

SPORDIPSÜHHOLOGIA

Thomson Kaivo Ph.D

1. Saavutusmotivatsiooni teooria

(sportlaste võistlusteks valmistumine **treeneri seisukohast...**)

2. Coaching

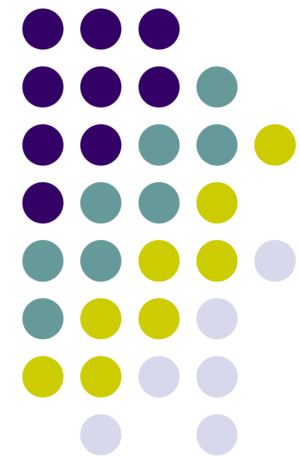
(**treeneri suhtumine ja käitumine** erinevate lastega)

3. Enesekindlus ja enesekindluse eneseabi test

(**enesekindlus ja eneseanalüüs** treeneritöös)

4. Eesmärkide hieriarist tulenev sünergia

(**eesmärkide seadmine**, mis puudutab ka lastevanematega suhtlemist)



MOTIVEERITUD INIMENE



Motiveeritud inimeseks saame pidada isikut, kes

- 1) püüdleb millegi **suunas** (siht) ja
- 2) omab teatud **intensiivsust** selle nimel pingutades (pühendumine).

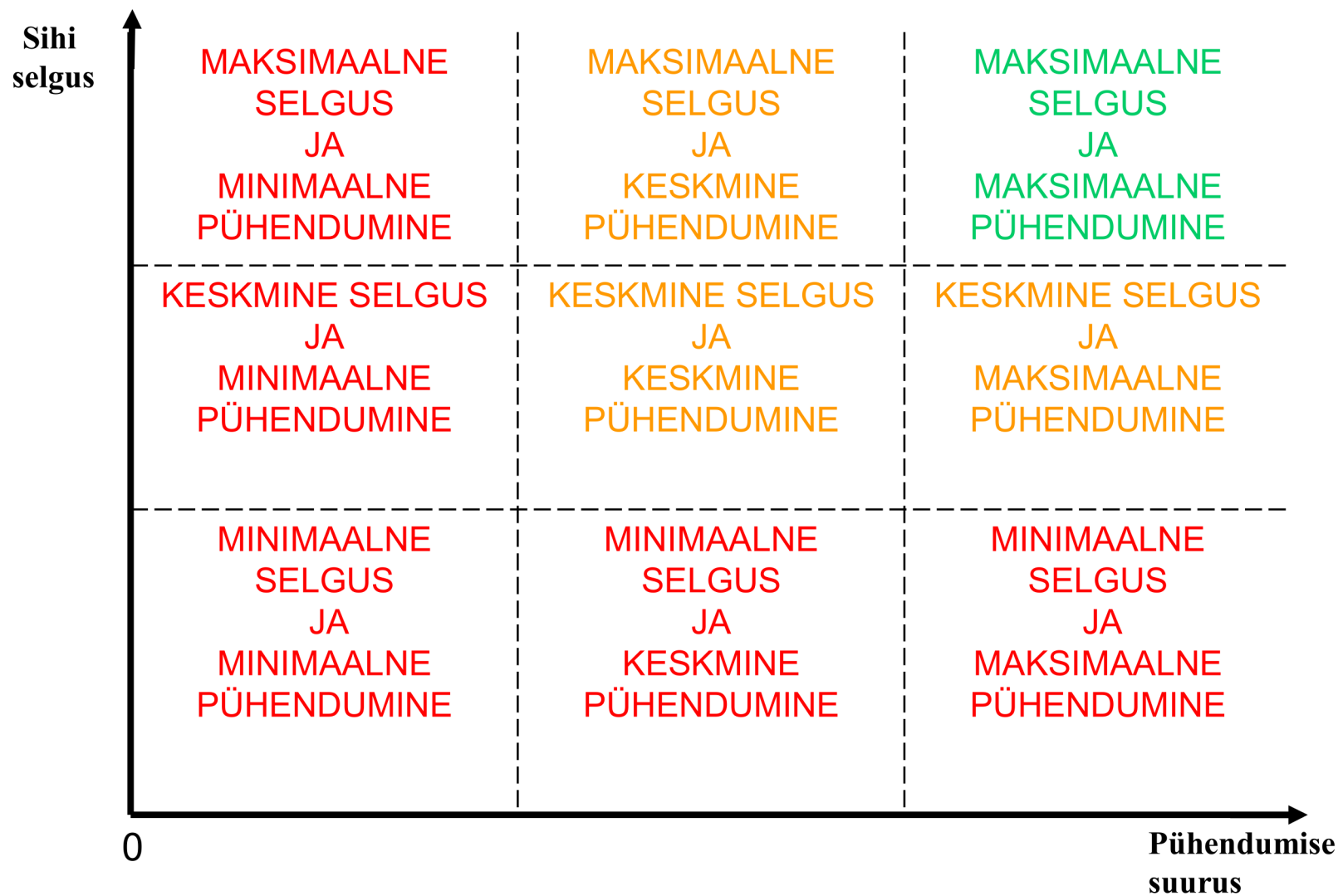
Seega,

- **Siht** on kui väline tegur, andes stardi,
- **Pühendumine** on kui sisemine tegur, mis viib finišisse.

Nii siht kui pühendumine saab olla kas:

- a) **Kauakestev**
- b) **Lühiaegne**

SIHI SELGUS JA PÜHENDUMISE SUURUS MOTIVEERITUSEL



SPORTLANE KUI VAHEND

„**Kiire edu**“ mudel spordis tähendab „võitu ükskõik mis hinna eest“. Kuid selle tagajärjel sportlane sageli:

- loobub spordist enne, kui jõuab lõplikult välja areneda genoomis peituv potentsiaal
 - a) kehaliste võimete jaoks ja
 - b) spordialale vajalike oskuste-vilumuste jaoks.

