatena vanemalikku tagasisidet ning ülesannete jagamist lihtsamateks

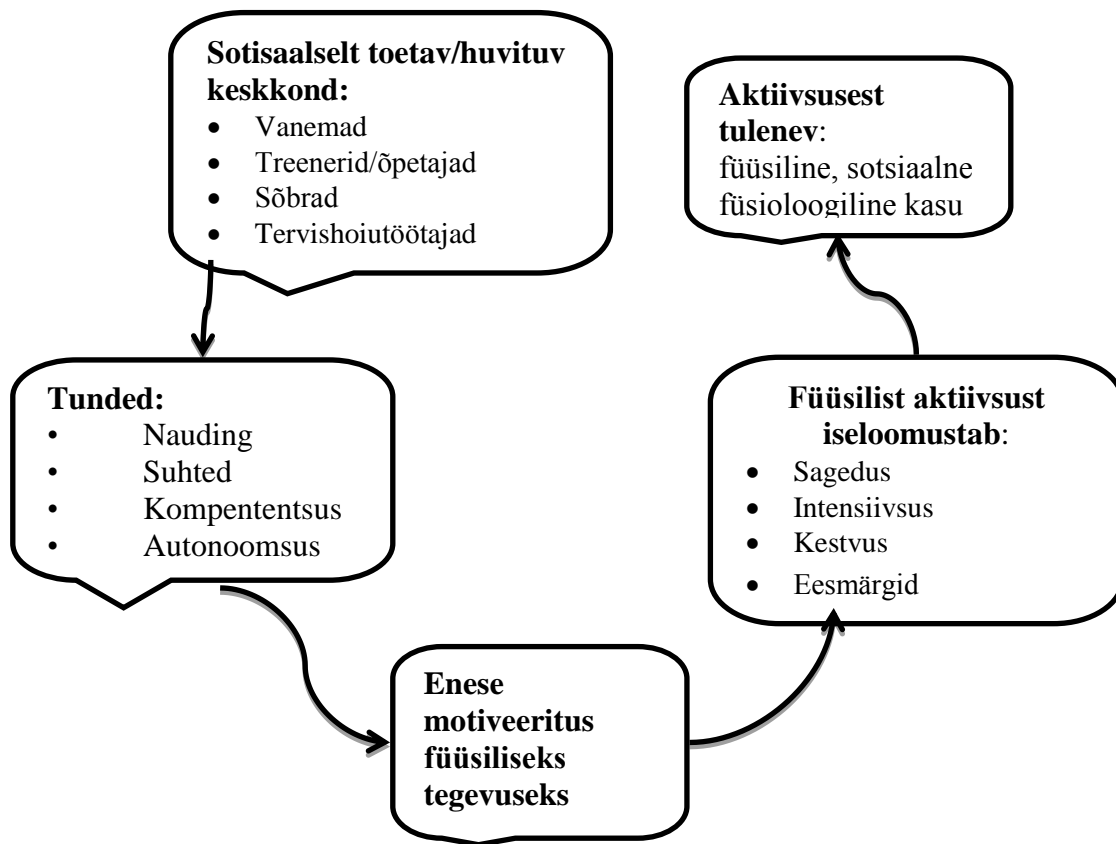
alamülesanneteks ning tegevusest saadavat naudingut. Noored, vanuses 10-15, hindavad ennekõike võrdlusmomenti ning hinnangut oma sõbraga võrreldes ning tagasisidet auväärsetelt vanematelt inimestelt (treener, instruktor-juhendaja, vanemad). Samas 16.-nda eluaasta juures hakkavad noored rohkem hindama enesepeegeldust nagu isiklikku arengut, naudingut ning eesmärgi saavutamist, kuid endiselt ollakse vastuvõtlikud ka väliste sotsiaalsetele ning tulemustel põhinevatele allikatele/arvamustele. (Halliburton, jt 2002: 396-419)

Spordiga seotuse hoidmisel on väga oluline roll nii lapsevanemal kui treeneril. Palju sõltub muidugi eelkõige ka vanemate heakskiidust, tunnnustusest, sest see viimane on just lapsele eelkõige nooremas eas paljutähenduslik. Vanemalik käitumine ning lapsekasvatustiil võib nii positiivset kui negatiivset mõju omada laste sportlikule käitumisele (Fraser-Thomas, Cote 2008: 16).

Seega mõistmaks naudingut algallikaid üldise arengu väljakujunemise faasis, peaks olema võimalik defineerida noortele pakutavat nauditavat sportlikku kogemust ning seeläbi hoida ka nende spordiga seotust pikema aja vältel (Scanlan<sup>3</sup> jt 2005: 305-306).

Mitmed uuringud on näidanud, et lapsed, kes tajuvad suuremat positiivset vastastiku mõju, tuge ning julgustamist aga teiselt poolt jällegi vähem survet vanematelt, kogevad ka suuremat sportlikku naudingut, rohkem avatust väljakutsetele ning peegeldavad ka suuremat sisemist motiveeritust kui teised lapsed (Scanlan, Lewthwaite, 1986: 25-335).

Lapse füüsilist aktiivsust mõjuatvad ja iseloomustavad aspektid on väljatoodud alloleval joonisel nr 1



**Joonis 1.** Füüsilist aktiivsust mõjutavad ja iseloomustavad aspektid: (Stuntz, Weiss, 2010; autori koostatud)

Lisaks on leitud, et positiivne vanemlik mõjutamine on olnud pigem sportlikku ning kehalist aktiivsust soosiv. Noored, kes pärinevad toetavast perekonnast, kus soodustatakse väljakutsetele avatust, on rõõmsameelsemad ning näitavad üles ka suuremat elevust kodu ning töökogemuse osas kui noored vastanduvatest perekondadest. Lisaks on leitud, et need noored tunnetavad suuremat isiklikku ning teiste ootustele vastavat elukogemust ja nad tegelevad asjaga, mis on oluline nii isiklikust kui ka pikema aja perspektiivist lähtuvalt. (Brustad, 1993: 220-223; 1996: 318)

Teadusuuringud, mis on vanemalikkude mõjutust klassifitseerinud pigem negatiivseks sportlikule suutlikkusele, põhinevad väljakukkumise ning läbipõlemisel käsitleval kirjandusel. (Fraser-Thomas, Cote, 2008: 16)

Robinson ja Carron (1982: 368,375) leidsid, et jalgpallurid, kes jäid sporditegemisest kõrvale (kukkusid välja), said vähem isalikku tuge kui teised mängijad.

Teised (Baker, Robertson-Wilson, 2003:4-8; Gould jt 1996: 322-340) on aga leidnud, et vanemlik kriitika ning suurenenud lootus võib viia noorte sportlaste läbi põlemiseni.

Paljud uuringute läbiviijad nagu (Coakley 1992: 271-285; Raedeke, Smith; 2001:281-306) on andnud soovitusi, et noored on justkui kohustatud jätkama treeninguga ning võistlemisega selleks, et täita vanema või treeneri ootuseid. Kuna sedalaadi tundmust või „lõksu jäämist“ on ennekõike seotud läbi põlemisega, ei ole ka teatud vanemalikud käitumismallid arusaadavad, mis sedalaadi mõtteviisi käsitlevad. Samuti leiavad nad, et spordiala põhiselt on noorel kõige tähtsam kokkupuude treeneriga temaga läbisaamisel, tema poolset tunnustamisel jne.

Smith, jt (1978) olid ühed esimesed, kes uurisid treenerite mõju noortele. Nad leidsid, et kõige enam armastatud treenerid olid need, kes näitasid üles nii tehnilist kompetentsi, tekitasid kindlustunnet ning kasutasid vea kõrvaldamiseks vajalikku ning julgustavat käitumismalli. (Smith...1978)

Hilisemates uuringutes on saanud kinnitust (Barnett, jt 1992: 111-127), et treenerid, kes on eelnimetatud käitumismalle seadnud oluliseks, on ka paremini soositud ning loovad õhustiku, mida sportlased tajuvad mängulisemana, loob meeskonna tunde ning ühtlasi mõjutab ka väljakukkumise taset positiivses tähenduses kui end mitteharivad treenerid. Lisaks on leitud et noored eelistavad treenereid, kes kasutavad noore kaasatuse ja demokraatlikku treenimisstiili. (Salminen, Liukkonen; 1996: 59-67)

Nii nagu vanemate puhul on toodud välja negatiivsed pooled on ka toodud välja see treenerite puhul. Leidub uuringuid, kus tuuakse välja ka negatiivseid mõjutusi treenerite lõikes. Osad autorid (Gilbert jt, 2001: 29-33) on leidnud, et noorte treenerid, kes paigutavad peamise fookuse võitmisele, pigem kasutavad oma noorsportlasi lihtsalt ära ning ei arvesta üksikisiku arengustaadiumitega nii füsioloogilisest kui sotsiaalsest aspektist. Teised uuringute läbiviijad on leidnud, et välja kukkunud või läbi põlenud sportlased said oma

treeneritelt vähem tuge ning suuremat kontrollitavust, autokraatlikust kui teised sportlased (Gould jt 1996: 322-340; Robinson, Carron, 1982: 364-378).

Tänapäevased teadusuuringud on teinud ka olulisi järeldusi noortesporti, treenerite ning vanemate tähenduses. Esmalt on leitud, et treenerid ning vanemad mängivad kriitilist rolli noorsportlaste kompetentsuse uskumuse väljakujunemises, mis omakorda on seotud sportlaste motivatsiooniga osalemaks spordialases tegevuses. Kui lapsed vanuses 6-12 saavutavad otsekohesema mõtlemise ning oskavad hinnata oma kompetentsi vanematelt saadud tagasiside põhjal aga ka sõbraga võrdluses ning võidu/kaotuse momentidest, on oluline rõhutada, et treenerid ning vanemad õhutavad pigem enesega võrdlust kui sõbraga võrdlemist, kuna igas meeskonnas saab üldjuhul olla vaid mõni üksik staar. Vanemalik ning treenerlik tagasiside peaks pigem põhinema ülesandel kui saavutustulemusel (tulemuskesksusel), kuna lapsed arenevad sellisel juhul tunnetuslikumalt ning ei võta saadud tagasisidet normatiivina. Noorukieas (13-17) saavutatakse üldistavam mõtlemisvõime ning suudetakse ka rohkem ennast hinnata, treenerite ning vanemate ülesandeks jääb siduda noorsportlaste kättesaadavat infot erinevatest allikatest, pakkudes nüüd ka tulemusele orienteeritud tagasisidet ning abistada enesehinnangutes (nt võivad treenerid läbi viia tulemusele suunatud sessioone). (Stuntz, jt... 2010)

Eelpool sai juhitud tähelepanu motivatsioonile saavutamaks füüsilise tegevuse eesmärgid ning tervislikke väljundeid laste/noorukite vanuserühmades. Selle lähenemisviisi korral on toetava keskkonna olemasolu (vanemate, juhendajate, sõprade, tervisespetsialistide) arvestamisel täita oluline roll laste tundmusliku kompetentsi, autonoomsuse, seotuse ning naudingu olemasolule, mis kõik mõjutavad füüsilist tegevust lisamotivaatoritena erinevate valikute tegemisel. Arvestades nende motivatsiooni teguritega suudetakse ka optimeerida noore inimese isikliku motivatsiooni füüsilise tegevuse juures aga ka kasulikkust nii füüsilise, sotsiaalse kui vaimse tervise alal hoidmiseks. (Stuntz, jt. ... 2010)

Lisaks on uuritud ka nooruki kavatsusi osaleda omast vabast ajast füüsilises tegevuses nii autonoomsusest kui kontrollitud vormist lähtuvana. Kavatsused ennustavad füüsilist tegevust pigem siis kui need on autonoomsed ning mitte kontrollitavad (Chatzisarantis jt 1997).

Teise olulise asjana võib välja tuua, et treenerid omavad keskset rolli sportlike programmide kujundamisel. Ennekõike peavad treenerid end vastutavatena tundma mõistlike harjutusplaanide koostamisel, võimaldades ka teiste tegevuste kaasatust nii, et üldise tegevuse käigus ei kaoks lõbu ega motivatsioon, ühtlasi ka edasi lükates spetsialiseerumist kuniks sportlased on füüsiliselt, füsioloogiliselt ning tunnetuslikult valmis, pakkudes individuaalselt lähenemist kõigile spordis osalejatele ning tunnustama efektiivset suhtlemist vanematega (MacPhail ja Kirk, 2006:66; Weirisma, 2000:18).

Ühes hilisemas ülevaateartiklist treenerite treenitusest, pakuvad Conroy ja Coatsworth (2006:128-144) välja kolm punkti, kus treenerite treeningprogrammid võivad positiivselt mõjutada noorte füsioloogilist arengut ning toovad välja seejuures treenerite käitumismallid, mis suure tõenäosusega mõjutavad laste füsioloogilist arengut positiivselt, milleks on:

- vajaliku toe pakkumine ning kiitus;
- julgustamine peale ebaõnnestumisi ning;
- juhendamine.

Conroy, Coatsworth'i (2006: 132) poolt välja pakutud mudelit peaks kasutatama parimate praktikate teadvustamisel ning tooma välja komponendid, mida peaks noorte sportlaste treenimise juures lisaks uurima.

Viimase asjaoluna tuleb tõdeda, et ka vanemad võivad võtta juhtrolli laste tervislikul, sportliku arengu väljakujunemisel, milles nende rollid on muutuvad, pakkudes võimalusi korrastamata mänguks, õpetades hindama spordi mitmekesisust noorukieas ning olema ka teadlikud mistahes soovimatust survestamisest, mida nad enese teadmata võivad põhjustada (Côté, Hay, 2002: 487,489).

Seega on lapse osalemisel spordis tähtis roll kanda nii tema vanematel kui ka treeneril. Samas on tähtis ka lapse enda areng seda nii sotsiaalses kui füüsilises mõttes ja nende east lähtuvalt spetsialiseerumisel ühele spordialale. Tähtis oleks last hoida pigem spordiga tegelemise juures kui et vägisi lasta keskenduda tal ühele alale, mis võib lapse hoopis spordist eemale tõrjuda.

Nii on läbiviidud uuringute põhjal Ameerika Ühendriikide Rahvuslik Spordi- ja Psühholoogia Hariduse Assotsiatsioon (NASPE) väljendanud seisukohta, et noorte puhul, kelle vanus jääb alla 15, on aastaringne ühele ja samale spordialale keskendumine pigem seotud arenguriskidega kui sellest saadava kasuga. Positiivsemat füüsilist, psühholoogilist ning sotsiaalset arengut võib täheldada siis kui noor tegeleb erinevate spordialadega ning iseseisva füüsilise tegevusega lapseeest noorukieani välja. Spetsialiseerudes ühele konkreetsele, võistlusmomendis sisaldavale spordialale juba varajases nooruses on tekitanud vastakaid arvamusi. Sedalaadi suhtumine on aga vanemate, treenerite ning õpetajate seas tekitanud küsimuse, kas alla 15 aastased noored peavad spetsialiseeruma aastaringi ühele spordialale või tegelema mitme erinevaga. Lisaks on see küsimus inspireerinud ka sporditeadlasi teemat edasi uurima. (NASPE...2010: 1)

Õppides tundma aga erinevaid füüsilisi tegevusi ning lasta end mõjutada mitmekesise kogemuse saamise nimel soodustab see füsioloogilist arengut noorte inimeste seas. Osaledes erinevates sporditegevustes, laieneb nende valikute rohkus ka suuremaks saamisel, lisaks soodustab see sisemist motivatsiooni, mis hoiab neid elukestvalt sportlike tegevuste juures ning võimendab saavutada parimaid tulemusi kindla sportliku tegevuse juures. Sotsiaalset arengut silmas pidades on asutud seisukohale, et noore inimese sotsiaalne areng kasvab kui ta tegeleb mitme erineva spordialaga enne 15-ndat eluaastat. Sellega laieneb nende huvi, isikukuuluvus ning kogemus ja ühtlasi on ka alustalaks nende edasistele sportlikele valikutele tulevikus. Kui noor inimene tegeleb mitme erineva spordialaga, siis sellega vähendatakse ka vanemate tähelepanu koondumaks ühele kindlale spordialale, milles nende lapse arengut tervikuna ei nähta ehk kõige olulisemana (NASPE...2010: 4,5)

## **1.2. Motivatsiooni teooriad ja mudelid**

Motivatsioon on üks olulisemaid teemasid kõigis psühholoogia harudes. Motivatsiooni all peetakse sageli silmas ka sisemist energilist jõudu, mis määrab meie käitumise, mõtlemise, enesetunde ja ka teistega suhtlemise. Samuti on leidnud laialdast käsitlemist spordis nii läbi

uurimiste ja uuringute. Mis asjaolud meid sunnivad või põhjendavad meie vastavat käitumist ja osalemist, näiteks ka spordis.

