TARTU ÜLIKOOL

Vaimse tervise konverents

# VÕRDSUSEST JA ÕIGLUSEST

10. märts 2022



TARTU ÜLIKOOL

# Võimestav ja jõuetukstegev tööõhkkond:
## spordipsühholoogia perspektiiv

Aave Hannus
TÜ psühholoogia instituut



# Mida peavad sportlased halvaks treenimiseks?

- Teadmiste vähesust
- Kehva õpetamist
- Laiskust
- Teatud sportlaste eelistamist teistele
- Hoolimatut käitumist
- Ebaausust
- Segamist, keskendumise häirimist
- Ebakindluse tekitamist
- Motivatsiooni langetamist
- Võistkonna killustamist
- Viletsat suhtlemist
- Treeneri rolli ebamäärasust
- Entusiasmi puudumist
- …



Brian T. Gearity, Melissa A. Murray, (2011). Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching. *Psychology of Sport and Exercise, 12* (3), 213-221,
Stewart, C. (1993). Coaching behaviors: the way you were, or the way you wished you were. *The Physical Educator, 50*, 23e30.

TARTU ÜLIKOOL

# Mis motiveerib sportlasi?






# Mis motiveerib sportlasi?



Edward L. Deci



Richard M. Ryan



**Autonoomsus**
**Isemääramine**



**Kompetentsus**
**Eneseusk**



**Seotus**
**Toetavad suhted**

**Psühholoogilised põhivajadused**



Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55.*

# Kas sportlase vaatel on üldse mingit tähtsust?

**Reaktsioonid**

***Reaktsioonid soovitavale tegevusele***

- Kiitmine/tunnustamine
- Kiitmata –/tunnustamata jätmine

***Reaktsioonid vigadele***

- Veast sõltuv julgustamine
- Veast sõltuv tehniline juhendamine
- Karistamine
- Karistav tehniline juhendamine
- Vigade ignoreerimine

***Reaktsioonid ebasoovitavale käitumisele***

- Kontrolli hoidmine

**Spontaansed tegevused**

***Sportliku tegevusega seotud***

- Üldine tehniline juhendamine
- Üldine julgustamine
- Organiseerimine

***Sportliku tegevusega mitteseotud***

- Üldine argisuhtlus

***Treeneri käitumine*** → Sportlase poolne treeneri käitumise taju → ***Sportlase hinnanguline reaktsioon***




Smith, R.E., Smoll, F.L., & Hunt, E.B. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly, 48*, 401-407

Smoll, F.L., & Smith, R.E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology, 19*, 1522–1551

# Kas sportlase vaatel on üldse mingit tähtsust?



*Coach Effectiveness Training program* (CET)

- Kuidas teadvustada enda käitumist?
- Kuidas teadvustada, kuidas õpilased mind tajuvad?
- Kuidas mõista enda käitumise tagajärgi?

***Peale treenerite osalemist programmis nende õpilased:***

- hindasid oma võistkonnakaaslasi meeldivamaks
- uskusid, et nende treenerid on targad
- hindasid oma treenereid kõrgemalt
- soovisid enam järgmisel hooajal jätkata
- nautisid treeninguid enam

- võrreldes noorsportlastega, kelle treenerid ei osalenud programmis

***Barnett jt., 1992:***
Programmis osalenud treenerite õpilastel järgmisel hooajal väljalangevus 5%, võrdlusgrupil 29%.


Barnett, N.P., Smoll, F.L., & Smith, R.E. (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist, 6*, 111–127.

Smith, R.E., Smoll, F.L., & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology, 1*, 59–75