Lisaks, pärast võistluskarjääri võib esineda probleeme

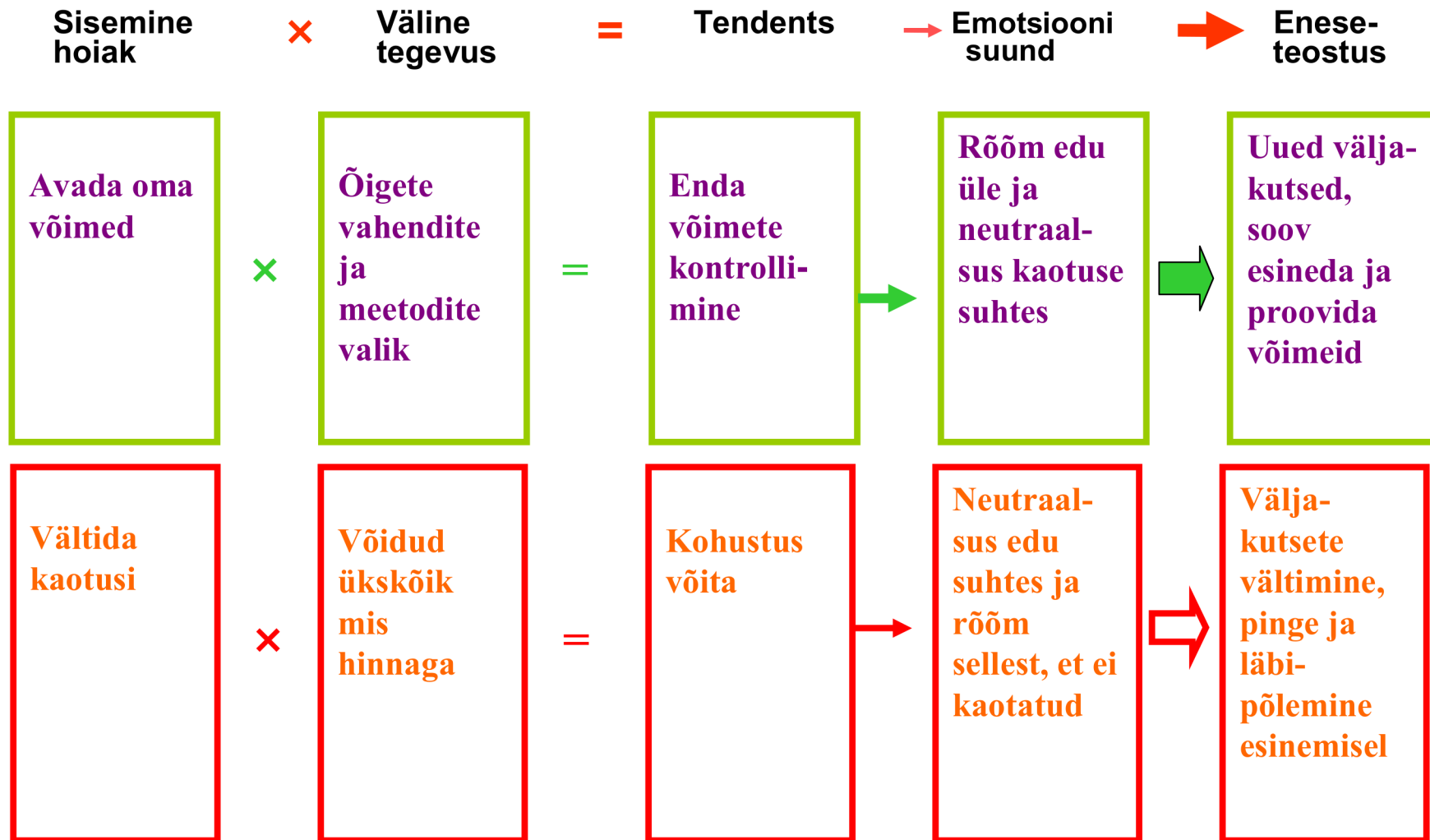
- suhtlemistasandil,
- enesekindluses.