Weiss ja Williams võtsid kokku põhjused miks noored oselaved spordis. Nad leidsid, et noored osalevad spordis sellistel põhjustel nagu leidmaks ja arendamiseks enda füüsilist kompetentsust (arendada enda füüsilisi oskusi kui saavutada eesmäärke), pälvimaks ühiskondlikku heakskiitu (leidmaks sõpru, meeskondliku õhkkonda) ja saada spordist naudingut (ennast välja elada). Need põhjused teevad noorte spordis osalemise mõistmise keerukamaks ja näitavad, et nii individuaalne (nt nauding) kui ka keskkonnast (klubi, meeskond) on olulised tegurid nende osalemises. Weiss ja Williams jõudsid järeldusele, et noorte osalemist spordis saab parandada kui teha neile sport mõnusaks, luua ülesandele orienteeritud ja motiveeritud kliima, pakkuda sotsiaalset tuge ja lasta noortel ka ise endaga hakkama saada ja aidata. Need on soovitusel, mis peaks esile kutsuma noorte hulgas nauditava ja motiveeriva kliima, mis pikendaks noorte osalemist spordis. Nauding on kindlasti üks mõjukamaid põhjusi noore jaoks spordis osaleda (Weiss, Williams 2004, viidatud MacDonald jt, vahendusel 2011: 33)

Spordis on kõrge motiveeritus tunnusena kui oluline eeldus sportlasel realiseerida seeläbi oma potentsiaali. Igatahes olles oma olemuselt abstraktne, on see siiski jõud, mida on sportlasel sageli raske ära kasutada. Põhilised motivaatorid spordiga tegelemiseks on peetud oskuste ja kehaliste võimete parandamist ja arendamist, pakub lõbu, võimalust olla sõpradega, kogeda põnevust, saavutada edu. Motivatsiooni uurimine on olnud viimased aastakümned spordis väga oluliseks teaduslikuks uurimisobjektiks nii teadlaste kui spordipsühholoogide hulgas. Eesmärgid, mida noored seavad saavutuste seadmiseks mõnel elualal või spordis, on olulised motiveerivad tegurid (Christopher jt 2006: 43-51; Duda<sup>2</sup> 2001: 129-182).

Gill ja Deeter toovad enda poolt välja seisukohad võrdlemaks spordipõhiseid motivatsiooni teooriaid üldlevinud teooriatele, väites, et mitmed teooriad on välja töötatud kasutamaks neid tööalastes uuringutes ja hariduses nagu näiteks ka McClelland'i poolt loodud ühest võimalikust saavutusvajaduse mõõdikust. Sellisel kujul mõõdetavate uuringutega aga ei ole

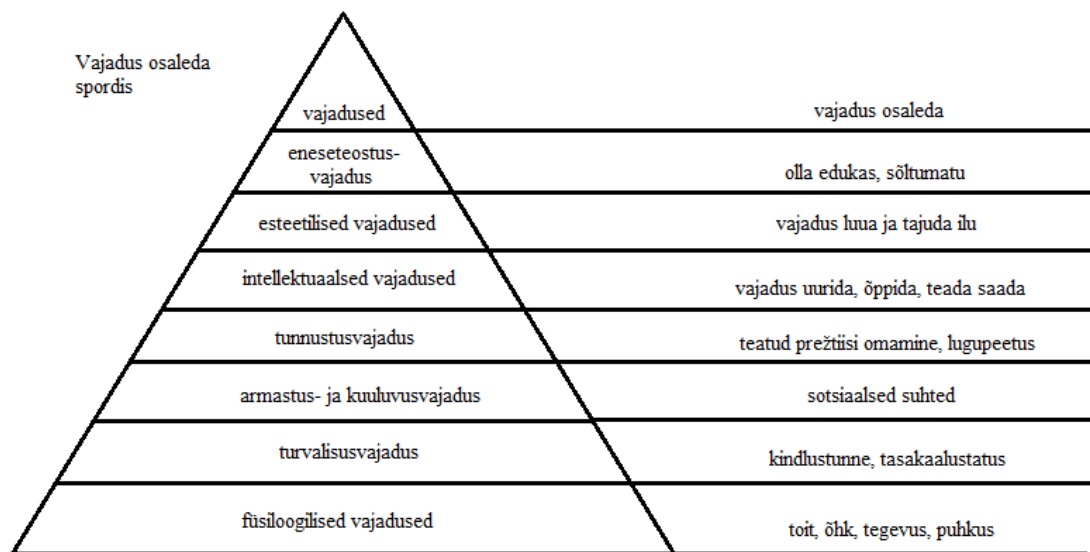


sportlastel midagi ühist, kuna nende uuringute põhjal ei ole võimalik teha usladusväärseid hinnanguid ja mõõta tulemuslikkust just nimelt spordis. (Gill, Deeter...1988)

Gill jt spordipsühholoogid väidavad, et spordiolukorrad on vastupidiselt tavaolukordadale äärmiselt intensiivsed ja tekitavad äärmuslikku stressi, sõltuvust ja väsimust ning samas nõuavad ka püsivust siis just see ongi peamine argument mis nõuab spordimotivatsiooni põhise ja konkreetset motivatsiooni mõõtmismudelit. Diane Gill on öelnud ka, et peamine erinevus sportlaste ja mittesportlaste vahel ongi teatud liiki eriline motivatsiooni tüüp, see on konkurentsivõime. (Gill jt 1983: 1-14)

Lisaks on käsitlemist leidnud laste ja noorte puhul ka kompetentsi teooria (Harter 1978). Need teooriad on ka ühed silmapaistvamad motivatsiooni teooriad tänapäevase spordipsühholoogia mõistes ja kõigi nende kolme teooria põhjal on väljakujunenud ka kindel muster.

Motivatsiooni teooriate puhul ei saa siinkohal mööda vaadata ka Maslow vajaduste hierarhiast, joonis 2. (Maslow...1954).



**Joonis 2.** Vajaduste hierarhia, Maslow 1954; Jarvis 2006: 140 (autori koostatud).

Maslow vajaduste hierarhia on üks tunnustatumaid ja levinumaid motivatsiooniteooriaid, mille põhjal inimese aktiivsuse ja motiveerituse määrajaks on tema vajadused, kus ta eristas

viite vajaduse taset, millest kolme viimast käsitletakse ka kui eneseteostuse vajadust, joonis 2. Maslow on küll oma vajaduste hierahia püramiidi tippu paigutanud eneseteostusvajaduse siis osad spordiuringuid läbiviinud teadlased on aga tippu paigutanud veel lisaks vajadused, mille all nad peavad silmas vajadusi ja põhjuseid spordis osalemiseks. Miks just tippu? Põhjendatud on seda mitmeti, kuid üks tõsiseltvõetavamaid ja loogilisemaid põhjendusi on see, et juhul kui te peate lugu füüsilisest liikumisest ja treeningutest oma hobi näol siis ei saaks seda teha juhul kui teil on ebakindlalt või üldse puudulikult täidetud füsioloogilised-, turvalisus-, armastus-, või kuuluvusvajadus. Seega võib siin silmas pidada nii tervislike ja materiaalseid aspekte, mis tähendab, et sellisel juhul pigem ei leita üheti võimlaust ja teisalt ka järelikult motivatsiooni spordiga tegelemiseks. Muidugi omab mõne jaoks sport ka eneseteostusliku tähendusega. Maslow poolt loodud vajaduste hierarhia on tema poolt kui suunaga alt üles loetletud vajadusetaga ehk siis nõ kõrgema tasemega vajaduse saavutamine ei teki enne kui on madalama taseme saavutused täidetud. (Maslow...1954)

Vaatamata Maslow teooriale, et me oleme kõik ajendatud eelkõige just nendele vajadustele ja et igaüks püüab just neid vajadusi rahuldada hierarhias väljatoodud kujul on siiski kaheldav kui me vaatame näiteks tippportlasi, kes just seavad edu enda esmaseks vajaduseks. Hea näide on siinkohal näiteks balletitantsijatest, Saul (1993) on märkinud, et 65% balletitantsijatest, kellel on tekkinud kroonilised vigastused on ohverdanud füsioloogilised vajadused eelistamaks esteetilisi vajadusi. See on küll ehk kohati äärmuslik näide, kuid illustreerimaks seda, et rõhudes kõrgemate vajaduste täitmisele, unustatakse või jäetakse madalamate vajaduste täitmine vahele ehk on vastupidiselt hoopis teisejärgulised, mis on seega vastuolus Maslow teooriaga. (Saul 1993: 25-27)

Siinkohal võib veel välja tuua eelpool David McClelland'i nii nimetatud kolme vajaduse teooria (1961), mida seostatakse ikkagi tööga. See teooria väidab, et inimestel on lisaks ka sekundaarsed vajadused oma esmastele ehk põhivajadustele nagu peavari ja turvalisus. Need sekundaarsed vajadused on pigem õpitud ja tugevdatud kui instinktiivsed. Sellel ideel on oluline mõju organisatsioonidel proovida kasvatada või vähemalt tugevdada teatud vajadusi töötajates, et toetada ettevõtte strateegiat. McClelland väidab, et sekundaarsed

vajadused nagu saavutus-, võimu-, ja kuuluvusvajadus võivad aidata selgitada, mis motiveerib töötajaid rahalisele hüvitisele või turvalisusele töökohale veel lisaks. (McClelland...1961)

McClelland teooria väidab lisaks, et inimestel võivad olla veel teatud tüüpi vajadused nagu saavutus-, võimu- ja kuuluvusvajadus, kuid üks neist vajadustest on siiski ülekaalus. Lisaks motiveerib üksikuid isikuid võimalus leida rahuludust sellistest vajadusest nagu, mingit rühma/gruppi juhtida (ehk saavutusvajadus) või luua edukaid suhteid (kuuluvusvajadus).

Taylor jt väidavad samas, et suure seotus- või siis kuuluvusvajadusega inimestel on soov moodustada positiivseid suhteid teistega ja olla seotud, isegi kui see side jääb loodetust väiksemaks. (Taylor jt 2008: 160)

Teatud juhtudel võib inimene rõhuda ülesandele, enese parendamisel ning pingutusele ja seetõttu formuleerub see ülesande põhiseks eesmärgiks. Teisest küljest aga püüelda võidu poole ning näidata sellega normatiivset võimekust, isegi väikese pingutuse najal. Selline lähenemine peegeldab enesekeskset eesmärki. Sedalaadi eesmärgid peegeldavad nii üksikisiku erisusi kui olukorrast sõltuvaid tegureid. Üksikisiku erisused, mis eesmärkidega seotakse, rakenduvad kindlale elustiilile nagu seda on sport. See kuulub ülesande põhise või enesekeskse eesmärgi seadmise valdkonda, seda hinnatakse enesearuande baasil. Olukorral põhinevad tegurid määravad selle, kuidas tajutakse motiveerivat õhkkonda. Õhkkond, mille loob õpetaja või treener, võib peegeldada nii ülesande kui ego põhise kvaliteeti (Ames 1992: 161-176).

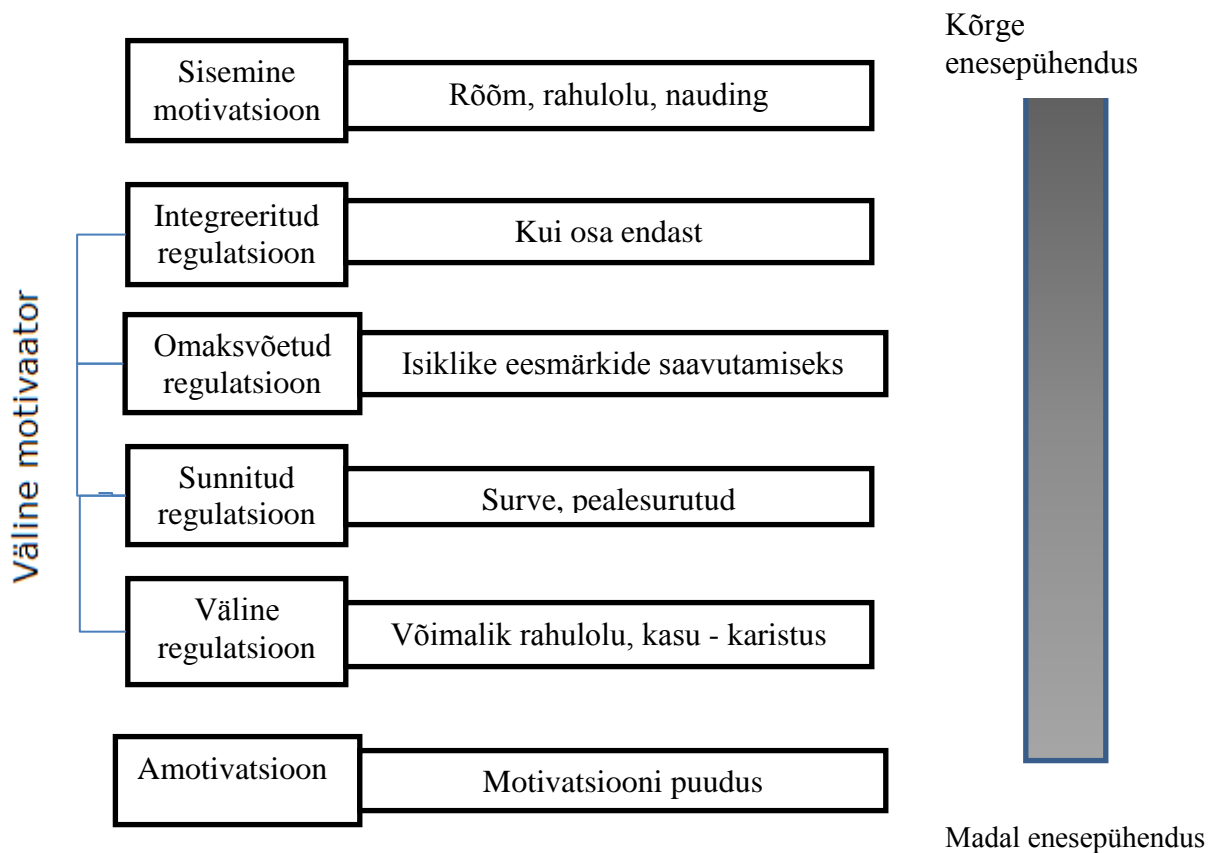
Teadusel põhinevatest hinnangutest saab välja tuua, et egole keskendunud lapsed, on fokuseeritud normatiivsele võimekusele, on motiveerituse tähenduses haprad kui nad kahtlevad oma enda võimekuses Samas võib nende juures kohata märksa kohanduvamaid tulemusi kui nad on oma võimekuses kindlamad. Ülesandele pühendunud lapsed on aga huvitatud eneseparendamisele, seetõttu on märksa motiveeritumad ja seda sõltumata tajutavast võimekusest või kompetentsist. Teaduslikult on tõestatud, et kõrge ülesandele pühendumine, kas siis ainiti või ühes kõrge egole orienteeritusega on motiveerivalt kohanduv laste kehalises aktiivsuses (Duda<sup>2</sup> 2001: 129-182; Duda, Hall 2001: 417-443).

Kui eesmärgil põhinevaid käitumismalle võib hinnata konteksti põhiselt, siis paremad käitumishinnangud saadakse kui hinnatakse olukorral põhinevaid eesmärke. Samas tuleb tõdeda, siis seda viimast lähenemisviisi on väga vähe kasutatud. (Harwood, Swain 1998: 357-371).

Spordi kontekstis on motiveeritusel samuti mitmeid erinevaid käsitlusmudeleid ja teooriaid. Ühe näitena toob käesoleva lõputöö autor välja M.J. Apter'i ja K.C.P. Smith'i poolse teooria välja mis on tuntud kui ümberpööratud teooria (*reversel theory*), ja mis uurib psühholoogia seisukohast isiksust, tema motivatsiooni ning emotsiooni. Siin keskendutakse kvalitatiivsetele näitajatele, mille peamine rõhk on inimese tavapärasel kogemusel, kus toimub psühholoogiliste seisundite vahetumine, peegeldades nende motivatsiooni ning tähendust, millega nad kirjeldavad hetke situatsiooni. Näitena võib tuua lõbustusatraktsiooni „Ameerika mäed“, mis võib ühel juhul olla erutav, samas teistel juhtudel ahistav. Või jällegi kisendav laps, kes võib ühel hetkel peegeldada inimese sümpaatia olemasolu, teisel juhul aga tema ängi või ärritatud olekut. Teooria üheks selgeks lähtepunktiks on asjaolu, et inimese kogemus on rangelt struktureeritud metamotiveerival tasandil, millest senini on määratud neli. Iga tasand koosneb kahest vastanduvast väärtusest või motiivist, mistõttu igast paarist saab mistahes ajahetkel korraka esineda vaid üks. Teooria keskendub ennekõike motiividele, mis käsitlevad inimese otsesest käitumist ning mis seostuvad metamotiveerivate seisunditega (Apter 1989; Cindy jt vahendusel 2004: 607).