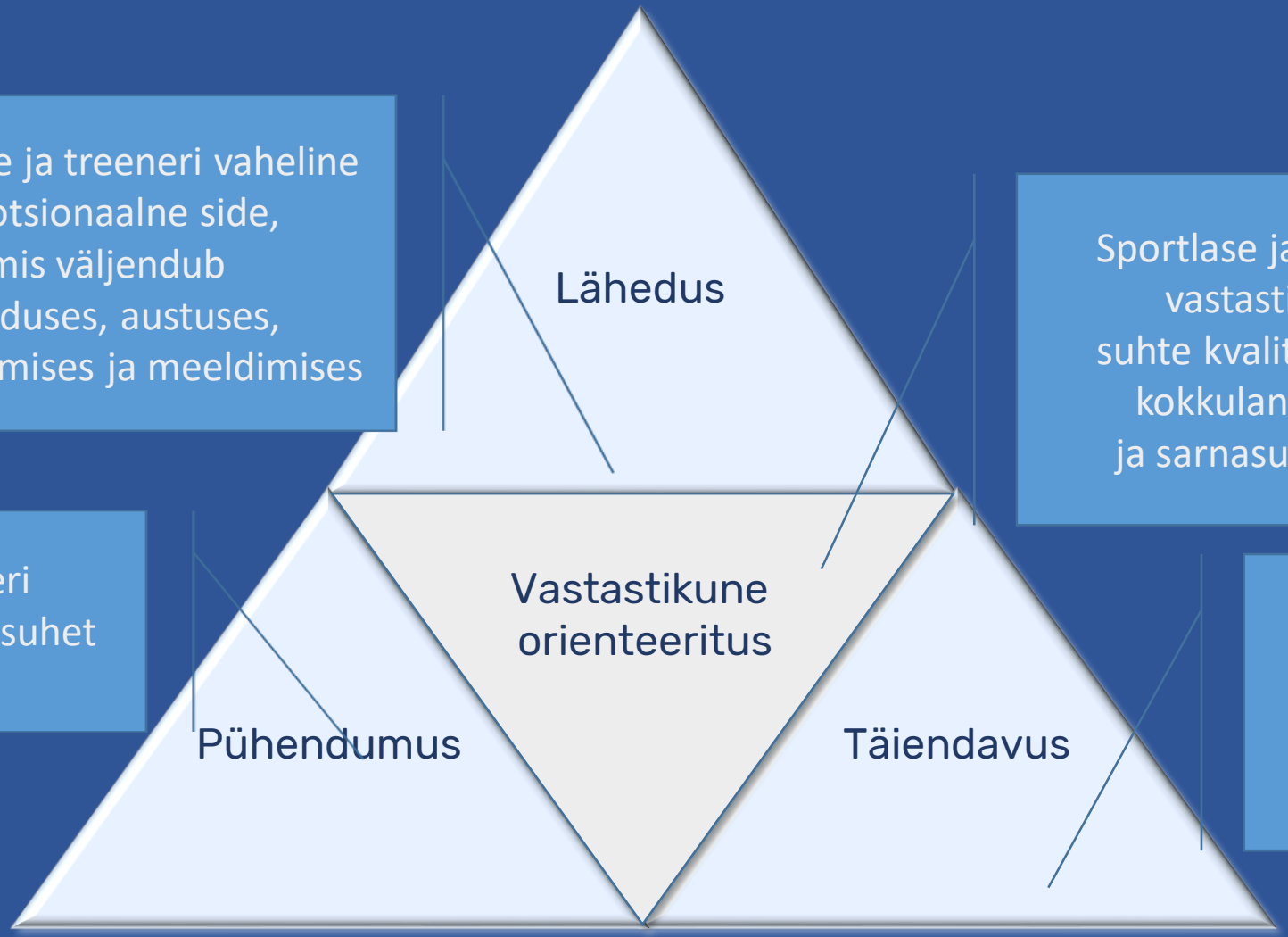
# Millest on tehtud toetav treeneri-sportlase suhe?



Sophia Jowett

Sportlase ja treeneri vaheline emotsionaalne side, mis väljendub usalduses, austuses, lugupidamises ja meeldimises

Sportlase ja treeneri soov lähedast koostöösuhet säilitada




Sportlase ja treeneri vastastikune suhte kvaliteedi taju kokkulangevuse ja sarnasuse määr