SPORTLANE KUI ISIKSUS

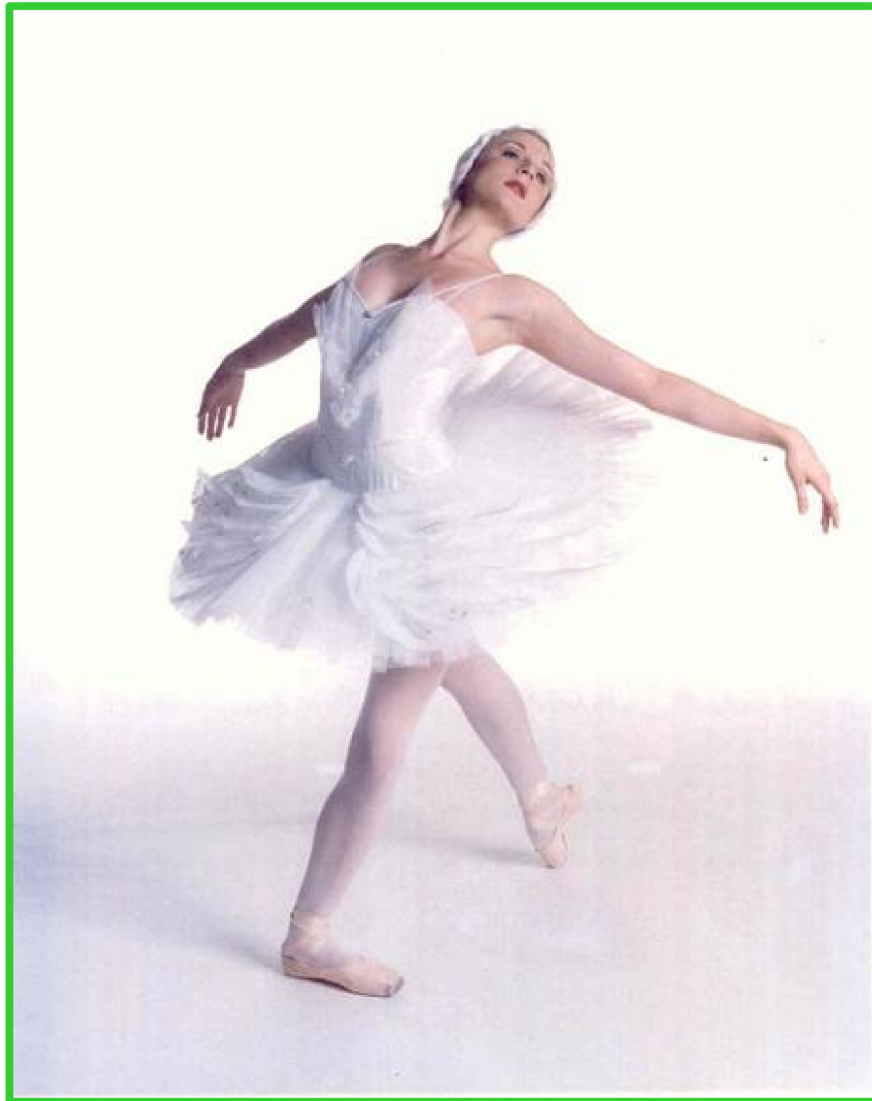
„**Ande realiseerimise**“ mudeli olemust tundes osutub võimalikuks juhtida treeningprotsessi selliselt, et:

- sportlane ei loobu spordist enne oma sportliku andekuse täielikku realiseerimist
- parima võimaliku resultaadini jõutakse ilma psüühikale negatiivseid tagajärgi tekitamata.