Levinumatest spordi valdkonnas on kindlasti enesemääratlemise teooria (Deci ja Ryan 1985) seevastu täiendab traditsioonilist sisemise ning välimise motivatsiooni mõistet, sisaldades psühholoogilist vaatepunkti kompetentsile, sõltumatusle ning seotusele, mis kõik on leitud mõjutavat motiveeritud käitumist. Motivatsiooni olemuse mõistmiseks on mitmeid teooriaid, levinumad ja enim kõlapinda neist on leidnud eesmärgi saavutamise teooria (Nicholls 1989), enesemääratlemise teooria (Deci, Ryan 1985) ning sisemise ja välimise motivatsiooni hierarhiline mudel (Vallerand 1997: 271-360).

Motivatsiooni liigid ja mõjutused on toodud välja alloleval joonisel nr 3, millel on kajastatud motivatsiooni liigid läbi välimiste ja sisemiste motivaatorite ning kõrvutatud tundmustega, mis näitab seega enesepühendumust.



**Joonis 3.** Motivatsiooni liigid ja seotus motivatsiooni tasemega (Deci, Ryan 1985)

Välise motivatsioonide puhul võib esile tõsta teiste poolt omandatud, eristuvaid ning integreeritud regulatsioone (Deci, Ryan 1985). Need peegeldavad käitumisnorme, mis on seotud välisest survest tulenevate, sisemisest survest vältivast süütundest ning enesele pühendunud motivatsioonist, mis kõik toetavad isiklike väärtuseid ning seatud eesmärgid. Enesele pühendumine ning autonoomsus kasvab kui liigutakse välistelt integreeritud regulatsioonide juurde. Üks enesele pühendumise näiteid on sisemine motivatsioon, mis peegeldab enesele omast rahulolu ning huvi (Deci, Ryan 2000: 237).

Võib juhtuda, et käitumismallid vahetavad pooli. Näiteks kui laps tegeleb algselt spordiga vanemate surve all ning sellega seonduvalt võib teha seda põhjusel, et vältida mitte tegemisest tingitud karistust, võib aja jooksul see muutuda, kus sama laps saab aru selle tegevuse väärtusest ning soovib iseseisvalt sellest osa saada ning mitte lihtsalt omada tunnet, vaid et ta peab sellest ise omal soovil ja tahtel osa saama. (Deci, Ryan 1985).

Biddle on oma uurngutes väljatoonud ja tõdeb, et motivatsiooni uurimisel füüsilise tegevuse juures on ka nõrkasid külgi. Ta toob välja, et need kaks teooriat (saavutusvajadus- ja enesemääratlemisteooria) ei pruugi ollagi üksteisest niivõrd eristuvad ning neid on käsitletud ka üheskoos samades uurimusetes. Teise asjaoluna leiab ta, et eesmärgile pühendumine rajaneb põimuval analüüsil. Samuti võib öelda, et motivatsiooni uuringud füüsilise tegevuse kontekstis jätavad tihtipeale käitumisest tulenevad väljundid tähelepanuta. Paljud uuringud on omavahel sidunud vaid tunnetuslikke ning tundmuslikke parameetreid kui üksteisest sõltuvatena. (Biddle 1997: 63-69).

Laste ja noorte puhul spordiga tegelemise põhjuste selgitamiseks on kõige levinumateks kasutatavateks teooriateks siiski jäänud eesmärgi saavutamise teooria ja enesemääratlemise teooria.

Seega lähtudes erinavtest motivatsiooniteooriatest mängib siiski suurt rolli noore puhul, mis teda motiveerib spordiga tegelema, kas tegemist on välise või sisemise motivaatoriga. Kindlasti ei saa siinkohal just laste puhul märkimata jätta eelkõige välist motivaatorit kas algusaastatel nende vanemate või hiljem sõpradest tulenevalt.

### **1.3. Noorsportlaste saavutusspordile orienteerituse ja motivatsiooni spetsiifika jalgrattaspordi valdkonnas**

Spordis tehakse vahet nii meeskonna- kui individuaalaladel. Meeskonnaaladest on populaarseimad jalgpall, korvpall, võrkpall – kuhu hulka mahub maailma mastaabis veel hulga meeskonnaalaseid. Individuaalaladest on populaarseimad tennis, ujumine, jooksmine ja lõpu poole rattasport. Siinkohal võib öelda ka veel osad individuaalalad nagu rattaspordi ja suusatamise puhul on tegemist veel nõrkestvusspordialadega. Antud peatükis antakse ülevaade noorte eelistest spordiala valikul ja jalgrattaspordi eripärast.

Kindlasti langevad noorte puhul valikud esmalt meeskonnaaladele, kuna on tegemist võimalusega koos sõpradega mängida ja tunda mängust rõõmu, millel on lapse arengu puhul oluline roll.

2009-2011 aastal Ühendriikides 6-17 aastaste noorte hulgas läbiviidud uuringu tulemusel selgus, et organiseeritud spordiga (klubiline) tegeleb pea 21 miljonit last. Selle uuringu tulemusel selgus, et suurim hulk spordiga tegelejaid mahub vanusesse 13-15, kus kõigi kolme vanusegrupi puhul on spordiga tegelejaid üle 2 miljoni noore, millest selles vanuserühmas on enim harrastatavamad alad korvpall, võrkpall, pesapall ja jalgpall. Läbiviidud uuringute tulemusel nii Ameerika Ühendriikides kui ka Euroopas on noorte poolt harrastatavamate spordialade hulgas erinevad meeskondlikud pallimängud, individuaalalade puhul aga tennis, ujumine, jooksmine, rattasõit. (Kelley, Carchia 2013).

Noored teevad valikuid peamiselt alade põhjal, mis neil meeldib ja seejärel kus nad tahaks konkureerida, kas meeskondlikul- või individuaalalal. Seega on lapse puhul oluliseks teguriks kas ta tahab kuuluda kusagile meeskonda, olla ning tunda sellest ennast ühe osana või pühenduda ühele individuaalalale ehk nagu mõned teadlased on väitnud, jääda enesekeskseks – tõlgendatud ka kui isikliku mugavuse tasemest. Kõik lapsed on erinevad ning vanemad mängivad laste valikute puhul väga suurt rolli. (Team Sports vs Individual... 2012)

Oma olemuselt ja sisult on küll individuaalalad ja meeskonnaalad erinevad, mida nad lastele pakuvad ja arendavad. Individuaalalad treeningute ja võistluste kontekstis annavad suurema võimaluse keskenduda lapse arengu individuaalsetele oskustele ja mõjutada seeläbi ka lapse enesehinnangut. „Individuaalalal on lihtsam leida ja saavutada oma meisterlikkus, tehes seda läbi enesevõrdluse kellegi teisega, mis on samas väga otsene võrdlus“ (Team Sports vs Individual... 2012)

Enesele pühendumise mõistet on kasutatud ka kui laste motivatsiooni hindamiseks füüsilise tegevuse kontekstis. Arusaamad sõltumatuses ennustavad otseselt sisemist huvi füüsilise tegevuse järele (Goudas jt 1994: 461).

Ligi 700 Ungari nooruki seas läbi viidud uuringus leiti, et enesele pühendunud motiveeritus on pikemaajalisem ning tõenäoliselt kestab ka tulevikus, samas kui väliste regulatsioonide kaudu tulevad kavatsused on lühiajalisemad. (Biddle jt 1999: 83-89)

Individuaalalade puhul nagu ujumine, golf, kergejõustik on võistlejal võimalik enda konkurentsisis püsimiseks võrrelda konkurendiga st kas edu või kaotust käesoleval hetkel, mis vastavalt edaspidi enda kasuks pöörata. Õpitakse olema seeläbi edukad. Sellised võimlaused, kogemused ja oskused tähendavad noorsportlastele, eriti just algajate jaoks palju ning individuaalalade puhul teeb see spordi lapse jaoks nauditavamaks ja väärtuslikumaks. Lisaks näitab siin ka lapse pühendumus kiiremat tulemust, kui tegeleda asjaga regulaarselt siis on näha ka lapse areng ja seeläbi ka parem tulemus, mis lapse jaoks on olulise tähendusega. (Team Sports vs Individual... 2012)

Individuaalala puhul mängib paljuski rolli lapse sõltumatus ja oskus olla sõltumatu ning ise seejuures otsusi vastu võtta. Lastes väljaarenenud oskustele nagu iseotsustus, enesejulgestus, eesmärkide seadmine, sotsialiseerumisele ja kes mil määral neid otsuste tegemisel emotsionaalselt või psühholoogiliselt mõjutas on teinud mitmeid uuringuid Harter. Harter väidab, et lapse õpetaja-treeneri (eriti aga lapsevanema) poolne kiitus ning tagasiside aitab õhutada sõltumatust, kuid samas mainib ka, et lapsevanem või treener/õpetaja võib hoopis nõrgestada lapse poolt tajutavat kompetentsi (hakkama saamist) ning seetõttu ka sellele järgnevat motivatsiooni, et iseseisvalt jätkata. Motivatsiooni nõrgenemine võib juhtuda ebapiisava kindlustunde, tunnustamata iseseisvate ürituste olemasolul või vanemalikule abile (sõltumisele) lootma jäädes. (Harter 1978)

Meeskondliku spordi puhul taandub „ise“ ja „mina“ kaugemale ja siin omab olulist rolli meeskondlik mõtlemine ja oreinteeritus meeskonna üldisele arenguel. Küll jah, sageli keskendub ka siin „tublidus“ või spordi seisukohalt „areng“ individuaalsetele oskustele kuid see ei taga veel tihtipeale meeskondlikku edu. Meeskondlike alade puhul tuginetakse küll üksikisiku ideaalsele sooritusele kuid see on siiski vaid üks osa ühe meeskonna jõupingutusest ja tulemuslikusest ning inimesed seostavad siiski kui meeskonna sooritust. Siinjuures ka tõlgendatakse „võitis-kaotas meeskond“ kuid keskendutakse ikkagi ühe inimese vigadele või siis heale sooritusele ja seda läbi meeskondliku tulemuslikkuse. Meeskonna spordis peabki olema rohkem ühetkuuluvustunnet ja seotust mis on eelkõige just hea treeneri luua, kus meeskond on tähtsam kui üksikisik, mida tuleb väärtustada ja hoida. (Team Sports vs Individual... 2012)



Alade võrdluses tooks siinkohal lühidalt välja tipptasemel jalgrattasporti võrdluse jalgpalliga ehk siis individuaalala võrdluses meeskonnaalaga. Jalgpalli puhul on kindlaks määratud aeg, mille jooksul mäng kestab (2x45 min) ja vajadusel ka lisaeg. Igal meeskonnaliikmel on oma kindel roll ja ülesanne ning samas ka sellest lähtuvalt erinev aktiivsus platsil. Sellest tulenevalt on ka mängija füüsiline maht väiksem, kus mängija vasatavalt oma ülesandele jookseb mängu jooksul 9-13 km. Lisaks toimuvad võistlusmängud tihtipeale teatud päevadel mingi ajaperioodi tagant. Jalgrattasporti võib ka küll jah teatud kontekstis ja võistlustel käsitleda meeskonnaalana, kuid seal on distants samuti kõigile ühene ja tihtipeale ollakse rattasadulas kuni neli kuni seitse tundi ja sõites kuni 300km. Siinkohal ei hakka töö autor laskuma liiga spetsiifiliseks, kuna noorte puhul ei avaldu rattasport veel tõsiselt võetava meeskonnaala- ja tööna. Rattasporti teeb eripäraseks ka see, et mitmepäevaste ja nädalate tuuride puhul on puhkepäevi vaid paar ning seeläbi kulutatav energiahulk on ka päeva mõistes väga suur. (Aughey jt...2013)

Jalgrattasporti keskselt on Dr. Jim Taylor (2012) öelnud, et on kolm asja, mis mõjutavad rattasportlase edukust treeningutel ja võistlustel, need on: andekus, võistluse keerukus (ilmastik, olustik) ja motivatsioon.

Head sõitu ja parimat tulemust mõjutavad eelkõige Taylor'i hinnangul kolm tegurit:

- sünnipärane anne - sisaldab teie nii füüsilisi, tehnilisi, taktikalisi kui ka vaimseid võimeid. Võime või anne on midagi, mis on kaasasündinud ja mida ei muuta ega väljavahetada, sest see on väljaspool teie kontrolli;
- võistluse enda keerukus ja raskus - siinkohal tuleb mõelda seega võistluse kestvust (nt Tour de France) rajakeerukust ja raskusastet (nt Alpe d'Huez), ilmastikku vastavalt kas siis iseloomulikule tugevale tuulele, kõrgele temperatuurile, sademetele (nt Tour de California), kusjuures tegureid ei saa kontrollida ega mõjutada;
- motivatsioon - mõjutab otseselt tulemuslikkust. See on ka ainus tegur, mille üle on teil võimalik kontrolli omada, just motivatsioon mõjutab otseselt teie taset ja edu, eesmärgi saavutamisel. Kui te olete kõrgelt motiveeritud parandmaks oma saavutusi siis tuleb panustada aega ja vaeva sõitmisele - treeningutele.

Motivatsioon on neist just üks ja ainus mida saab kontrollida ja kuhu peab suunama kogu oma tähelepanu ja energia. Motivatsioon on see, mis asub rattaspordi püramiidi tipus. Ilma oma soovi ja tahteta parandada tulemusi ja saavutada eesmärgi ei tee sellel alal midagi. Kõik muud tegurid nagu usaldus, intensiivsus, emotsioonid on siinkohal teisejärgulised. Rattaspordis on just motivatsioonil oluliseim osa kuna treeningud on järjepidevad ja rasked, suur väsimus, tüdimus, valu ja kohati soov teha hoopis midagi muud. Motivatsioonil on suur mõju mõjutamaks kõike, mis puudutab kogu enesetunnet, füüsilist valmisolekut, tehnilist ja taktikalist osavust, vaimset ettevalmistust ja üldist elustiili sealhulgas ka uni, toitumine, kool, töö ja suhted. 100% motiveeritusest peab sisaldama nii oma aega, jõudu, energiat ja keskendumist kõigile rattaspordiga seonduvatele aspektidele ehk teha kõik võimlaik, et saada just nii heaks rattasportlaseks kui te just tahate. (Taylor...2012)

Motiveerituse hindamiseks on mitmeid mudeleid. Eesti keelde on tõlgitud Gill'i ja Deeter'i (1988) poolt loodud küsimustik The Sport Orientation Questionnaire (SOQ), mille eestikeelseks pealkirjaks sai Spordi orientatsiooni küsimustik. Spordi orientatsiooni küsimustik on multidimensionaalne küsimustik, mis loodi mõõtmiseks individuaalseid erinevusi erinevusi spordisaavutustele suunatud käitumises.

Kolm alaskaalat – võistluslikkus, võit ja eesmärgile suunatus – on aja jooksul stabiilsed näitajad. Mõistmaks küsimusi on nad küsimustiku alajaotuse välja toonud järgnevalt:

- Võistluslikkusele orienteeritus – kui palju vastaja naudib konkurentsi ja püüab olla edukas? Konkurentsi võimeline inimene armastab võistelda ja otsib võimalusi võistlustel osalemiseks;
- Võidule orienteeritus - kui oluline on võit vastaja jaoks? Võiduel orienteeritud inimesed võrdlevad oma saavutusi teistega mitte ei lähtu enda standarditest.
- Eesmärgile pühendanud – kui tähtis on oma isiklik tulemuslikkus? Eesmärgile suunatud inimesed „võistlevad ise“ selle asemel et teisi võita.

Nende poolt koostatud küsimused kirjeldavad reaktsiooni spordisituatsioonidele, kus vastajal tuleb otsustada 5-palli skaalas, kuidas ta tavaliselt suhtub sporti ja võistlemisse. (Gill, Deeter 1988: 191-202)

Väga palju sõltub lapse spordiala valikul siiski tema enda eelistustest ja ka sõpradest. Motivatsiooni puhul, mis on suunatud võidule on mõnes mõttes kindlasti lapse puhul selle poole püüelda läbi individuaalala kergem kui läbi meeskonnaala. Paljuski sõltub siinkohal lapse enda iseloomust ja nii treenerite kui ka lastevanemate teadlikust ja eesmärgitatud suhtumisest ning toetusest.