KAKS TEED SAAVUTUSMOTIVATSIOONIS



**Avada oma
võimed**

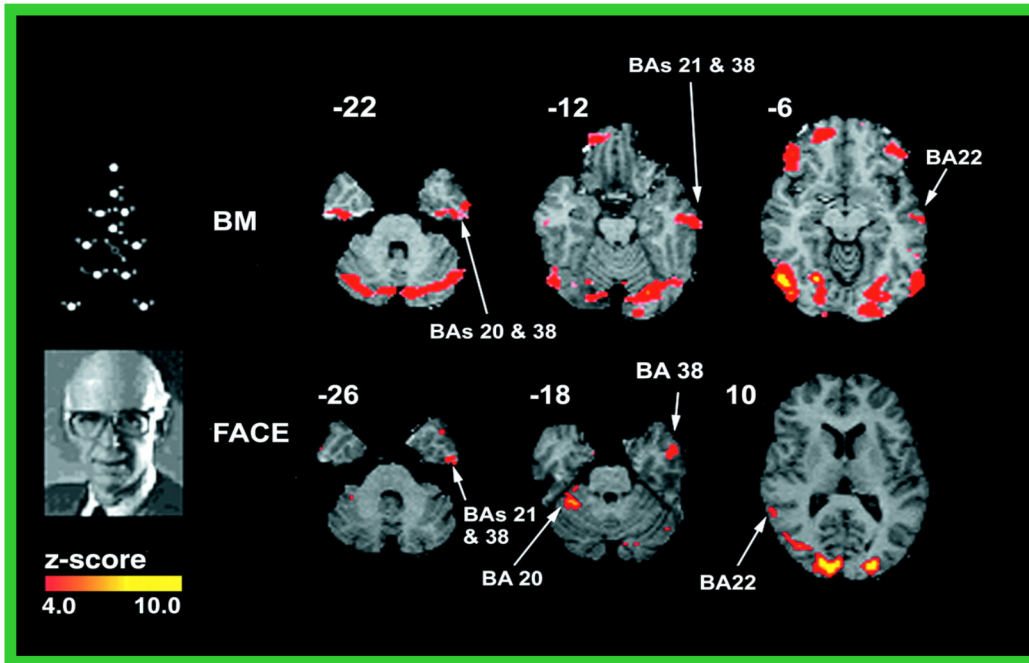


**Sisemine
hoiak**



Vältida kaotusi





Õigete vahendite ja meetodite valik

Väline tegevus

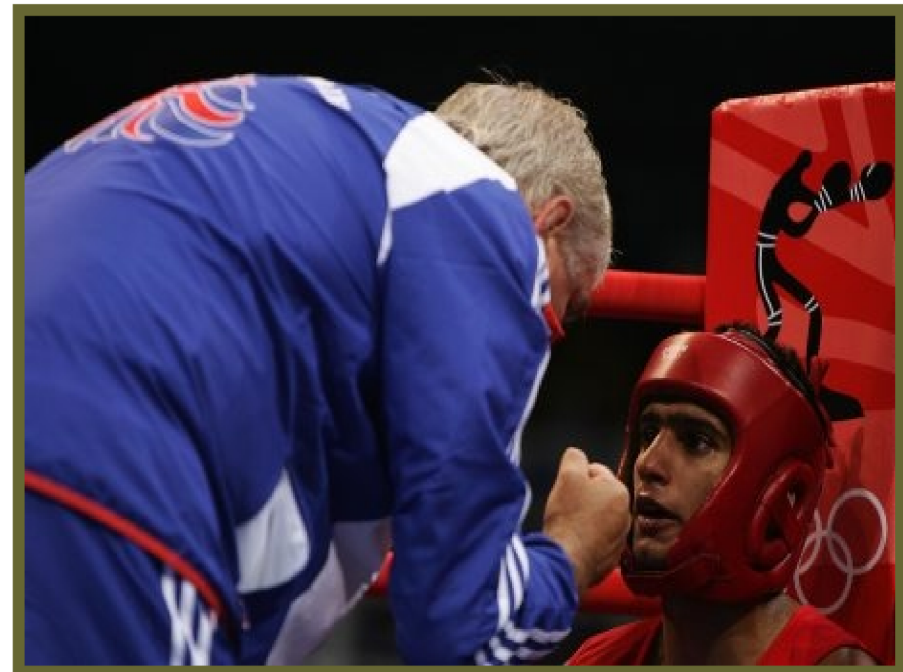
Võidud ükskõik mis hinnaga



Tendents

**Enda võimete
kontrollimine**

Kohustus võita



**Emotsiooni
suund**

Rõõm edu üle ja
neutraalsus
kaotuse suhtes



Neutraalsus edu
suhtes ja rõõm
sellest, et ei kaotatud



Uued väljakutsed,
soov esineda ja
proovida
oma võimeid

**Enese-
teostus**

Väljakutsete
vältimine, pinge
ja läbipõlemine
võistlusel, esinemisel



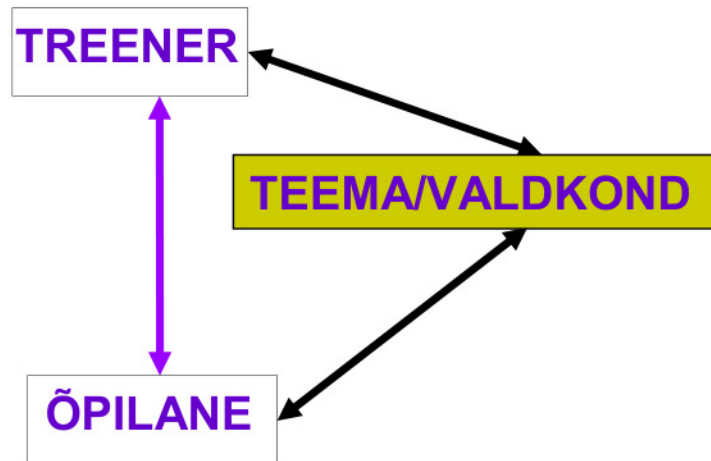
Kaivo Thomson Ph.D

COACHING

TAVALINE DIALOOG
TREENINGPROTSESSIS

ehk

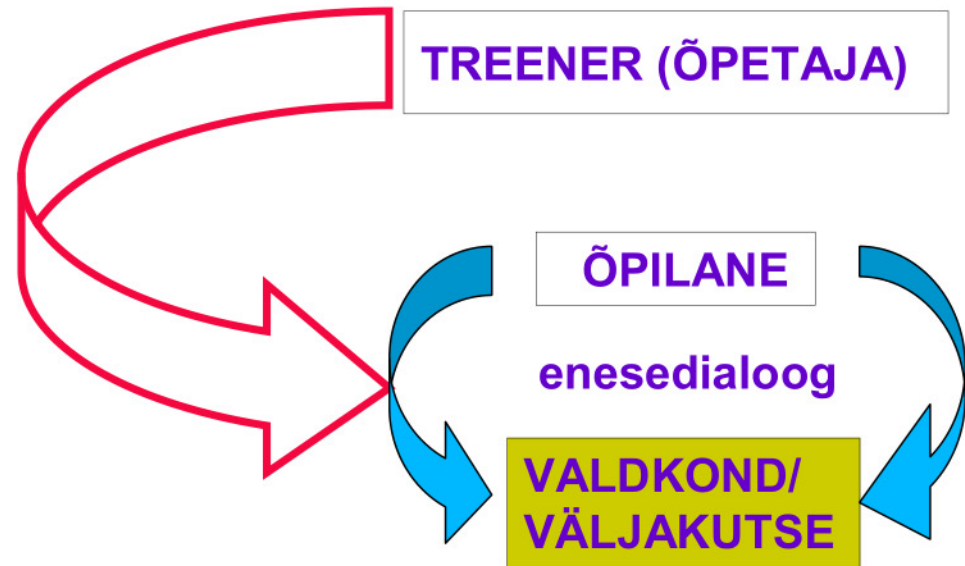
SÜMMEETRILINE
SUHE



COACHING DIALOOG
TREENINGPROTSESSIS

ehk

ASÜMMEETRILINE
SUHE



Coachingu EESMÄRK

1. tekitada **õpilases sisemine dialoog** kui vajadus ja motiveeritus **osaleda ise aktiivselt oma arengu protsessis**
2. Õpetaja/juhi/treeneri poolt toetada ja suunata huvi tekkimist oma teadmistele ja kogemustele toetudes, mis ei tähenda õpetamist ega instrueerimist **traditsioonilises tähenduses**, vaid on **osalemine** teise inimese arenguprotsessis.

Coachingus ei juhi liider/**treener** sportlast kui alluvat, vaid **juhhib protsessi** „sportlane-tema areng/otsingud“. Sellise stiili juures on kasutusel **spetsiifilised tehnikad**.

KOLM PEAMIST TEHNIKAT COACHING DIALOOGI ARENDAMISEL

Coachingule orienteeritud töös saab kasutada erinevaid tehnikaid, millest peamised on:

- FOKUSSEERIMINE
- KUULAMINE
- **KÜSIMUSTE ESITAMINE**

Oluline on nimetatud tehnikate omandamisel **omada juhendajat**, et olla tagasiside kaudu teadlik oma potentsiaalset või puudujääkidest, sest **tagasiside on efektiivsuse kriteerium**.

KOLM PEAMIST KÜSIMUSTE ESITAMISE VORMI *COACHINGUS*

Coachingu tehnikates sisalduvate vormide **baasidee** seisneb

- huvi ja **uudishimu** tekitamises olukorra vastu, mis tagaksid teravdatud tähelepanu ja
- aitaksid **teadvustada situatsiooni** ja sellest tulenevaid ülesandeid.

Kasutatavad kolm võtet ehk vormi:

- Küsimuste skaala
- Imevõimalikkuse küsimused
- Erandiküsimused

KÜSIMUSTE SKAALA

1. Evolutsioon on taganud **suundumuse olla pidevalt täiuslikum** ja parem.
2. Selleks, et tunnetada seoses **arenguga** enesega **rahulolu**, tahetakse seda emotsiooni **uuesti kogeda** ja ollakse valmis **pingutama**.
3. Arvestades eeltoodud
 - kaasasündinud **suundumust olla pidevalt täiuslikum** ja
 - teadvustatud **valmisolekut pingutada selle nimel**

soovitatakse treeneril esitada lähtuvalt oma plaanist õpilasele **küsimusi ja väiteid, mille alusel sportlane ise saaks ennast määratleda 10-pallisel skaalal**. Sellega tagatakse õpilase enda soov edasi liikuda, mis on täpselt ära määratletud.
4. **Küsimusi ja väiteid** tuleks esitada selliselt, et saaks määratleda:
 - a) kuidas endaga **üldiselt** rahule jäädi ja
 - b) **spetsiifilistest** komponentidest lähtuvalt. Lähtudes nendest, millest vastav ala koosneb, ja millega treeneri arvates just **antud sportlasel kõige rohkem vaeva** tuleb näha (kehalised ja kognitiivsed võimed, tehnilised ja taktikalised elemendid).
5. **Õpilase enda hinnangu treenerile teatavaks tegemine ei ole vajalik**, sest sageli tahetakse ennast teistele näidata paremana kui sisimas tunnetatakse.

IMEVÕIMALIKKUSE KÜSIMUSED

Inimese mõtetes **on kõik võimalik**, seega mõelge julgelt ja piirideta.

Näiteks: “homme hommikul ärgates olen maailmameister”.

- Hakates mõtlema selle peale, miks selline asi juhtuda ei saa, **leitakse sellele põhjused**.

- Samal ajal, ainult unistamine ei vii edasi. Lisada tuleb **tahe otsustavalt tegutseda**.

Seega,

1. Ära muutu **analüütiliseks masinaks**, mis takistab usku imedesse ja tekitab hirmu.
2. Usu unistust ja **tegutse!**

EPIGENEETIKA JA KVANTFÜÜSIKA “IME VÕIMALIKKUSEST”

- Bruce Lipton`i uuringud **epigeneetikas** näitavad, et DNA-d kontrollivad **väljastpoolt rakku** saabuvald signaalid. *
- Järelikult sõltub organismi käitumine **rakumembraani** omadustest valikuliselt läbi lasta rakku saabuvald signaale.

Seega, epigeneetika ei välista, et ka mõtted, nagu muu elektromagnetväli, võib mõjutada keharakke.

*vaata näiteks Bruce Harold Lipton “Uskumused ja bioloogia” (eesti keeles 2009)

PLATSEEBO & NOTSEEBO MÕJU ARVATAKSE OLEVAT 30%

PLATSEEBO:

näit. Mosley jt. (2002). “A Controlled Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee”. New England Journal of Medicine, 347, 81-88.

NOTSEEBO:

näit. Dr Clifton Meador (2003). Discovery Health Channel, Intervjuu “Placebo: Mind over Medicine?”

Sinu uskumustest saavad sinu mõtted
Sinu mõtetest saavad sinu sõnad
Sinu sõnadest saavad sinu teod
Sinu tegudest saavad sinu harjumused
Sinu harjumustest saavad sinu väärtused
Sinu väärtustest saab sinu saatus

Mahatma Gandhi

ERANDIKÜSIMUSED

Antud võtte juures tuuakse vastavate **küsimuste/väidete kaudu õpilaste/sportlaste teadvuses** esiplaanile treenerit huvitav olukord.

Siin on kaks põhimõtet, kus teadlikult jäetakse **oma küsimuse/väitega** võimalus kas:

- 1. ise tugineda erandile;** see teenib eesmärgi, **et õpilane/sportlane saaks ise kas nn mainstreami või täiuslikuma kontseptsiooniga välja paista**
- 2. ise olla nn mainstreami** esindaja ja võimalus **erandite** leidmiseks/esiletoomiseks antakse **õpilasele/sportlasele.**

Seega,

nii “küsimuste skaala”, imevõimalikkuse küsimuste” kui ka “erandiküsimuste” kaudu ei ole treeneril vaja midagi **peale suruda** vaid **toetada tekitatud nn sisemist dialoogi oma õpilases**, suunates seda ja täiendades omapoolsete **teadmiste** ning **kogemustega.**

ARENGURINGI KAUDU *Coaching* STIILI KUJUNEMINE ÕPETAJATEL JA TREENERITEL

Konkreetne kogemus:

coaching toetab tähelepanu teravdamist „siin & praegu“ olukorrale;

Kogemuse analüüs:

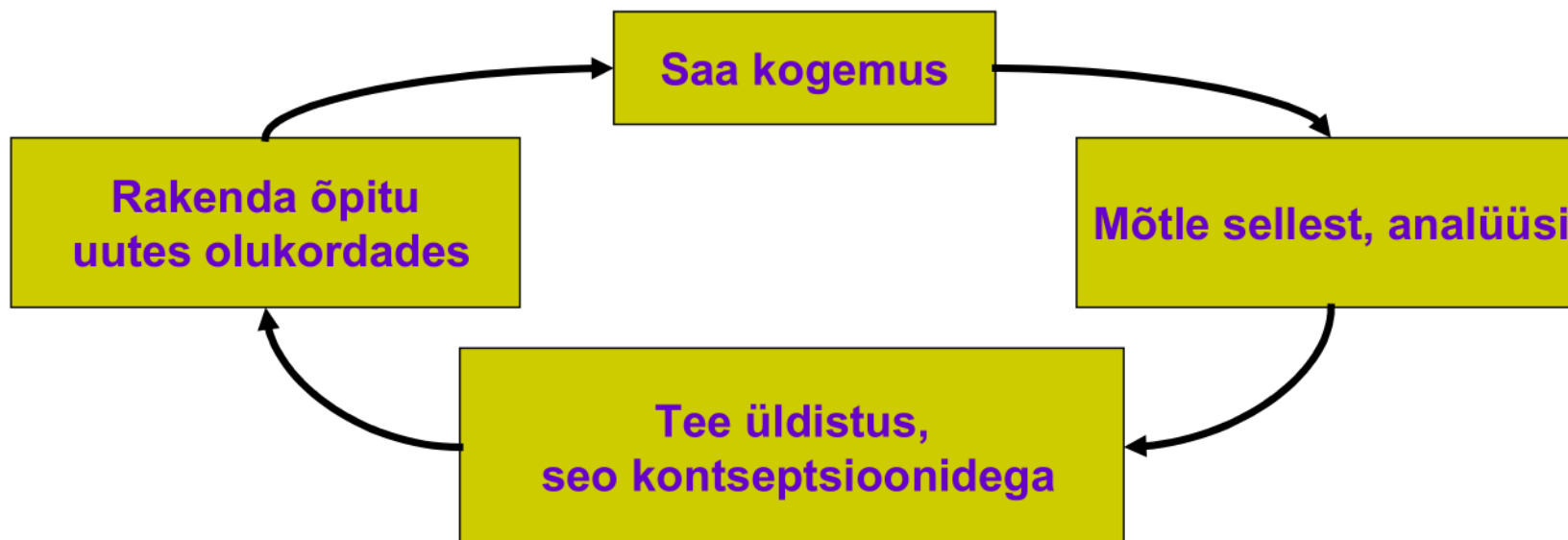
coaching toetab tulemuse tähenduse lahtimõtestamist ja fokuserib tegevuse tulemusele;

Kogemuse üldistamine:

coaching toetab kontseptsioonide, üldiste reeglite, teoreetiliste seisukohtade ja juhtnööride väljatöötamist, arendamist;

Kogemuse rakendamine:

coaching toetab saadud kogemuse kasutamist, mis varem või hiljem kujuneb õpilasel praktilise oskuse arendamise tööriistaks.



ENESEKINDLUSE OLEMUS

Sportlik enesekindlus on multidimensionaalne tervik, kusjuures sportlane võib enesekindlust **teatud komponentide suhtes omada, aga teiste suhtes mitte.**

- Enesekindluse **peamised komponendid** on järgmised:
 - **kehalised võimed** (näit. jõud, kiirus, vastupidavus jt);
 - **motoorsed oskused** (näit. spordialade tehnika ja taktika);
 - **kognitiivsed võimed** (näit. kontsentreerumine, liikumiskiiruste eristamisvõime);
 - **psühholoogilised oskused** (näit. kontsentreerumine, visualiseerimine, relaksatsioonitehnikad).
- Sportlase tegelik enesekindlus mingil igal kindlal hetkel **sõltub nende komponentide interaktiivsetest seostest.**

ENESEKINDLUSE ENESEABI KÜSIMUSTIK

Loe igat küsimust hoolikalt ja mõtle iga punkti juures oma enesekindlusele seoses võistlemisega viimases mängus. Iga punkti juures märgi protsentuaalselt, kui vähe või palju sa arvad endal enesekindlust olevat.

Näidis:

Sa oled käsipallur:	Madal enesekindlus (%)	Optimaalne enesekindlus (%)	Liiga enesekindel (%)
Kui kindel sa oled võidus enne iga võistlust?	20	70	10

Kolm vastust peaksid kokku andma alati 100%. Sul tuleb 100% jaotada nii, kuidas sinu puhul see sinu arvates on õige. Sa võid 100% panna ühte tulpa, jagada kahe tulba vahel või siis kolme tulba vahel, nagu ülal toodud näites.