## **2. EESTI NOORSPORTALSTE SAAVUTUSSPORDI MOTIVATSIOONI UURIMUS JALGRATTASPORDI NÄITEL**

### **2.1. Noorsportlaste motivatsiooni probleematika saavutusspordis Eesti jalgrattaspordi valdkonnas**

Käesolevas peatükis antakse lühiülevaade maailmas üldlevinud spordikorraldusest ja selle vormidest ning Eestis omaksvõetud spordikorralduslikust poolest, jalgrattaspordi ajaloost ja hetkeseisust.

Maailmas on levinumad kolm organiseerunud spordiharrastuse vormi üldise majanduse ja ühiskonnakorraldusega :

- Esimene neist nn Nõukogude Liidu mudel, kus organiseeritud spordiharrastus on tsentraliseeritud, allutatud riigipoolsele juhtimisele ja kontrollile allutatud süsteem. Tulemusi ja harrastust planeeritakse tsentraalselt. Väga madal või olematu vabatahtlike ühenduste roll. Vähe valikuvõimalusi;
- Teine on nn USA mudel, kus riigipoolne korralduslik tegevus on spordi valdkonnas madal, kuid spordi roll on oluline koolides kuni ülikooli tasemeni. Ka sellel juhul ei ole vabatahtlike ühenduste roll just kõige suurem, kuid majandussüsteemist lähtudes ettevõtlusest annab see suurema vabaduse ise otsustada ja teenuseid osta.;
- Kolmas on Euroopa mudel, mis lähtub traditsioonidest, mille kohaselt sport ja liikumisharrastus on sündinud ja areneb vabatahtlike ühenduste – spordiorganisatsioonide kaudu. (Tõnise 2015: 5)

Eesti on valinud enda mudeliks Euroopa mudeli ja seda on arendatud alates 1989 aastast. Organiseerunud spordiharrastusele ja tippspordile aluse kujundajana on nii iseseisev

spordiharrastus kui ka programmiline kehaline kasvatud väga olulise tähtsusega, sest just sellest saavad alguse huvi, harjumus, oskused ja teadmised. (Tõnise...2015: 7)

Jalgrattasporti on Eestis peetud üheks edukamaks spordialaks läbi aastakümnete, mille traditsioonid ulatuvad juba 19-nda sajandi lõpu aastatesse. Jalgrattasport hakkas meie ümbruskonnas organiseeruma 1880-ndatel aastatel kui tekkisid esimesed seltsid Tallinnas ja Tartus. (Lääne 2006: 9) Esimesed klubid moodustati 1886-ndal aastal kui Paides ja Viljandis asuati esimesed jalgrattaklubid. (Jurtšenko 2002: 5)

24 mai 1901 peab Jalgrattasõitjate Selts (JSS) „Kalev“ asutamiskoosoleku. (Eesti spordiselts...2015). Peale seda korraldati Eestis mitmeid võistlusi ja osaleti välisriikide võistlustel. Järgnesid segased ja rasked ajad sh mõlemad maailmasõjad, riigikorra vahetus. Eesti rattasport arenes omasoodu edasi ja paremuse poole. Mitmed nimed jõudsid tippu ja ka järelkasvu oli tagantjärgi tulemas. Taasiseseisvumise ajal 1990-ndatel oli Eestis juba mitmeid tippurattureid, kes olid sõitmas ka välisklubides profidena. (Lääne 2006: 159,171)

Kõik see andis põhjust ja indu luua ka oma profiklubi kuna vajalik hulk tasemel rattureid oli olemas. 2004 loodi Eesti esimene jalgrattasporti profiklubi „Kalev Chocolate Team“ kuhu sel ajal kuulus 8 Eesti sõitjat. Meeskond lõpetas tegevuse 2010 aastal, põhjusteks ennekõike majanduslikud probleemid. (Lääne 2006: 196)

Täna on Eestis Spordiregistri andmetel pea 100 spordiorganisatsiooni, kes on seotud suuremal või vähemal määral jalgrattasportiga, kas siis lihtsalt seda läbi klubilise või spordikooli tegevuse, millest EJK liikmed on antud hetkel 56. 2011 aasta seisuga on Eesti Spordiregistri andmetel 67 litsentseeritud jalgrattasporti treenerit ja 2015 aasta seisuga 6 spordikooli, mis pakuvad jalgrattasporti põhiste treeningõpet, võrdluseks jalgpallikoole seevastu 31. (Eesti Spordiregister...2015).

Eesti Jalgratturite Liidu (EJK) arenguakavas (2009-2014) tuuakse välja Riikliku Statistikaameti andmetel erinevatel rahvasõitudel osalejate orienteeruv harrastajatest rattasõitjate arv, milleks on 15 000, kellest 550 litsentseeritud sõitjat ning 40 koondise kandidaati, kellest maailmatasemel sõitjaid 5-7. (EJK...2015). Võrdluseks võib siinkohal välja tuua näiteks jalgpalliga kus registreeritud klubisid on ligi 182 ja harrastajate arv

seejuures 18228 või näiteks korvpall 159 klubi ja 7945 harrastajaga. (Eesti Spordiregister...2015).

Noorte sport, mis on koondunud spordikooldesse ja ka spordiklubidesse, kus viiakse läbi õppejärgseid treeninguid ja spordiõpet on nii meil Eestis kui ka mujal maailmas oragniseeritud spordiga. (Tõnise 2015: 3)

Eesti mõistes on ka spordiklubi või spordiselts, organiseerunud spordiliikumise alus. Klubid ja koolid on üldjuhul eraõiguslikud juriidilised isikud ja üldreeglina mittetulundusühingud. Sama spordialaga tegelevad spordiklubid on ka liitunud võimaluse korral vastava spordialaliiduks. (Tõnise 2015: 4)

Spordikoolides jalgrattaspordi seisukohast lähtudes on väljatöötatud plaanid, mille alusel sportlasi treenitakse. Ideaal on perspektiivplaan, mis kujutab endast jalgrattaspordilase kogu karjääri iseloomustavat treeningu ideoloogilist mudelit, kus pannakse paika sportlase eeldatav areng ja prognoositav tulemuste tase. Perspektiivse planeerimise seisukohalt võib jalgrattaspordilase karjääri tinglikult jaotada kolmeks olulisemaks etapiks: baasettevalmistuseks, tipp treeninguks ettevalmistumiseks ja tipptreeninguks. Kõigil etappidel on oma eesmärk, kestus ja sisu ning iga järgneva etapi edukus sõltub eelnevas etapis tehtud treeningtöö mahust ja kvaliteedist. Ka treeneri ülesanded ja roll sportlase juhendamisel muutuvad erinevates ettevalmistuse etappides. (Rannamaa, 2007: 30)

Siinkohal ei hakka käesoleva töö autor välja tooma päevakajalisi teemasid Eesti spordi rahastamisest ja juhtimist nii spordikooli või spordiklubi tasemel või treener vs õpetaja motiveeritusest ning tasustamistest. Käesoleva lõputöö eesmärk on siiski analüüsida eelkõige õpilaste kui noorsportlaste motiveeritust ja treeneri rolli selles. Seega on treeneril suur roll kanda ehk et olla noortel ka juhiks ja ka eestvedajaks, sest see vanusegrupp lapsi või noori on ju tegelikult meeskond, kellega ta töötab ja eesmärke seab. „Eestvedamine on tegevuste ja käitumiste kogum, kus üks inimene mõjutab teisi mingi eesmärgi saavutamisele vabatahtlikult kaasa töötama.“ (Üksvärav 2008: 381)

Seega on treeneril siin oluline luua eelkõige motiveeriv keskkond. Nagu igas valdkonnas juhtidel on ka treeneril olla ja osata olla lastele hea motiveerija. Selles keskkonnas peab

treener olema eelkõige hoolitsev, tunnustav, julgustav, mõistev ja õiglane ning seejärel range kui seda olukord teatud hetkedel nõuab.

## **2.2. Noorsportlaste saavutusspordi motivatsiooni uuringu metoodika ja tulemused**

Käesoleva töö eesmärgiks on hinnata Eesti noorsportlaste motivatsiooni saavutusspordis, mida hinnatakse 10-18 aastaste jalgrattasportlaste hulgas. Nagu eelpool öeldud on klubiliselt rattasportlaste harrastajate hulk suur. Klubid on erinevate eesmärkidega, osades on koondunud lihtsalt harrastajatest koosnevad seltskonnad, mille moodustavad eri vanuserühmadest inimesed ja kelle eesmärgiks on ala harrastamine ilma saavutustele orienteerumata. Samas on ka paljud klubid, mille põhitegevus on mõne muu spordiala keskne kuid samas on seal registreeritud ja rattasport ning osad klubid on keskendunud pigem rattamatkadele.

Suuremad klubid ja spordikoolid, mis pakuvad noortele spordikooli põhiselt ja õppekava järgset haridust ja jalgrattaspordiga tegelemist asuvad Tallinnas, Tartus ja Pärnus. Seega antud valim moodustus eelkõige spordikoolide asukohast lähtuvalt, kuhu oli kaasatud Jaan Kirsipuu Rattakool (CFC), Tallinna Kalevi Jalgrattakool (KJK), Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi jalgrattaspordi osakond ja Pärnu Spordiseltsi Kalev jalgrattaspordiosakond.

Valimi moodustamisel olid peamised valiku kriteeriumid järgmised:

- spordikool või klubi, kes viib läbi nii õppe-, kasvatus- kui treeningtööd;
- tegutseb vastavalt õppekorraldusele, lähtudes noorsportlaste ettevalmistusastmetele;
- noorsportlaste ettevalmistamine tipptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena rahvusvahelistel tiitlivõistlustel;

Selgitamaks välja noorsportlaste motiveeritust jalgrattaspordi valdkonnas viidi läbi uuring 10-18 aastaste noorsportlaste hulgas. Uuringus kasutatav küsimustik on eelnevalt teooria

osas käsitletud Gill'i ja Deeter'i (1988) poolt loodud küsimustik The Sport Orientation Questionnaire (SOQ), mille eestikeelseks pealkirjaks on Spordi orientatsiooni küsimustik. Tegemist on multidimensionaalne küsimustikuga, mis on loodud mõõtmaks individuaalseid erinevusi spordisaavutustele suunatud käitumises. Empiirilise osa jaoks vajalik küsimustik (lisa 1) koostati ankeetidena, mis jaotati uuringus osalejate vahel ja mis viidi läbi kirjalikus vormis. Kokku jaotati klubide vahel noorsportlastele vanuses 10-18 aastat, välja 100 ankeeti. Ankeetidest tagasi laekus 65 korrektselt täidetud ankeeti, mis näitab seega, et küsitlusele vastanute protsent oli 65. Uuringu läbiviimise meetodid ja ajavahemik on toodud välja tabelis 1.

**Tabel 1.** Uuringu läbiviimise meetodite tabel (autori koostatud)

<b>Meetod</b>	<b>Valim</b>	<b>Läbiviimise ajavahemik</b>
<b>Ankeetküsitlus:</b>	noorsportlased; treenerid; lastevanemad.	01.02.2015-31.03.2015 01.02.2015-31.03.2015 06.04.2015-24.04.2015
<b>Intervjuu</b>	spordiklubide ja spordikoolide treenerid ja juhid	27.04.2015-03.05.2015

Käesolevas uuringus eristati vastanuid sooliselt ja vanuseliselt, mistõttu jaotati vastanud vanusegruppidesse, mis on väljatoodud allolevas tabelis nr 2, vanusegruppides keskmine alaga tegelemise aeg ja vastanute hulk. Samuti ei käsitletud uuringus klubide vahelist võrdlust vaid vastavad vanusegrupid liideti kokku ja käsitleti ühe rühmana ja niia ka soolise erinevuse võrdluses.

**Tabel 2.** Uuringus osalenud noorsportlased vanusegrupiti (autori koostatud)

<b>Vanuserühm</b>	<b>10-12</b>	<b>13-14</b>	<b>15-16</b>	<b>17-18</b>	<b>N</b>	<b>M</b>
<b>Keskmine vanus</b>	11,3	13,3	15,4	17,4	14,4	13,6
<b>Tegeletud aastad</b>	2,6	3,4	4,3	5,7	4	3,6
<b>Vastanuid</b>	24	13	16	12	22	43

Nagu üleval toodud tabelist näha, on kõige suurem vastajate hulk just kõige nooremas vanuseklassis. Nagu paljude spordialadega, üldjuhul siiski vanuse kasvades tegelejate hulk



kahaneb, mis jalgrattaspordis on äärmiselt tuntav ja tähelepanuväärne. Milles asi täpselt on siis selleks on ilmselt põhjuseid mitmeid ja erinevaid. Üks olulisemaid põhjusi väidetakse olevat, et sageli puudub enda klubi või kooli siseselt sobiv treeningpartner, kes oleks samuti piisavalt motiveeritud ja kellega oleks sarnased eesmärgid, mille poole üheskoos püüelda ja seda nii läbi treeningute, laagrite kui ka võistluste. Selline oluline etapp on ilmselt kui noored on vanuses 13-15 ning paljud otsused tehakse juba sõprade mõjul ja ka trennist lahkutakse mitmeti just neil põhjustel. Seega tekib ka siinkohal küsimus, kas rohkem motiveeritud võiks olla vanemad või nooremad lapsed. Kui arvestada, et vanuse kasvades tegelejate hulk kahaneb siis võiks alaga tegelejalte olla suurem ja põhjendatud motiveeritus. Saadud tulemuste põhjal nähtub aga vastupidi. Kõrgemalt motiveeritud on nooremad. Tabelis 3 on kajastatud läbiviidud uuringu TOP 10, lähtudes keskmisest tulemusest.

**Tabel 3.** Üldine keskmine motiveerituse tase ja väljatoodud eesmärgid, soolises ja vanuselises võrdluses (autori koostatud)

Sugu	Vanus	Tegeletud aastad	Motiveeritus	Eesmärk alaga tegelemisel
N	10	4	4,92	-
M	12	2	4,88	-
M	12	2	4,88	Saada profiks
M	10	1	4,88	Äge trenn lihtsalt
N	13	6	4,80	Võistelda nii hästi kui suudan võimalikult kaua
N	17	10	4,68	Anda endast kõik
M	12	2	4,64	Tahan saada profiks
M	12	2	4,64	Treenida vastupidavust ja võistelda
N	15	6	4,64	Saada profiks
M	12	1	4,60	Saavutada kohti ja jõuda kaugele

Noorsportlaste endapoolne hinnang motiveeritustasemel üksikisiku põhiselt, aritmeetilise keskmise kaudu ja eesmärkidest on väljatoodud lisa 2 olevas tabelis.

Üllatav on siinkohal see, et lisaks esimesele kahele noorima vanuserühma esindajale, kes mõlemad on tegelenud alaga aktiivselt kaks ja rohkem aastat ei oska samas öelda aga oma eesmäärke. Tabeli tipp on pea esikümme noorima vanuserühma päralt, sest vanemaid mahub

siia vaid kaks ja need on huvitaval kombel mõlemad naisterahvad. Küsitluse lõpus olnud vabale küsimusele, mis on rattaspordiga tegelemise eesmärk, vastas kokku 58 noort.

Üksikul juhul oli toodud välja reaalne lähim eesmärk, ehk et see kuhu taheti jõuda lähiajal. Kui nooremates vanuseklassides ei osanud kõik öelda, miks ja mille nimel nad treenivad siis vanemas vanuseklassis ehk 15-16 aastat olid olemas kõigil kindel eesmärk, milleks oli alal tippu jõudmine, kas siis jõuda rahvuskoondisesse või saada elukutseliseks sportlaseks.

Saamaks täpsemat ja paremat ülevaadet noorte motiveerituse üldisest tasemest, koostati küsimustiku põhjal iga rühma viie väite keskmise kõrgeima ja keskmise madalaima hinnangu saanud väite kohta, tabel, mis toodi välja võrdluses - väide, keskmine hinnang viie palli süsteemis, grupi poolt antud küsimusele ja standardhälve.