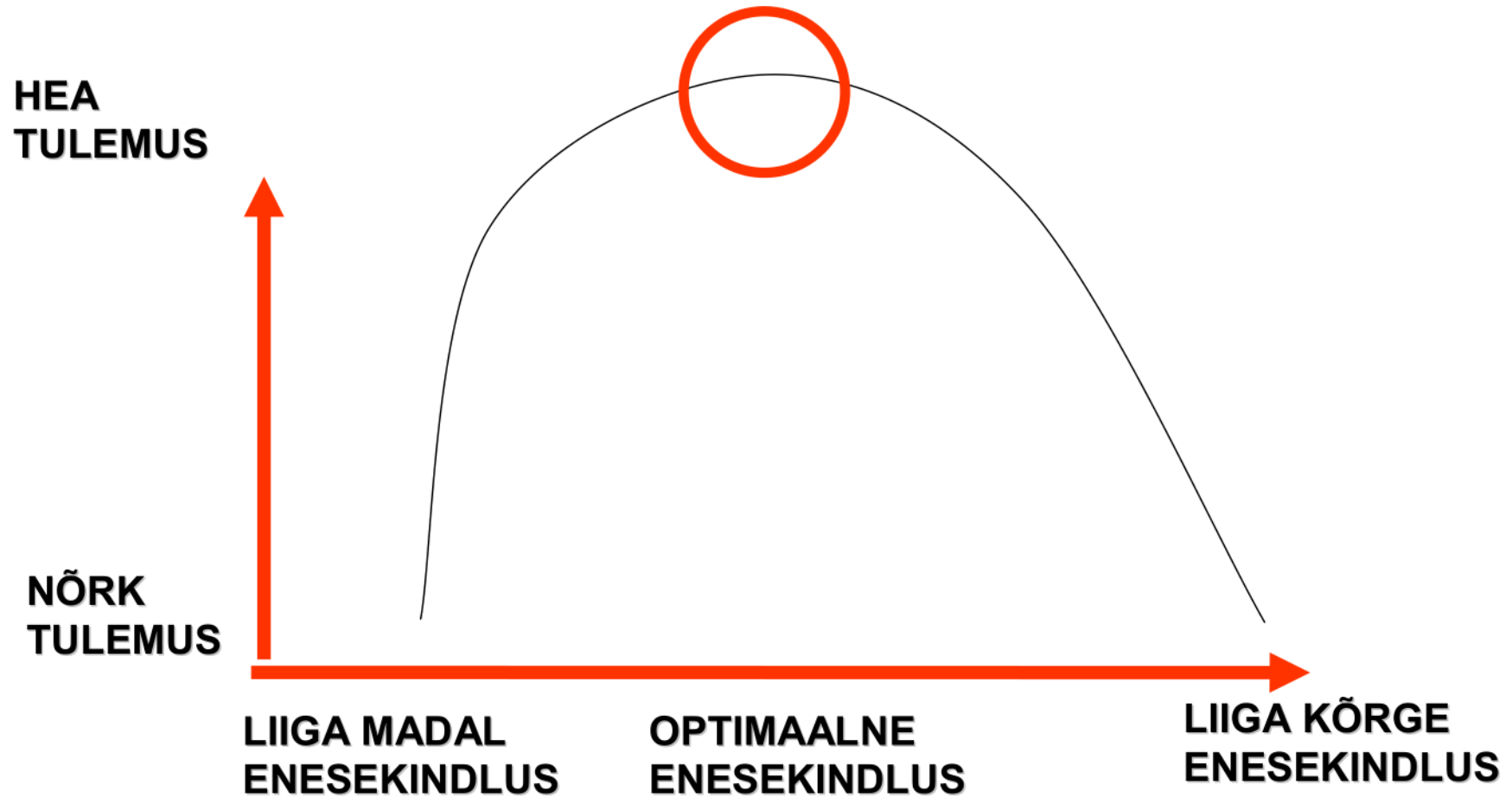
Kui enesekindel oled Sa ...	Madal enesekindlus (%)	Optimaalne enesekindlus (%)	Liiga enesekindel (%)
oma tehniliste soorituste täiuslikkuses			
oma võimes võtta "kõik enda peale"			
oma võimes kontsentreeruda kogu võistluse jooksul			
oma võimes esineda hästi suure pinge korral			
oma võimes lõpuni läbi viia valitud edukat taktikat			
oma võimes rakendada edu nimel ennast maksimaalselt			
oma võimes kontrollida oma emotsioone võistluste ajal			
oma füüsilises ettevalmistuses ehk treenituses			
oma võimes suhelda treeneriga konstruktiivselt			
oma võimes naasta võitlusse, kui oled taha jäänud			
$\Sigma/10 =$			

ENESEKINDLUSE ENESEABI SKOORID

Skaalat saab kasutada selleks, et teadvustada endale või treenerile, kas ja **millele tuleks tähelepanu pöörata**.

- Selleks, et teada saada üldine tulemus enesekindluse kohta, tuleb kokku liita protsendid kolmes tulbas ja jagada need 10-ga (summa 0 korral ei jagata).
- Mida kõrgem on skoor tulbas „optimaalne enesekindlus“, seda tõenäolisemalt ollakse võistlustel oma optimaalse enesekindluse tasemel.
- Kõrged skoorid „liiga enesekindel“ ja „vähe enesekindel“ tulbas näitavad võimalikke probleemseid valdkondi.
- Selleks, et täpselt määrata kindlaks oma tugevused ja nõrkused, tuleb vaadata igat punkti eraldi.

Võistlustulemused paranevad, kui enesekindlus tõuseb optimaalse tasemeni, kuid edasise enesekindluse suurenedes **muutub see lõpuks oma vastandiks**, millega kaasneb võistlustulemuste langus.



OPTIMAALNE ENESEKINDLUS

- Optimaalne enesekindlus tähendab veendumust, et **soovitud eesmärgid on saavutatavad**, kui selle jaoks tõsiselt pingutada.
- Optimaalne enesekindlus **aitab edukalt toime tulla** eksimuste ja vigadega ning garanteerib sportlase tahtejõu jätkuvalt pingutada.

LIIGNE ENESEKINDLUS

Liigne enesekindlus tähendab seda, et inimesel **puudub adekvaatne arusaam** oma võimekusest.

- Nende inimeste enesekindlus on suurem, kui nende võimed lubavad ja on seotud arvamusel, et **tulemused tulevad raske tööta**.
- Liigse enesekindluse korral (seda ka võistkonna tasandil) prevalveerib **mentaliteet**, et peab ainult kohale minema võitu vormistama.
- Liigne enesekindlus, kui võitmist peetakse enesestmõistetavaks – **viib kaotuseni**.

MADAL ENESEKINDLUS

Kui enesekindlus on liiga madal, siis:

- närveeritakse liialt esinemise **tulemuse pärast** ja
- muretsetakse selle pärast mida sinu esinemisest **teised arvavad.**

Seeläbi tekitatakse tahtmatult enda jaoks nn **psühholoogiline barjäär.**

Näiteks kardavad vähese enesekindlusega sportlased eksida ja nende jaoks on peamine, et:

- **ei tekiks vigu** ning
- nad ei ole valmis kontsentreeruma sellele, et suuta korda saata **midagi silmatorkavat**, näit. otsustavalt mäng enda peale võtta.

PSÜHHOLOOGILINE BARJÄÄR

- **Madal enesekindlus** viib **suurenenud ärevusseisundini**, mis võib viia **tegeliku ebaõnnestumiseni**.
- Pikemas perspektiivis vähendavad **ebaõnnestumised usku endasse**, mille tagajärjel **ei treenita** enam nii pühendunult ning suureneb **eeldus järgmiseks ebaõnnestumiseks**.

Seega,

madala enesekindlusega kaasnev kartus võimaliku ebaõnnestumise ees loob **psühholoogilise barjääri**.

PSÜHHOLOOGILISE BARJÄÄRI ÜLETAMINE

Kontseptsioon on lihtne: **edu suurendab enesekindlust ja enesekindlus viib edasi uue eduni.**

Miski muu ei suurenda enesekindlust paremini, kui **treeningutel selle kogemine, mida võistlustel soovitakse** saavutada.

Seega tuleb vajadusel luua **kunstlikult olukordi**, kus sportlased saavad kogeda edu ja õnnestumise tunnet.

- **Edukogemust** aitavad saada näiteks treeningud, kus lihtsustatakse tegeliku võistlussituatsiooniga sarnaseid olukordi.
- Eeltoodu **ei tohi viia selleni, et hakatakse vältima võistlusi**, kus võiduvõimalus on vähetõenäoline.
- Laiendades enesekindluse multidimensionaalse olemuse piire spordilt teiste valdkondadeni, aitavad enesekindlusele kaasa ka **saavutused erinevatest valdkondadest.**

1. PSÜHHOLOOGILISED ENESEABI OSKUSED ENESEKINDLUSE SUURENDAMISEL

- Saavutustele toetumine (vt näit. tingimused eesmärkide sünergia ilmnemiseks)
- Sotsiaalse keskkonna tugi (kommunikatsioon meediaga, spordijuhtidega, sponsoritega)
- Visualiseerimine

2. ENESEKINDLUSE SUURENDAMISE PRINTSIIP – peitub **eesmärkide hierarhia teoorias.**

Viimase kui protsessi arukal rakendamisel, milles on arvestatud aastatepikkuse arenguplaani kolmeastmelise struktuuriga, jõutakse alati **flow-seisundisse** ja ollakse valmis hetke optimaalseimaks soorituseks.

EESMÄRKIDE STRUKTUURI SÜNERGIA TEOORIA SPORDIPSÜHHOLOOGIAS

Tagajärgeesmärkide all mõistetakse tulemust.

Esinemiseesmärkide alla kuuluvad tulemust tagavad

- tehnikaelemendid,
- taktikalised oskused,
- kehalised võimed,
- kognitiivsed võimed.

Tegevuseesmärgid on tehnikaelementide, taktikaliste oskuste ning kehaliste ja kognitiivsete võimete koostisosad, mille kaudu toimub treening.

PLANEERIMINE JA EESMÄRKIDE TEOORIA

“Planeerimine” korral on esikohal **tulemuste** kaardistamine ajateljel.

“Eesmärkide teooria” korral on esikohal **esinemiseesmärkide** täitmise kaudu **protsessi** määratlemine.

Eesmärkide hierarhia teooria olemus:

1. **tegevuste** kaardistamine esinemiseesmärkide kaudu
2. **individuaalsete erinevuste arvestamine**
3. võistlustel toimub arengu kontroll kontsentreerumisega mitte tagajärgeesmärkidele vaid **nende esinemiseesmärkide täitmisele**, milledele **eelneva mikrotsükli jooksul enim tähelepanu** pöörati (keskendumine järgmine slaid).

Seega,

1. ühel juhul on esikohal **lõpptulemus**, teisel juhul **protsess**. Viimane **väljastab läbipõlemise** ja tagab **rikkumata psüühika** ka pärast pingutusi.
2. Võidujanu on nõ **vaikimisi** igale elusolendile sündides kaasa antud.

EESMÄRKIDE STRUKTUURI SÜNERGIA



TAGAJÄRGEESMÄRK ehk tulemus

KATEGoorIAD, MILLE KAUDU ILMNEB SÜNERGIA:

- Keskendumine,
- Läbipõlemise välistatus,
- Mobiliseerimisvõime ja püsivus,
- Kreatiivsus

TINGIMUSED SÜNERGIA ILMNEMISEKS:

- Määratleda valdkonna komponendid
- Esinemiseesmärgid lähtudes individuaalsetest erinevustest
- Tunnustus-korreksioon-julgustamine esinemiseesmärkide täitmisel
- Võtta kasutusele hindamissüsteemid
- Teadvustada endale eesmärgi pidevalt

ESINEMISEESMÄRK ehk oskus

TEGEVUSEESMÄRK ehk metoodika

KOLMEASTMELISE MÖTLEMISE UNIVERSAALSUS

- Eesmärkide sünergia teooria universaalsus seisneb selles, et me **võime tagajärgesmärgiks nimetada samas protsessis esmalt esinemis- või tegevuseesmärgina vaadeldud ükskõik millise tegevuse.**
- Eesmärkide kolmeastmelise struktuuri põhjustatavat **sünergiat**, mis toodud näites väljendub teatud koht/resultaat saavutamises, võib analoogiliselt tekitada mistahes valdkonnas.