**Tabel 4.** Noorsportlaste poolt väidetele antud viis kõrgeimat ja madalaimat hinnangut (autori koostatud)

Väide	Keskmine	Standardhälve
16. Mulle on väga oluline, et esineksin oma võimete parimal tasemel	4,63	0,75
5. Annan endast parima, et võita.	4,50	0,74
9. Mulle meeldib teiste inimestega võistelda.	4,50	0,74
21. Ma ootan võimalust testida oma oskusi võistlustel	4,50	0,90
22. Võites olen ma kõige rõõmsam.	4,50	0,92
6. Mulle on väga oluline, et saaksin vastasest rohkem punkte	3,88	0,94
25. Ma tahan olla parim iga kord, kui ma võistlen.	3,63	0,89
14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan.	3,25	1,18
10. Ma vihkan kaotamist.	2,88	1,27
18. Kaotamine ärritab mind.	2,88	1,27

Tabelis on toodud kõigepealt noorsportlaste üldine hinnang nende poolt viie enim ja madalaima hinnangu saanud väitest, mis on toodud välja võrdlusena järgnevas tabelis nr 4. Antud tabelist on näha, et noorsportlaste poolt on enim hinnatud väited, mis näitavad nende positiivselt kõrget ja ühest arvamust, suhtumises võistlustesse (16, 9, 21). Otseselt võitu ja suhtumist sellesse kajastavad väited 5 ja 22. Standardhälve antud väidete puhul on pea kõigil samalaadne. Lähtudes tabeli hinnangu puhul hindajate keskmisest vanusest, mis oli

13,8 aastat siis saadud tulemused on ka suht loomulikud, sest suhtumine võistlemisse ja võistlustesse on hinnangute ja valikute põhjal ülekaalus, sest sellele vanuserühmale on iseloomulikum just uuringute kohaselt võistlemine ja võrdlemine teistega, mitte niivõrd just võidule pühendumine ja selle esmaväärtustamine. Tabeli teine pool, ehk madalamad hinnagud näitavad üldist suhtumist kaotamisesse, kus väited 14,10 ja 18 peegeldavad vastaja emotsioone ja reageeringut just kaotusele, kus on ka suurim standardhälve. Samas on see kõigi puhul ka positiivne, sest see näitab ka noorte suhtumist sporti tervikuna, kuna kõik ei pea võitu just kõige olulisemaks vaid oskavad väärtustada ka muid aspekte mida neile võistlus anda võib.

Järgnevalt tuuakse välja kõigi vanusegruppide ja fookusrühmade poolt eraldi antud hinnagud, mis on väljatoodud allolevates tabelites ja kirjeldatud kujul.

Esimene hinnag saadud tulemuste osas antakse tabelis 5 kõige nooremale uuringus osalenud vanuserühmale ehk 10-12 aastastele noortele.

**Tabel 5.** 10-12 noorsportlaste poolt antud viis kõrgeimat ja madalaimat hinnangut (autori koostatud)

Väide	Keskmine	Standardhälve
5. Annan endast parima, et võita.	4,75	0,52
1. Ma olen sihikindel võistleja.	4,71	0,45
13. Minu eesmärk on olla võimalikult hea sportlane	4,71	0,84
23. Võisteldes vastase vastu annan endast parima	4,71	0,84
12. Ma annan endast parima, kui mul on konkreetne eesmärk	4,67	0,55
2. Võitmine on oluline.	3,96	0,89
11. Ma olen võisteldes edukas.	3,96	0,73
18. Kaotamine ärritab mind.	3,29	1,24
10. Ma vihkan kaotamist.	3,17	1,21
14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan.	3,00	1,35

Tabelist on näha, et viis kõrgeimat hinnangut saanud väidet räägivad vastajast endast ja on suunatud konkreetsetele endale. 13 ja 23 väite puhul on tegemist võrdleva väitega ka teiste

sesikukohast siis siin võib olla ka teistega sellest tingituna suurem hälve natuke. Need väited, mis räägivad endast (5, 1, 12) ja on sarnased hälvete poolest. 13, 23 on võrdlusmoment teise võistlejaga ja siis seetõttu on ka standardhälve suurem.

Alumine pool on samuti ühes suunas, kus käsitletakse võidu hindamist ja kaotuse mõju. Kaotamise puhul on tegemist negatiivse väitega ja sellest võib olla ka üldine madal hinnang ja suurem standardhälve, mis joonistub välja just 14 väite puhul. Juhul kui küsimus on laiapõhjalisem siis on ka vastusvariante on rohkem nagu seda on näha väidete 18,10,14 kus standardhälve võib suur olla sellepärast, et ei ole ainult võit see ainuke rahulolu, mis omab suurt tähtsust vaid on ka muid hüvesid (N:osalus, seltskond, ürituse maine)

Täpselt samas võrdluses jätkati ka järgmise vanuserühmaga, kelleks olid 13-14 aastased noorsportlased, keda küll vastanute arvu poolest oli juba noorima vanuseklassi võrdluses vähem, kokku 13. Selle vanuserühma vastuste võrdlused on väljatoodud alloelvas tabelis 6.

**Tabel 6.** 13-14 noorsportlaste poolt antud viis kõrgeimat ja madalaimat hinnangut (autori koostatud)

Väide	Keskmine	Standardhälve
15. Ma tahan olla spordis edukas.	4,77	0,58
16. Mulle on väga oluline, et esineksin oma võimete parimal tasemel	4,69	0,46
5. Annan endast parima, et võita.	4,54	0,63
23. Võisteldes vastase vastu annan endast parima	4,54	0,50
3. Ma olen võistlushimuline inimene.	4,46	0,75
2. Võitmine on oluline.	3,46	1,08
10. Ma vihkan kaotamist.	3,38	1,21
11. Ma olen võisteldes edukas.	3,00	0,78
18. Kaotamine ärritab mind.	2,77	1,25
14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan.	2,69	0,99

Üleval toodud tabelis, kus on väljatoodud 13-14 aastaste kõrgeimalt ja madalamalt antud hinnangud on näha, et kõrgeim keskmine väärtus on võrreldes noorematega suht sarnane kuid standardhälve seevastu kõrgem. Väide, mida aga antud vanuseklass tähtsaimks pidas on sootuks teine. Selle küsimuse puhul hakkab ka silma, et siin hinnatakse edukust spordis, mis ilmselt oma sisu poolest ei sea ka kindlaid piire vastajale, mistõttu on võimalus vastajal

hinnata edukust üldiselt, mitte ainult võidu kontekstis. Samuti võib öelda ka teise küsimuse kohta, kus hälve on suhteliselt väike ning küsimuse sisus hinnatakse enda parimat taset, kus võib ka mõista nõ hetke vormi. Kõrgeimate hinnangute poolel on näha, et kõrgemad hinnangud ja väiksema standardhälbe on saanud küsimused 15,16 23, mis on suunatud rohkem vastaja isiku endast eemale ja keskendunud rohkem üldisele hinnangle. Domineerivateks väideteks selles tabeli esimeses pooles on väited, mis on suunatud võistlustel esinemisesse ja võistlustesse, mis viitab nii nagu teoorias väljatoodud järeldusele, et 10-15 aastased noored tahavad ennast rohkem teistega võrrelda.

Madalaima hinnagu saanud küsimuste seas paistavad silma eelkõige küsimused 2, 10 ja 18 kus standardhälve on märgatavalt üle 1, eriti neist kahe viimase puhul. Kõik viis küsimust on seotud tegelikult võiduga, väljaarvtaud küsimus 11, mis annab väljendile edukus laiema mõistmise. Küsimused 2 ja 10 oma suuna poolest on võrdväärseid kuid teine neist pigem negatiivse alatooniga, kus tükib esile väljend „vihkama“. Sellest ka kindlasti on vastajate suhtumine küsimusse mõnevõrra erinev, mida näitab ka standardhälve.

Järgnevalt tuuakse välja tabelis 7, 15-16 aastastenoorsportlaste tulemsued, mis võiks võrreldes noormate vanusegruppidega mõneti erineda.

**Tabel 7.** 15-16 noorsportlaste poolt antud viis kõrgeimat ja madalaimat hinnangut (autori koostatud)

Väide	Keskmine	Standardhälve
5. Annan endast parima, et võita.	4,81	0,39
4. Võisteldes sean ma endale eesmärgid.	4,69	0,58
12. Ma annan endast parima, kui mul on konkreetne eesmärk	4,69	0,46
23. Võisteldes vastase vastu annan endast parima	4,69	0,46
16. Mulle on väga oluline, et esineksin oma võimete parimal tasemel	4,63	0,60
25. Ma tahan olla parim iga kord, kui ma võistlen.	3,81	1,07
10. Ma vihkan kaotamist.	3,25	1,35
11. Ma olen võisteldes edukas.	3,25	0,56
18. Kaotamine ärritab mind.	2,81	1,24
14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan.	2,50	1,06

Teooriast lähtudes peaks 15-16 ja vanemad õpilased tegelema spordiga juba spetsialiseerunumalt ja eesmärgi pärasemalt kui nooremad, ehk et eneseteadlikumalt. Vaadates tabelit ja võrreldes eelnevate vanuserühmadega on näha, et viie kõrgeima väite sekka on mahtunud esimest korda väide, endale eesmärkide seadmisest, mis viitabki eneseteadlikumale suhtumisele. Silma hakkab väidete suhteliselt stabiilne keskmine väärtus ja väiksem standardhälve võrreldes eelnevate vanuserühmadega, mis näitab, et ollakse siiski valdavas osas üksmeelel. Samuti on siin näha ka, et küsimuste väited on suunatud eelkõige kitsamalt isikule endale, mitte ei paku vastajale väite laiemalt käsitlemist ehk et väidet ei anna mitmeti tõlgendada.

Samuti avaldub erinevus ka tabeli madalaima väärtuste hinnangute osas, kus väitel nr 10 on standardhälve keskmise väärtuse puhul 1,35. Selle väite puhul on samuti tegemist negatiivse ja rõhuva väitega, mis jätab kindlasti kaheti vastamise võimaluse ja näitab samas, et võit ei ole kõige olulisem nagu seda väljendab ka väide 18 ja 14.

Tabelis 8 on kajastatud 17-18 aastaste noorte viis kõrgeimat ja madalaimat väärtuste keskmist saanud väidet ja standardhälbed.

**Tabel 8.** 17-18 noorsportlaste poolt antud viis kõrgeimat ja madalaimat hinnangut (autori koostatud)

Väide	Keskmine	Standardhälve
16. Mulle on väga oluline, et esineksin oma võimete parimal tasemel	4,67	0,85
9. Mulle meeldib teiste inimestega võistelda.	4,58	0,76
15. Ma tahan olla spordis edukas.	4,58	0,76
13. Minu eesmärk on olla võimalikult hea sportlane	4,50	0,76
20. Isikliku esituse eesmärkide saavutamine on minu jaoks väga oluline	4,50	0,50
6. Mulle on väga oluline, et saaksin vastasest rohkme punkte	3,83	0,99
10. Ma vihkan kaotamist.	3,33	1,31
18. Kaotamine ärritab mind.	3,17	1,28
14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan.	3,08	1,04
11. Ma olen võisteldes edukas.	2,92	0,76

Seda tabelit vaadates ja hinnates on näha, et mida küpsemaks saab noorsportlane seda stabiilsemaks ja üheselt mõistetavamaks lähevad ka enim hinnatavad väited. Suurem hulk vastajaid hindab suhteliselt kõrgelt ja üheselt enda panust võistlemisse ja enda eesmärkide saavutamist, mida näitab kõrge hinnangu ja madala standardhälvega väide nr 20. Seega võib selle tabeli põhjal järeldada, et antud vanuserühm hindab juba rohkem eesmärkide saavutamist ja tahab näha ka seeläbi enda arengut.

Madalaima hinnangu saanud väidetest võib jällegi välja tuua nagu eelnevate puhul väite nr 10, milles esineb just kaotamist kui sellist, isleoomustav negatiivne emotsioon.

Samalaadne võrdlus koostati ka sugudevahelises võrdluses. Kokku osales uuringus 22 naissoost noorsportlast, kelle keskmine vanus oli 14,4 aastat ja spordiga tegelemise aeg keskmiselt 4 aastat, nende poolt antud keskmised kõrgemad tulemused väidetele on toodud välja allolevas tabelis nr 9.

**Tabel 9.** Naissoost noorsportlaste antud viis kõrgeimat ja madalaimat hinnangut (autori koostatud)

Väide	Keskmine	Standardhälve
5. Annan endast parima, et võita.	4,64	0,64
12. Ma annan endast parima, kui mul on konkreetne eesmärk	4,64	0,71
15. Ma tahan olla spordis edukas.	4,64	0,83
4. Võisteldes sean ma endale eesmärgid.	4,59	0,65
24. Parim viis oma võimekust määratleda on sead eesmärk ning püüda seda saavutada	4,55	0,66
6. Mulle on väga oluline, et saaksin vastasest rohkme punkte	3,77	1,00
11. Ma olen võisteldes edukas.	3,18	0,78
10. Ma vihkan kaotamist.	3,14	1,58
18. Kaotamine ärritab mind.	3,00	1,48
14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan.	2,59	1,19

Antud tabeli põhjal joonistub välja eelkõige naissoost esindajate suhtumine sporti, sest kõik viis kõrgeimat hinnet saanud väidet on oreinteeritud kas otseselt või kaudselt siiski enda edukale esinemisele ja ka eesmärgipäraste tulemuste saavutamisele ning suurest

võidusoovist (väide 5). Suurim standardhälve on antud ploki puhul väitel nr 15, mida nagu eelpool ka kirjeldatud saab tõlgendada vastaja jaoks mitmeti ehk et edukuse puhul ei pea lähtuma ainult võidust ja siin on pigem tegu iga vastaja subjektiivse arvamuse väljendamise võimalusega, millest ka erinevad vastused. Ülejäänud väited on siiski suhteliselt ühesuualised ja keskendunud seega edukale sooritusele.

Madalaimate väidete puhul paistab enim silma väited 10, 18 aja 14. Väite 10 puhul võib seda tõlgendada positiivselt, sest standardhälbe puhul ikkagu suur hulk sportlasi ei vihka kaotamist ja see avaldub pea samaväärselt ka väite 18 puhul. Väite 14 puhul on tegemist madala keskmisega ja selle võrdluses ka suure standardhällbega – seega võib öelda, et naissoost noorsportlased tunevad rõõmu ja oskavad rahul olla ka enda jaoks eduka tulemusega.

Meessoost noorsportlasi osales uuringus 43, kelle keskmine vanus oli 13,6 aastat ja alaga tegelenud keskmiselt 13,6 aastat ning nende poolt poolt antud keskmised kõrgemad tulemused väidetele on toodud välja tabelis nr 10.

**Tabel 10.** Meessoost noorsportlaste poolt antud viis kõrgeimat ja madalaimat keskmist hinnangut (autori koostatud)

Väide	Keskmine	Standardhälve
13. Minu eesmärk on olla võimalikult hea sportlane	4,65	0,61
23. Võisteldes vastase vastu annan endast parima	4,63	0,75
5. Annan endast parima, et võita.	4,58	0,78
15. Ma tahan olla spordis edukas.	4,58	0,72
16. Mulle on väga oluline, et esineksin oma võimete parimal tasemel	4,58	0,69
2. Võitmine on oluline.	3,95	1,03
11. Ma olen võisteldes edukas.	3,51	0,85
10. Ma vihkan kaotamist.	3,33	1,07
18. Kaotamine ärritab mind.	3,07	1,15
14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan.	2,95	1,16

Meessoost noorsportlaste poolt antud väidete tulemuste võrdluste kõrgeima hinde saanud väited näitavad ehkmõnevõrra ratsionaalsemat suhtumist võrreldes naissoost sportlastega.



Seda võib põhjendada ka sellega, et meessool on antud spordialal kindlasti suurem konkurents kui naissool ja seega ka meessugu hindab kõrgeimalt just neid väiteid, mis on orienteeritud just eelkõige edukale esinemisele (13,23).

Madalaima hinnagu puhul jääb silma võitmise olulisus (2) oma vastakate arvamustega, mis on samuti üldises mõttes, nagu spordis osalemine, tervislikud eluviisid jne on oma olemuselt positiivne. Võrreldes üldiste keskmistega peetakse siiski võitmist mitte väga oluliseks, mis võib olla ka samuti tingitud hinnangut andnud keskmisest vanusest.

Treenrite poolt antud hinnangud oma õpilastestele peaks kajastama teooria kohaselt pigem orienteeritust võidu olulisusele kuivõrd osalusele. Hinnanguid andsid kolm treenerit kokku üheteistkümnele õpilasele. Väide peegeldab tabelis treeneri poolset hinnangut oma õpilse üle. Treenerite poolt antud keskmised hinnangud väidetele on toodud välja tabelis 11.

**Tabel 11.** Treeneri poolt antud viis kõrgeimat ja madalaimat keskmist hinnangut (autori koostatud)

Väide	Keskmine	Standardhälve
22. Võites on ta kõige rõõmsam.	4,73	0,45
2. Võitmine on oluline.	4,27	1,05
19. Võimete parimaks testimiseks on võistlus.	4,27	0,96
6. Talle on väga oluline, et saaksin vastasest rohkme punkte	4,18	1,27
9. Talle meeldib teiste inimestega võistelda.	4,18	0,83
10. Ta vihkab kaotamist.	3,82	1,03
15. Ta tahab olla spordis edukas.	3,82	1,11
11. Ta on võisteldes edukas.	3,55	1,23
17. Ta näeb palju vaeva, et olla spordis edukas.	3,55	1,30
18. Kaotamine ärritab teda.	3,09	1,08

Antud tabeli põhjal väljatoodud kõrgeimaid keskmisi hindeid saanud väidete põhjal võib öelda, et treenerid väärtustavad siiski rohkem võite. Väide 22 puhul ehk et treeneri puhul iselomustab ja võimendab see väide just tema emotsioone ja samas ka mingis mõttes tema töö tulemust, millest ka märgatavamalt kõrgem keskmine hinnang ja väga väike standardhälve. Suurim standardhälve on väite 2 puhul. Kui neid kahte esimest väidet omavahel võrrelda siis vaatamata sellele, et võit pakub enim rõõmu ei hinda treenerid samas ka võitu just kõige olulisemaks, mis laste on treenimise puhul väga positiivne.

Muidugi võib siinkohal ka teha vahet hinnanguid andnud treenerite poolt treenitavate vanuserühmade kaupa, kuid siiski näitab see tasakaalukat suhtumist ja mõistmist.

Madalaimate keskmiste väidete puhul hakkab kohe silma, et kõigi väidete standardhälbed on suuremad kui üks. Samas suhteliselt väikse hälbega on hinnangud väidetele 10 ja 18, mis mõlemad väljendavad suhtumist ja emotsiooni kaotamisesse. Suurim standardhälve on väitel 17, mis tegelikult näitab vastaja panust ja pingutust edukale olemisele. See väide pakub samuti mitmeti lähenemise võimalust, sest edukus ei pea olema alati võit vaid ka mingi eesmärgi täitmine ning treenerite puhul kindlasti peegeldab see ka nende töövõitu.

Vanemate puhul võiks eeldada, et nende arvamus väidete puhul kaldub pigem enda laste kui treenerite suunas. Kokku andsid enda poolse hinnangu kaheksa lapsevanemat. Tabelis nr 12 on kajastatud lastevanemate poolt antud hinnang oma lapse suhtumises ja emotsioonide kajastamises sporti ja saavutustesse.

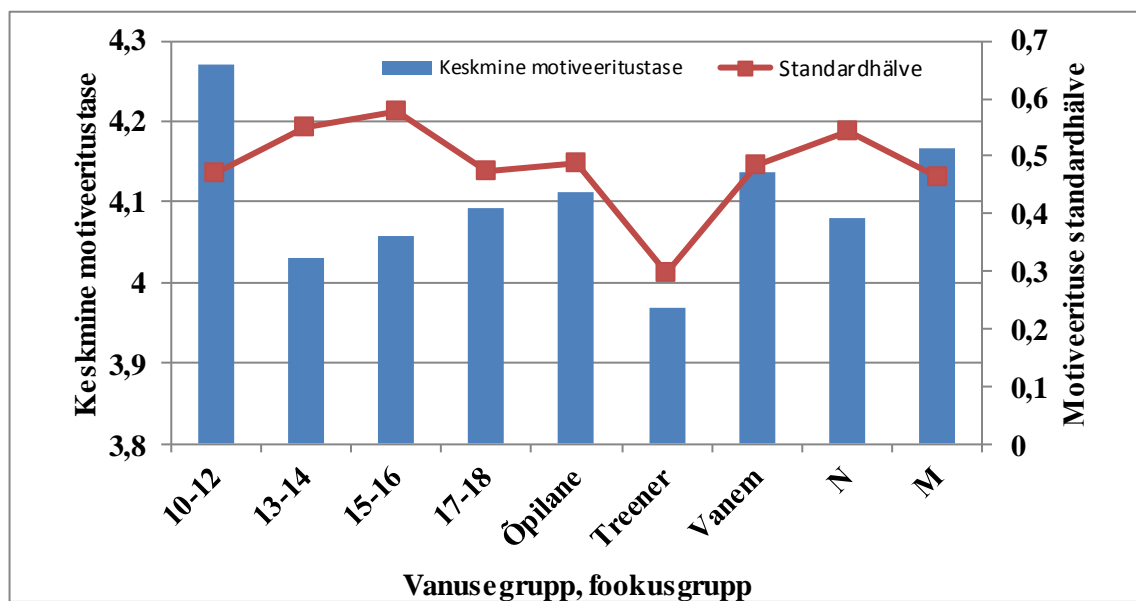
**Tabel 12.** Vanemate poolt antud viis kõrgeimat ja madalaimat keskmist hinnangut (autori koostatud)

Väide	Keskmine	Standardhälve
16. Talle on väga oluline, et ta esineks oma võimete parimal tasemel	4,63	0,48
5. Annab endast parima, et võita.	4,50	0,50
9. Talle meeldib teiste inimestega võistelda.	4,50	0,50
21. Ta ootab võimalust testida oma oskusi võistlustel	4,50	0,50
22. Võites on ta kõige rõõmsam.	4,50	0,50
6. Talle on väga oluline, et ta saak vastasest rohkem punkte	3,88	0,93
25. Ta tahab olla parim iga kord, kui ta võistleb.	3,63	0,70
14. Ta on rahul ainult siis, kui võidab.	3,25	0,66
10. Ta vihkab kaotamist.	2,88	0,93
18. Kaotamine ärritab teda.	2,88	0,93

Vanemate hinnangud kattuvad suuresti õpilaste hinnangutega. Standardhälbed on mõnevõrra madalamad, mis näitab, et vastatud on ühtlasemalt. Väidete vastuste erisus keskmiste osas aga tuleb välja tabeli teises pooles ehk madalamaid keskmisi hinnanguid saanud väidete osas.

Võrreldes treenerite ja vanemate arvamust siis joonistub siinkohal välja muster, et lapsevanemad pigem loodavad, et lapsel läheks võistlustel hästi ja nende tähelepanu on ka eelkõige koondunud pigem rohkem võistlustele ja seal lapse heale esinemisele. Treenerite fookus on aga suunatud ikkagi rohkem võidule ja sellele seostavatele väidetele.

Lõpetuseks toob käesoleva töö autor siinkohal välja võrdluse ühel joonisel, kus on kujutatud kõigi uuringus osalenud gruppide ja soolise erinevuse võrdlused lähtuvalt väidetele antud keskmiste tulemuste ja standardhälve kaudu. Kui vaadata kokkuvõtvat hinnangut joonise põhjal (joonis 4) kõigi küsimuste lõikes, mis on väljatoodud nii vanusekui ka fookusgrupi kaupa ning soolise võrdluse tulemused nii standardhälbe kaudu siis on tendents, et kõige noorem vanusegrupp on ülemotiveeritud sest järgmisest vanusegrupist alates toimub märgatav kukkumine.



**Joonis 4.** Uuringus osalenute hinnang keksmisele motiveeritustasemele ja standardhälve (autori koostatud)

Seega võib siinkohal järeldada, et lapse vanuse kasvades kasvab ka teadlikkus spordist. Siin võivad rolli mängida nii treeneri kui ka lastevanemate üldised hoiakud.

Lisaks ankeetküsitluse põhjal läbiviidud uuringule tehti ka intervjuud treenerite ja klubijuhtidega, kelle osalus ameti, asutuse ja staaži põhjal on väljatoodud tabelis 12.

**Tabel 13.** Intevjuus osalenud klubide treenrid ja juhid

Asutus	Amet	Staaž(aastat)
Spordikool	treener	17
Sporikool	osakonnajuht	12
Spordikool	osakonnajuht	4
Spordiklubi	treener	2
Spordikool	vanemtreener	29
Spordikool	vanemtreener	43

Neile esitati kokku seitse küsimust (lisa 4) vabaküsimuste vormis, kirjeldamaks klubi eesmärke ja treenerite tegevust ning suhtumist noortega töötamisel ja noorte üldist motiveeritust, läbi endapoolse hinnangu. Spordiklubide ja spordikoolide dokumentides on küll põhikirjaliselt nende eesmärgid ja tegevused kajastatud, mis on antud klubi või kooli esmane eesmärk noortega tegelemisel, kuid töö autorit huvitas eelkõige treenerite arvamused selleks koostatud küsimuste põhjal. Intervjuus osales 4 treenrit ja 2 juhti. Intervjuud on kajastatud samuti nagu noorsportlaste poolt antud hinnagud üldiselt, autori poolt, tegemata vahet klubilisel kuuluvusel ning anonüümselt. Treenerite ja klubijuhtide poolt samuti anonüümselt ja käsitletud töö autori poolt kirjeldatuna küsimuste kaupa ning toodud välja nendepoolsed seisukohad.

Intervjuu esimeses küsimuses, milles küsiti mida peetakse klubi seisukohast lähtuvalt noortesporti arendamisel esmatähtsaks, peeti vajalikuks just lastele personaalset tähelepanu pööramist. Toodi välja ka seisukoht, et lapsed trenivad küllaltki vanemate mõjul. Suur osakaal oli klubi arendamisel sotsiaalses mõttes, kus toodi välja eelkõige vabaaja sisutamise ja meeldiva spordialaga tegelemise pakkumise võimlaus ning seeläbi sõprade leidmine.

Teine küsimus oli suunatud klubi eesmärgile läbi noorsportlaste trenimise, siis siin sisaldasid vastused nii jalgrattaga ohutut liiklemist kui lapse füüsilist arengut ning teadliku treeningu pakkumist ja märgiti ära ka võistlustel osalemist.

Kolmanda küsimuse eesmärk oli hinnata klubi edukust siis selles toodi välja eelkõige klubis/koolis osalevate laste arvu ja treeningutest osavõttu, mida seostati rohkem nooremate

rühmade järgi. Samuti ka nii laste kui lastevanemate rahulolu klubi/kooli tegevusega. Vanemate treeningrühmade puhul toodi välja lisaks ka sportlikud saavutusd ja tulemsued.

Neljas ja viies küsimus oli seotud ootustega klubi treeneritelt ja mida juhid ja kolleegid neis enim hindavad. Toodi välja just eelkõige pühendumus ja kirg oma tööle, kohusetundlikkus ja ausus. Samuti, et ei suhtutaks oma töösse kui „palli väljakule viskamise efektiga“ vaid et suhtutaks oma töösse mõtestatult ja eesmärkidele pühendatult.

Kuues küsimus puudutas ootusi klubi/kooli õpilastelt, kus toodi välja nendepoolse huvi ja tahte olemasolu ala vastu ning huvi õppida uusi asju. Samuti ka loomulikult treeningutest osavõttu, positiivset suhtumist kui ka austust ja lugupidamist nii treenerite kui kaasõpilaste vastu.

Seitsmenda küsimusega paluti kirjeldada õpilaste motiveeritust saavutustele. Siin töid nii treenerid kui juhid motiveerituse osas välja, et see on treeneri jaoks üks suurimatest väljakutsetest ja oluline osa treeneri tööst. Lapsed on erinevad, mõned rohkem mõned vähem motiveeritud. Osasid tuleb tagasi hoida ja teisi vastupidi koguaeg motiveerida. Parim viis selle teada saamiseks on laste puhul ikkagi võistlused, mis tekitavad enim emotsioone ja elevust, mille järgselt toovad lapsed ise omavahel välja asjaolud, mis oli neile seekord väga tähtis ja mis kehvasti läks – see näitab väga palju, nii lapse enestundest kui motiveeritusest.

### **2.3. Noorsportlaste saavutusspordi uurimuse järledused ning ettepanekud**

Läbiviidud uuringu põhjal, milles osalesid ühed neli suuremat jalgrattaspordikooli ja klubi on kõik tegutsevad MTÜ vormis. Uuringus osalenud noorsportlastest vastajad olid 10-18 aastased õpilased, kes on tegelenud alaga vähemalt pea ühe aasta ehk et omab vähemalt ühte põhihooajalist treening ja võistluskogemust.

Uuringu tulemuste täpsemaks analüüsiks ja järelduste tegemiseks analüüsiti ankeedi küsimuste vastuseid noorsportlaste ja treenerite kui vanemate vahel, küsimuste kaupa ja

vanusegruppides väljakujunenud aritmeetiliste keskmiste hinnangute põhjal ning lisaks küsitleti intervjuu vormis treenereid ja klubijuhte.

Üldiste tulemuste põhjal, mis puudutab noorte motiveeritust siis võib öelda, et Eesti noored jalgrattasportlased on küllaltki kõrgelt motiveeritud kui arvestada nelja vanusegrupi peale olevat keskmist näitajat, milleks viie palli süsteemis on 4,11.

Noorte ankeetide tulemustest jäi silma eelkõige just noorima vanusegrupi liigkõrge motiveeritus ja mis samas avaldus kohe järgmise vanusegrupi puhul märgatava langusega. Sellest võib järeldada, et vanusegruppide nooremad võtavad treeninguid ja võistlusi rohkem „mängu“ põhiselt ja ilma kindlate eesmärkideta ja on väiksema teadlikkusega spordist, mis on ka saams loomulik. Tähtis koht on selles vanuses just osalemisel ja sellest saadaval rõõmul. Treenrite intervjuudest selgus üks nüanss, mis viitab selles vanusegrupis ka vanemate liigsuurele osale, mis avaldub ilmselt nende pooltel kohati ehk liig suurel survele laste treeningutel ja võistlustel osalemisega ning mõneti ehk ülevõimendatud ootustest. Liigne sund ja tulemuste ootamine võib viia nii pettumuseni kui spordi lõpetamiseni lapse seisukohalt. Sellel viitab ka kokkuvõtlik tabel uuringut käsitleva peatüki alguses osalenud noorte kohta (tabel 1), kus on näha, et lapse ea kasvades väheneb treenitud aastate maht ehk et lapsed, kes alustavad hiljem (12-13 aastasel), seda siis jalgrattaspordi võrdluses, on suurem tõenäosus olla stabiilsemalt motiveeritud ja on alaga motiveeritult jätkama ka ea kasvades.

Samas võib sellest olla tingitud ka vanuserühmas 13-14 vastanute hulga langus, mis on seletetav ilmselt ka osaliselt pettumusega ja liigsuurte ning kohati ka ehk tormakate eesmärkide püstitamisega noortel enda jaoks, millest ka tingitud kahanev osalejate arv ja samas madalam kuid stabiilsem motiveerituse tase edaspidi.

Treenrite hinnang oli märksa skeptilisem hoiak laste motiveerituse osas. Ühest küljest on see ka õigustatud, sest treenerid näevad reaalselt noorte treeningutel osalemise aktiivsust ja arengut, mis kajastub eelkõige võistlustulemustes. Nagu ka treenerite poolt välja toodud väide, et kõik lapsed on erinevad, kes rohkem - kes vähem motiveeritud ja keda peab pidevalt motiveerima. Olulise osana motiveerimisele töid treenerid välja ka personaalse lähenemise vajaduse. Küll aga mis silma jäi siis treenerite poolt on siiski võidule

orienteeritus liig suur, mis ei pruugi küll seotud laste treenimise esmaste eesmärkidega. Intervjuudest selgus aga, et oluline osa on laste arvul klubis.

Uuringu tulemuste põhjal on käesoleva töö autoril treeneritele/juhtidele järgmised soovituslikud ettepanekud:

- pakkuda noorimates vanusegruppides just eelkõige igakülgset tuge, julgustada ja juhendada noori võrdväärselt;
- nooremates vanuseklassides mitmekesistada treeninguid ka põhihooajal;
- võimalusel lasta kaasta sõpru - teha kergem-näidistreening (võimlaus võita lapsi juurde)
- nooremates vanuseklassides vähem tähtsustada võistlustel osalemist ja võidu vajadust;
- optimeerida hooajaline startide arv vanuseklassides;
- 10-12 vanuseklassis luua võimete kohased lähimad ja reaalsed eesmärgid;
- 15-16, 17-18 vanuseklassis püüda leida võrdväärsed treeningpartnerid edasiseks paremaks arenguks;
- vanemate vanuserühmade edukamatele viia läbi ühislaagreid, jätkamaks ja tagamaks noorsportlaste järjepidevat arengut;
- motiveerimise vajadusel tihedamat suhtlemist vanematega;
- kõrgemate eesmärkide seadmisel ka vanemaid kaasata

Töö autor on siinkohal ühel meelel arvamusega, et mida rohkem lapsi osaleb treeningutel seda suurem võimalus on ka suuram hulgalt alaga jätkajatel, see peaks olema tähtis just noorimates vanusegruppides. Seda meelt olid ka intervjuude põhjal klubide/koolide juhid, et edukust näitab ka osalevate laste arv. Edukust ei pea võrdlema vaid võidetud karikate ja medalitega noorte puhul, vaid just oluline osa edukuse hindamisel on ka laste hulk. See näitab nii klubi kui treenerite usaldust lastevanemate kui ka laste poolt nii õppe- kui treeningmeetodite osas kui üldises suhtumises lastesse ja sporti, mis on äärmiselt tähtis

Kas luua oma profiklubi? Tuginedes ainult noorsportlaste motiveeritusele, jättes kõrvale majanduslikud jms faktorid, siis ilmselt võib, kuid sellisel juhul näeb antud lõputöö autor siiski noorsportlaste puhul personaalsemat lähenemist ja eesmärgistatud treenimist alates

15-16 aastastest õpilastest alates, säilitamaks motivatsiooni edasi liikuda professionaalsuse suunas ning vajadusel kaasata ka abijõude spordipsühholoogide, õpetajate jt näol, tagamaks seekaudu noorsportlaste igakülgse arengu. Kindlasti eeldab see ka noorsportlaste hulgast teatud valikute tegemist ning järjepidevat, sihipärast ja teadlikku lähenemist piisava konkurentsi võimelise reservi tagamiseks.

Välja toodud ettepanekute osas toetus käesolava töö autor motivatsiooni teoreetilistele käsitlustele ja uuringu põhistelev avaldatud tulemustele.



## KOKKUVÕTE

On selge, et nii tervise-, kui ka harrastussport on tervikuna viimastel aastatel nii harrastmise võimaluste kui võistlusvõimlauste poolt teinud suure edasimineku, kuid seda siiski täiskavanute hulgas. Seda nii läbi mitmete rajatiste ja väga mitmete ning mitmekülgete võistluste näol, nii ka jalgrattaspordis. Kõik see mõjutab ka noorte motiveeritust saavutustele, kuna tänasel päeval on konkurents saanud igapäevaseks väljenduseks, tihtipeale juba lasteaeda koha saamisest, rääkimata koolitee alustamisest ja seejuures esimesse klassi astumisest, läbi erinevate eksamite ja mitmete koolide.

Käesolev lõputöö uuris Eesti 10-18 aastaste jalgratturite motiveeritust saavutusspordis, noorte eesmärged valitud spordialal ja kas ea kasvades leidub piisav hulk noori, kelle hulgast luua oma jätkusuutlik profiklubi.

Uuring viidi läbi ankeetküsitluse vormis, mille käigus nelja suurema spordikooli ja spordiklubi noorportlased hindasid ankeetküsitluse vormis enda motiveeritust kui ka nende treenerid ja vanemad. Samuti viidi läbi intervjuud treenerite ja klubijuhtidega, hindamaks nii nende kooli/klubi edukuse näitajaid kui noorte motiveeritust ja selle hoidmist.

Motiveeritus jalgrattaspordi näitel antud uuringu põhjal näitab, et noored on keskmise hinnangu järgi suhteliselt kõrgelt motiveeritud ja tulemsuele orienteeritud. Samas näitavad ka tulemused, et noored ei hinda ainult võite vaid oskavad ka väärtustada muid hüvesid, mida neile sport pakkuda saab, olgu selleks osalemisrõõm või sõpradega suhtlemine.

Samas näeb antud lõputöö autor siiski ka ühte probleemsemat kohta, nimelt uuringus osalenud noorima vanuserühma osas, kus hakaks silma märgatavalt kõrgem motiveerituse tase, mis avaldub ja kandub edasi järgmise vanusegrupi motiveerituse langusele ja ka samas osalejate hulgale. Antud osas näeb lõputöö autor siiski vajadust panna suuremat rõhku

nooremates gruppides noorte hoidmisele spordiala juures, seda eelkõige läbi huvi tekitamise ja tunduvalt väiksem rõhk panna võistlustele ja tulemustele. Treenerid töid välja personaalse lähenmise vajaduse, mis on ka autori arvates äärmiselt oluline osa, kuna noored kellel on iseloomu poolest juba liigkõrge motivatsioon siis tuleks püstitada läbi treeneri reaalse hinnangu ka lähimad ja reaalsed eesmärgid. Nende saavutamisel õpib noor ennast rohkem ka kõrvalt analüüsima ja õpib hindama tehtava töö optimaalset hulka ning vajadust järgmise eesmärgi saavutamise osas. Kindlasti on vaja selgitada ka antud rühmade juures rohkem spordi tegevuse vajadust kui ka selle tausta, mitte niivõrd võistluskalendrit ja võistluslikkust.

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli spordiklubide- ja koolide treeneritele/juhtidele ning lastevanematele esitada ettepanekuid laste ja noorte paremaks kaasamiseks sporti, nende hoidmist selle juures ning hinnata noorte motiveeritust tegelemaks suuvutusspordiga. Väljatoodud ettepanekud siiski soovituslikku laadi.

Lõputöö autori arvates on antud lõputöö kirjutatud aktuaalsel teemal, seda eelkõige põhjusel, et üldine noorte füüsiline aktiivsus on äärmiselt madal ja paljud lapsed osalevad üha kasvavas trevisespordi trendis vaid vanemte kaasatusel massispordiüritustel, samas mitte osaledes teadlikel ja organiseeritud lastespordiprogrammides ja treeningrühmades. Seega järjest raskem on leida noori, kes suudavad püsida individuaalsema ja nn kestvusspordi tüüpi spordiala juures nagu seda on näiteks jalgrattasport.

## Viidatud allikad

1. **Ames, C.** 1992. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics
2. **Apter, M. J.** 1989 *Reversal theory: Motivation, emotion and personality.* London: Routledge
3. **Apter, M. J.** 2001 *An introduction to Reversal Theory* M.J. Apter (Ed.), *Motivational styles in everyday life: A guide to Reversal Theory*, American Psychological Association, Washington, DC (2001), pp 1-35
4. **Aughey, R.J., Buchheit, M., Garvican-Lewis, L.A., Roach, G. D., Sargent, C., Billaut, F., Varley, M.C., Bourdon, C. P., Gore, C. J.** 2013. *British Journal of Sports Medicine* 2013 nr 47. Yin and yang, or peas in a pod? Individual-sport versus team-sport athletes and altitude training (<http://bjsm.bmj.com/content/47/18/1150.full>] 17.02.2015
5. **Baker, J., & Robertson-Wilson, J.** 2003. On the risks of early specialization in sport. *Physical and Health Education Journal* No.69, pp 4-8
6. **Barnett, N.P., Smoll, F.L., & Smith, R.E.** 1992. Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, No 6, pp 111-127
7. **Biddle, S.** 1997. Current trends in sport and exercise psychology research. *The Psychologist* No 10, pp 63-69.
8. **Biddle, S., Soos, I., & Chatzisarantis, N.** 1999. Predicting physical activity intentions using goal perspectives and self-determination theory approaches. *European Psychologist* , 4, 83-89
9. **Brustad, R.J.** 1993. Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, No. 5, pp 210-223.

10. **Brustad, R.J.** 1996. Attraction to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, No. 67, pp 316-323.
11. **Chatzisarantis, N. L. D., Biddle, S. J. H., & Meek, G. A.** 1997. A self-determination theory approach to the study of intentions and the intention-behaviour relationship in children's physical activity. *British Journal of Health Psychology*, No 2, pp 343-360
12. **Children and Sport 2009.** What motivates children to participate in sport or to drop out? [[http://www.rcga.org/\\_uploads/documents/L2P/EN/pg\\_022-023\\_What%20motivates%20children%20to%20participate%20in%20sport%20or%20to%20drop%20out\\_.pdf](http://www.rcga.org/_uploads/documents/L2P/EN/pg_022-023_What%20motivates%20children%20to%20participate%20in%20sport%20or%20to%20drop%20out_.pdf)] 02.02.2015
13. **Chirivella, E. C., Martinez, L. M.** 1994 The sensation of risk and motivational tendencies in sports: An empirical study *Personality and Individual Differences*, 16 pp 777-786
14. **Christopher, M., Spray, C. K., John Wang, Stuart J.H., Biddle, Nikos L. D. Chatzisarantis** 2006 Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. *European Journal of Sport Science*. March 2006; 6(1) pp 43-51
15. **Cindy, H. P., Koenrad, s. Lindner** 2004 Motivational orientations in youth sport participation: Using Achievement Goal Theory and Reversal Theory. *Personality and Individual Differences* No 38 pp 605-618
16. **Coakley, J.J.** 1992. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, No 9, pp 271-285.
17. **Conroy, D.E., & Coatsworth, J.D.** 2006. Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, No 20, pp 128-144.
18. **Côté, J., & Hay, J.** 2002. Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J.M. Silva & D.E. Stevens (Eds.) *Psychological foundations of sport* (pp. 484-502). Boston: Allyn & Bacon.
19. **Crocker, P. R. E., Hoar, S. D., McDonough, M. H., Kowalski, K. C., & Niefer, C. B.** 2003. Emotional experience in youth sport. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental*

- sport and exercise psychology: A lifespan perspective pp 197–221. Morgantown, WV: Fitness Information Technology
20. **Deci, E. L., & Flaste, R.** 1995. Why we do what we do: Understanding self-motivation . New York: Penguin
  21. **Deci, E. L., & Ryan, R. M.** 1985 Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior . New York: Plenum Press
  22. **Deci, E. L., & Ryan, R. M.** 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, No 11, 227-268.
  23. **Deci, E. L., Ryan, R.M** 1985 Self- Determination theory [http://www.selfdeterminationtheory.org/theory/] 11.01.2015
  24. **Duda, J.L., White, S.A.** 1994 The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation *International Journal of Sport Psychology*, 25 pp 4–18
  25. **Duda<sup>1</sup>, J. L.** 1996 Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents: The case for greater task involvement *Quest*, No 48, pp 290–302
  26. **Duda, J. L., & Hall, H.** 2001 Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* pp. 417-443. New York: Wiley
  27. **Duda<sup>2</sup>, J.L.** 2001. Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (ed.): *Advances in motivation in sport and exercise* pp. 129-182. Champaign, IL; Human Kinetics
  28. Eesti Jalgratturite Liit. Arengukava 2009-2014. [http://www.ejl.ee/shared/File/Arengukava%202009-2014.pdf] 13.01.2015
  29. Eesti Spordiregister, [https://www.spordiregister.ee/index.php?spordiala=28] 24.03.2015
  30. Eesti Spordiselts Kalev. Ajalugu. [http://www.eestikalev.ee/?div=16-51-78] 10.02.2015
  31. Euroopa Spordieetika Koodeks, EOK [http://www.eok.ee/euroopa-spordieetika-koodeks] 10.03.2015

32. **Fraser-Thomas, J. Cote, J.** „Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research 2008 [http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss3/YouthSports.htm] 11.01.2015
33. **Gilbert, W.D., Gilbert, J.N., & Trudel, P.** 2001. Coaching strategies for youth sports. Part 1: Athlete behavior and athlete performance. *Joperd*, No 72, pp 29-33.
34. **Gill, D. L., Deeter, T. E.** (1988) Sport Specific Achievement Motivation [http://sportspsych.wikispaces.com/file/view/Sport+Specific+Motivation\_Gill+and+Deeter+notes.pdf] 10.01.2015
35. **Gill, D.L., Gross, J. B., Huddleston, S.** 1983 Participation motivation in youth sports *International Journal of Sport Psychology*, 14 (1983), pp. 1–14
36. **Gill, D.L.; Deeter, T. E.** 1988. Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly, for Exercise and Sport*. Vol. 59. No 3, pp 191-202
37. **Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K.** 1994. Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, No 64, pp 453-463
38. **Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J.** 1996 Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, No 10, pp 322-340.
39. **Halliburton A.L, Weiss M.R.**, 2002 Sources of competence information and perceived motivational climate among adolescent female gymnasts varying in skill level. *J SportExerc Psychol.* 2002; No.24, pp 396–419.
40. **Harter, S.** 1978 Competence Motivation Theory (1978) 12.05.2012 [http://developing-confidence.weebly.com/harters-competence-motivational-theory-1978.html], 11.03.2015
41. **Harwood, C. G., & Swain, A. B. J.** 1998. Antecedents of precompetition achievement goals in elite junior tennis players. *Journal of Sports Sciences* , No 16, pp 357-371.
42. **Jarvis, M** *Sport Psychology A Student 's Handbook*. 2006. New York: Routledge
43. **Jurtšenko, I.** 2002. *Jalgrattasport Võitjaid & võite viimasest veerandsajast*. Tallinn: Maalehe Raamat

44. **Kelley, B., Carchia, C.** 2013 „Hey, data data – swing!“  
[[http://espn.go.com/espn/story/\\_/id/9469252/hidden-demographics-youth-sports-espn-magazine](http://espn.go.com/espn/story/_/id/9469252/hidden-demographics-youth-sports-espn-magazine)] 10.02.2015
45. **Kerr, J. H., Svebak, S.** 1989 Motivational aspects of preferences for, and participation in, “risk” and “safe” sports *Personality and Individual Differences*, 10 pp 799-800
46. **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* No.18, pp 247–263
47. **Lindner, K.J., Kerr, J. H.** 1999 Sport participation and metamotivational orientation J.H. Kerr (Ed.), *Experiencing sport: Reversal theory*, Wiley, Chichester, UK (1999), pp. 189–208
48. **Lääne, T.** 2006. 120 aastat jalgrattasporti Eestis. Tallinn: Puffet Invest ja Tiit Lääne
49. **MacDonald, J. D., Cote, J., Eys, M., Deakin, J.** 2011 The Role of Enjoyment and Motivational Climate in Relation to the Personal Development of Team Sport Athletes. *Journal of Human Kinetic*. [[http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/ DocumentItem/03-MacDonald-32-46.pdf](http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/03-MacDonald-32-46.pdf)] 08.02.2015
50. **MacPhail, A. & Kirk, D.** 2006 Young people’s socialization into sport: Experiencing the specializing phase. *Leisure Studies*, Vol 25, No 1 pp 57-74.
51. **Maslow, A. H.** 1954 Hierarchy of Needs [<http://www.learning-theories.com/maslows-hierarchy-of-needs.html>], 15.02.2015
52. **McCarthy, P.J. Å , Marc, A., Jones, V., Clark-Carter, D.** 2008 Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise* No.9 pp 142–156
53. **McClelland, D.** McClelland's Theory of Needs, 1961 [<http://www.netmba.com/mgmt/ob/motivation/mcclelland/>] 02.02.2015
54. **NASPE Position Statement.** Guidelines for Participation in Youth Sport Programs: Specialization Versus Multiple-Sport Participation. 2010 [[http://www.shapeamerica.org/advocacy/ positionstatements/pe/loader.cfm?csModule=security/getfile&pageid=4651](http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/pe/loader.cfm?csModule=security/getfile&pageid=4651)] 11.02.2015

55. **Nicholls, J. G.** 1989 Achievement Goal Theory [<https://academy.sportlyzer.com/wiki/motivation/achievement-goal-theory/>] 07.01.2015
56. **Raedeke, T.D., & Smith, A.L.** 2001. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, No. 23, pp 281-306.
57. **Rannamaa, I.** 2007. Jalgrattasport: I-III tase, Treenerite tasemekoolitus. Tallinn: EOK 2007
58. **Robinson, T.T., & Carron, A.V.** 1982. Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participating in competitive sport. *Journal of Sport Psychology*, No 4, pp, 364-378.
59. **Salminen, S., Liukkonen, J.** 1996. Coach-athlete relationship and coaching behavior in training sessions. *International Journal of Sport Psychology*, No 27, pp 59-67
60. **Saul, H.** 1993 Dying swans? *Scientific American* December, 25–27.
61. **Scanlan<sup>1</sup>, T.K., Carpenter, P.J., Lobel, M., Simons, J.P.** 1993 Sources of enjoyment of youth sport athletes *Pediatric Exercise Science*, No 5, pp. 275–285
62. **Scanlan<sup>2</sup>, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K.** 1989. An in-depth study of former elite figure skaters: II: Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology* No.11, pp 65–83
63. **Scanlan, T. K., & Simons, J. P.** 1992. The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. *Journal Human Kinetics*. pp 199–215.
64. **Scanlan<sup>3</sup>, T. K., Babkes, M. L. ja Scanlan, T. K.** 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*. pp. 275–309 Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, NJ
65. **Scanlan, T. K.; Lewthwaite, R.** 1986 Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment *Journal of Sport Psychology*, No 8, pp. 25–335



66. **Smith, R.E., Smoll, F.L., & Curtis, B.** 1978. Coaching behaviors in little league baseball. In F.L. Smoll, & R.E. Smith (Eds.), *Psychological perspectives in youth sports* pp. 173-201 Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation.
67. **Stuntz, P.C.; Weiss, M.R.** Motivating Children and Adolescents to Sustain a Physically Active Lifestyle 2010 [[http://www.medscape.com/viewarticle/729133\\_4](http://www.medscape.com/viewarticle/729133_4)] 08.01.2015
68. **Taylor, J.** 2012 Toolbox: Motivation to Achieve Your Cycling Goals. [[http://www.pezcyclingnews.com/toolbox/toolbox-motivation-to-achieve-your-cycling-goals/#.VSv5\\_OhdVpl](http://www.pezcyclingnews.com/toolbox/toolbox-motivation-to-achieve-your-cycling-goals/#.VSv5_OhdVpl)] 10.02.2015
69. **Taylor, T., Doherty, A. McGraw, P.** 2008. *Managing people in sport organisations a strategic human resource management perspective.* Oxford: Elsevier
70. Team Sports vs. Individual Sports 2012 [<http://www.kidsportsmagazine.com/PSR/node/4619>] 17.02.2015
71. **Tõnise, T.** 2015. Spordikorraldus [<http://www.spordiinfo.ee/est/g18s277>] 02..03.2015
72. **Vallerand, R. J.** 1997 Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* Vol. 29, pp. 271-360. San Diego: Academic Press
73. **Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L.** 2001 Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* pp. 389-416. New York: Wiley.
74. **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* No.19, pp 98–109.
75. **Weirsmas, L.D.** 2000. Risks and benefits of youth sport specialization. *Pediatric Exercise Science*, No 12, pp 13-22.
76. **Weiss, M. R., Kimmel, L. A., & Smith, A. L.** 2001. Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science* No.13, pp 131–144

77. **Weiss, M.R., & Williams, L.** 2004. The why of youth sport involvement: A developmental perspective on motivational processes. In M.R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 223–268). Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.
78. **White, S. A., Duda, J. L.** 1994 The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation *International Journal of Sport Psychology*, 25 (1994), pp. 4–18
79. **Üksvärav, R.** 2008. *Organisatsioon ja juhtimine*. Tallinn: TTÜ Kirjastus.

## Lisad

### Lisa 1. Spordi orientatsiooni küsimustik

Tere !

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži Spordikorralduse ja projektijuhtimise üliõpilane Rain Puust. Kirjutan lõputööd teemal „Eesti noorsportlaste orienteeritus saavutusspordile jalgrattaspordi näitel“ ja seoses sellega viin läbi uuringut, mille eesmärgiks on anda hinnang 10-18 aastaste noorte jalgratturite orientatsioonile saavutusspordis.

Küsimustik koosneb 25-st valikvastustega küsimusest ja ühest avatud vastusega küsimusest. Tulemusi ei analüüsita üksikvastaja lõikes vaid üldistatud kujul ning anonüümselt. Küsimustikule vastamine võtab aega ligikaudu **10** minutit.

Järgnevad küsimused kirjeldavad reaktsiooni spordisituatsioonidele. Otsusta, kuidas sa tavaliselt suhtud sporti ja võistlemisse. Loe iga väidet ning tõmba ring ümber **ühele** 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 **üks täht**, mis näitab, kuidas Sa tavaliselt **suhtud** sporti ja võistlusse.

Alguseks Sinu andmed:

Sugu \_\_\_\_\_

Vanus \_\_\_\_\_

Võistlusspordiga olen tegelenud \_\_\_\_\_ aastat

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 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<br>vastasest rohkem punkte. | A | B | C | D | E |
| 7. Ma ootan võistlusi.   | A | B | C | D | E |

## Lisa 1 järg

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 8. Ma olen kõige võistlushimulisem, kui ma üritan saavutada isiklikke eesmärke.     | A | B | C | D | E |
| 9. Mulle meeldib teiste inimestega võistelda.                                       | A | B | C | D | E |
| 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 |
| 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 |
| 26. Minu eesmärk on rattaspordiga tegeledes (enda nägemus) .....                    |   |   |   |   |   |

## Lisa 2. Noorsportlaste keskmine motiveeritustase üksikisiku põhiselt

Sugu	Vanus	Tegeletud aastad	Motiveeritus	Alaga tegelemise eesmärk
N	10	4	4,92	-
M	12	2	4,88	-
M	12	2	4,88	Saada profiks
M	10	1	4,88	Äge trenn lihtsalt
N	13	6	4,80	Võistelda nii hästi kui suudan võimalikult kaua
N	17	10	4,68	Anda endast kõik
M	12	2	4,64	Tahan saada profiks
M	12	2	4,64	Treenida vastupidavust ja kogemuste ja võistlushimu saavutamine
N	15	6	4,64	Saada profiks
M	12	1	4,60	Saavutada kohti ja jõuda kaugele
N	18	5	4,60	Jõuda profisporti
M	15	5	4,52	Võimlaikult häid tulemusi saada
M	11	1	4,52	See on huvitav
M	14	5	4,52	Saada teeneliseks ratturiks
M	14	2	4,48	-
M	15	6	4,48	Saada profiks
N	17	6	4,44	Saada profiks
M	13	3	4,36	Saada häid kohti olla edukas
M	11	3	4,32	Saada tugevaks ratturiks
M	12	3	4,32	Saavutada häid kohti ja jõuda edasi
M	17	5	4,32	Saada profiks
M	11	5	4,28	Saada heaks ratturiks

**Lisa 2 järg**

<b>Sugu</b>	<b>Vanus</b>	<b>Tegeletud aastad</b>	<b>Motiveeritus</b>	<b>Alaga tegelemise eesmärk</b>
M	17	8	4,28	Saada profiks
N	18	3	4,24	Jõuda välismaistele võistlustele ja täita oma eesmärgid
M	11	3	4,24	Tahan saada kuulsaks ratturiks
N	13	7	4,24	Anda endast parim igal võistlusel ja jõuda võimalikuil kaugele
M	12	6	4,24	Saada tippratturiks
M	18	10	4,24	Võita
M	12	2	4,20	Saavutada võistlustel häid tulemusi
M	10	2	4,20	Saada profiks
M	13	2	4,20	Saada profiks
M	16	4	4,20	Saada profiks
M	17	3	4,16	Esinada edukalt Eesti kondist ja suunduda sõitma välismaale
N	16	2	4,16	Ennast arendada selles valdkonnas
M	16	3	4,16	Saavutada hea vastupidavus
M	16	4	4,12	Saada profiks võita Le Tour de France
M	15	5	4,12	Sport on tervis
M	12	4	4,08	Saada profiks
M	12	1	4,08	-
M	16	7	4,04	Jõuda välismaa klubisse
M	15	4	4,04	-
M	13	2	4,04	Jõuda tippu
N	12	2	4,00	Lihtsalt meeldib eesnärke ei ole
N	15	4	4,00	Saavutada häid tulemusi E ja välismaal
N	14	1	4,00	Arendada oma füüsi

Lisa 2 järg

Sugu	Vanus	Tegeletud aastad	Motiveeritus	Alaga tegelemise eesmärk
N	15	1	3,96	Enesetunde pärast-tippartturi plaane ei ole veel
M	11	2	3,96	Saada edukaks
N	18	5	3,92	Täita sam-sammult endale seatud eesmärgid
N	12	4	3,92	Saada edukaks
N	11	2	3,92	Tunda rõõmu sellest ja jõuda kõrgele tasemele
N	13	3	3,92	Suuri saavutusi saada
M	17	4	3,84	Pakuda teistele konkurentsi
M	13	6	3,84	Eesti meistriks
M	10	1	3,84	-
M	11	3	3,80	Sportida ja lõbutseda
N	15	2	3,80	Enda arendamine
M	13	2	3,76	Füüsilise vormi arendamine
N	15	5	3,76	Jõuda 2015 noorte olümpiale Gruusias ja saavutada koht I pooles
M	17	4	3,72	Saavutada seatud eesmärgid
N	15	6	3,64	Saavutada tulemusi millega ma rahul oleksin
M	16	5	3,28	Tunda rõõmu
M	13	4	3,20	Et olla sportlane
N	10	4	3,12	-
N	14	1	3,04	Olla edukas
M	18	5	2,64	Et terve olla

### Lisa 3. Uuringus osalenute küsimuste vastuste keskmised rühmade kaupa

Uuringus osalenud rühm	10-12	13-14	15-16	17-18	Õpilane	Treener	Vanem	N	M
Keskmine vanus	11,3	13,3	15,4	17,4	13,83	0	0	14	14
Alaga tegeletud aastad( <i>keskmiselt</i> )	2,6	3,3	4,3	5,7	3,7	0	0	4	3,6
1. Ma olen sihikindel võistleja.	4,71	4,00	4,56	4,17	4,36	3,82	4,38	4,32	4,49
2. Võitmine on oluline.	3,96	3,46	4,06	4,00	3,87	4,27	3,88	3,77	3,95
3. Ma olen võistlushimuline inimene.	4,38	4,46	4,44	4,42	4,43	3,91	4,38	4,36	4,44
4. Võisteldes sean ma endale eesmärgid.	4,42	4,08	4,69	4,33	4,38	3,91	4,25	4,59	4,30
5. Annan endast parima, et võita.	4,75	4,54	4,81	4,08	4,55	4,00	4,50	4,64	4,58
6. Mulle on väga oluline, et saaksin vastasest rohkem punkte.	4,17	3,85	3,81	3,83	3,92	4,18	3,88	3,77	4,05
7. Ma ootan võistlusi.	4,42	4,00	4,13	4,25	4,20	4,09	4,38	4,23	4,23
8. Ma olen kõige võistlushimulisem, kui ma üritan saavutada isiklikke eesmäärke.	4,17	4,08	3,88	4,33	4,12	3,82	4,38	4,18	4,07
9. Mulle meeldib teiste inimestega võistelda.	4,50	4,31	4,25	4,58	4,41	4,18	4,50	4,23	4,51
10. Ma vihkan kaotamist.	3,17	3,38	3,25	3,33	3,28	3,82	2,88	3,14	3,33
11. Ma olen võisteldes edukas.	3,96	3,00	3,25	2,92	3,28	3,55	4,00	3,18	3,51
12. Ma annan endast parima, kui mul on konkreetne eesmärk.	4,67	4,31	4,69	4,33	4,50	4,09	4,13	4,64	4,49
13. Minu eesmärk on olla võimalikult hea sportlane.	4,71	4,38	4,31	4,50	4,48	4,00	4,38	4,23	4,65
14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan.	3,00	2,69	2,50	3,08	2,82	4,00	3,25	2,59	2,95
15. Ma tahan olla spordis edukas.	4,67	4,77	4,38	4,58	4,60	3,82	4,38	4,64	4,58
16. Mulle on väga oluline, et esineksin oma võimete parimal tasemel.	4,33	4,69	4,63	4,67	4,58	3,91	4,63	4,45	4,58
17. Ma näen palju vaeva, et olla spordis edukas.	4,21	4,38	4,25	4,17	4,25	3,55	4,25	4,23	4,26



### Lisa 3 järg

Uuringus osalenud rühm	10-12	13-14	15-16	17-18	Õpilane	Treener	Vanem	N	M
<b>18. Kaotamine ärritab mind.</b>	3,29	2,77	2,81	3,17	<b>3,01</b>	<b>3,09</b>	<b>2,88</b>	<b>3,00</b>	<b>3,07</b>
<b>19. Võimete parimaks testimiseks on võistlus.</b>	4,63	4,15	4,31	3,92	<b>4,25</b>	<b>4,27</b>	<b>4,38</b>	<b>4,32</b>	<b>4,33</b>
<b>20. Isikliku esituse eesmärkide saavutamine on minu jaoks väga oluline.</b>	4,33	4,23	3,94	4,50	<b>4,25</b>	<b>3,91</b>	<b>4,13</b>	<b>4,41</b>	<b>4,16</b>
<b>21. Ma ootan võimalust testida oma oskusi võistlustel.</b>	4,17	4,00	3,94	4,17	<b>4,07</b>	<b>4,00</b>	<b>4,50</b>	<b>3,95</b>	<b>4,14</b>
<b>22. Võites olen ma kõige rõõmsam.</b>	4,54	4,15	3,88	4,50	<b>4,27</b>	<b>4,73</b>	<b>4,50</b>	<b>4,05</b>	<b>4,42</b>
<b>23. Võisteldes vastase vastu annan endast parima.</b>	4,71	4,54	4,69	4,17	<b>4,53</b>	<b>4,18</b>	<b>4,50</b>	<b>4,45</b>	<b>4,63</b>
<b>24. Parim viis oma võimekust määratleda on seada eesmärk ning püüda seda saavutada.</b>	4,54	4,38	4,19	4,25	<b>4,34</b>	<b>4,18</b>	<b>4,50</b>	<b>4,55</b>	<b>4,28</b>
<b>25. Ma tahan olla parim iga kord, kui ma võistlen.</b>	4,38	4,15	3,81	4,08	<b>4,11</b>	<b>3,91</b>	<b>3,63</b>	<b>4,09</b>	<b>4,16</b>

## Lisa 4. Intervjuu küsimused treenereitele ja juhtidele

Tere !

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži Spordikorralduse ja projektijuhtimise üliõpilane. Kirjutan lõputööd teemal „Eesti noorsportlaste orienteeritus saavutusspordile jalgrattaspordi näitel“ ja seoses sellega viin läbi uuringut, mille eesmärgiks on anda hinnang 10-18 aastaste noorte jalgratturite orientatsioonile saavutusspordis.

Palun anda Teie kui klubi juhi/treeneri poolne lühike hinnang alloleva seitsme küsimuse põhjal, klubi tegevusele ja noortespordi arendamise eesmärkidele oma klubi ja treenerite seisukohast lähtudes

Amet: .....

Staaž: .....

1. Mida peate klubi seisukohalt noortespordi arendamisel esmatähtsaks?
2. Mis on Teie klubi eesmärk noorsportlaste õpetamisel /treenimisel?
3. Mille järgi hindate klubi edukust?
4. Mida ootate oma klubi treeneritelt?
5. Mille järgi hindate eelkõige treenereid?
6. Mida ootate oma õpilastelt?
7. Kuidas hindate oma õpilaste motiveeritust saavutustele?

## **SUMMARY**

### **YOUNG ESTONIAN ATHLETES ORIENTATION FOR ACHIVEMENT IN SPORT BASED ON EXAMPLES OF CYCLING SPORT**

Rain Puust

In Estonia the physical activity of young people is getting more and more attention. It is difficult to motivate children to do sport and even more demanding to keep them on that track. Reasons can be different, including economical, regional, emotional and last but not least, social. To achieve something that expects commitment, concentration for setting goals and to work on that goal – usually means years of practice and that fact scares young people.

Having fun is the most important factor when doing sport among children. There are quite many sports where the playfulness is minimal or missing at all. It is much easier to keep children in team sports like different ball games. Those activities are social and are less demanding than individual sport activities like rowing, skiing, cycling etc.

Therefore the question came up, if a professional sport club formation can enhance the motivation within young people in Estonia when it comes to individual sport activity like cycling. It is known that in some sport activities the formation of professional club is a must to participate at high level competitions.

The aim of this work is to survey young people's motivation at age of 10-18 and how eager they are to exercise for some particular goal.

Theoretical part introduces various motivational theories that deal with young people activities in sports and setting achievable goals to get better results. In addition the definition of achievement in sport activity like cycling is given.

Empirical part of this work give an overview of cycling history in Estonia and the current status. It also analyses survey results among young Estonian cyclists that was

carried out for the current work. The purpose of the survey was to investigate how motivated the cyclist are in terms of goal oriented sport activity.

To conduct the survey, the questionnaire by Gill and Deeter (1988) was used that measures individual differences in sport activities. Survey was sent to 100 young people and 65 responses were gathered covering the age group of 10-18. The same survey was also given to instructors, parents and sport centre leaders and coaches.

Results showed that the motivation for goal oriented sport activity is much higher at young age groups. When young people are moving towards the age of grown-ups, their motivation is much more self-aware and their can value different aspects of doing sport. The overall motivational level was 4.12 (at scale of 0 - 5, where 5 was maximum motivation). High motivational value was also given by parents but among coaches it was more sceptical.

From the conducted survey it can be concluded that it is very important to keep young people at sport activity and setting up reachable goals for them. Based on the results, suggestions were made to sport club's coaches/managers to change and redevelop the sport system for young people. Parents were also encouraged to promote the cycling as a professional sport activity to become a champion.

**Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina,

Rain Puust,  
(*autori nimi*)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose,  
EESTI NOORSPORTLASTE SAAVUTUSSPORDILE ORIENTEERITUS  
JALGRATTASPORDI NÄITEL  
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on, lektor Liina Puusepp,  
(*juhendaja nimi*)

- 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 alates \_\_. \_\_. \_\_\_\_ kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et 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**