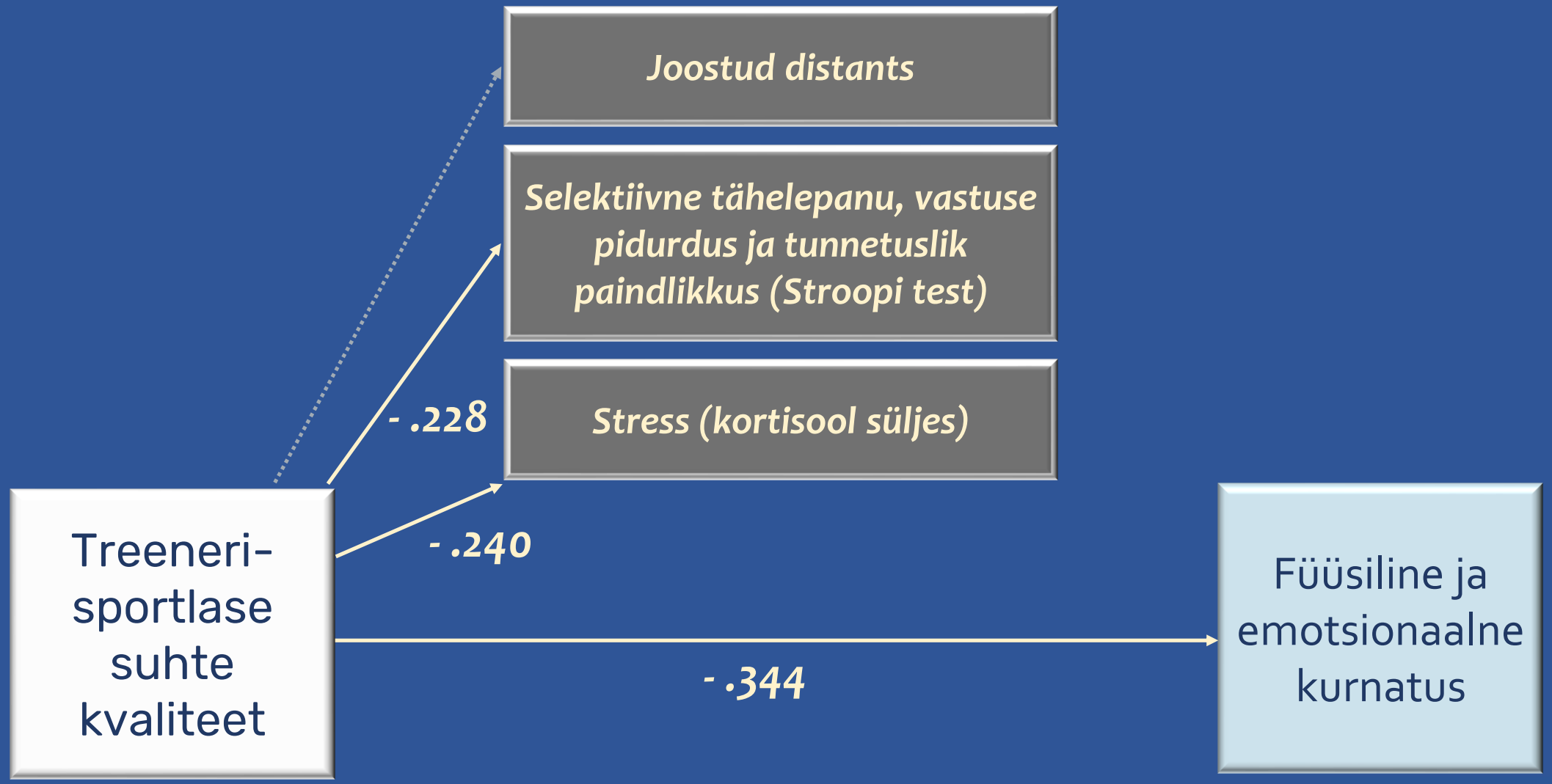
Sportlase ja treeneri koostööd puudutava käitumise vastastikusus



Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 31Cs in the coach-athlete relationship. In S. Jowett and D. Lavallee (Eds), *Social psychology in sport* (pp. 15–77). New York, NY: Routledge.

TARTU ÜLIKOOL

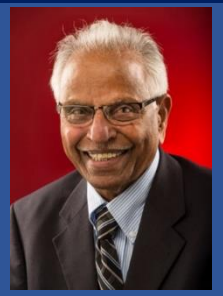
# Kas heast treeneri-sportlase suhtest on tõesti kasu?



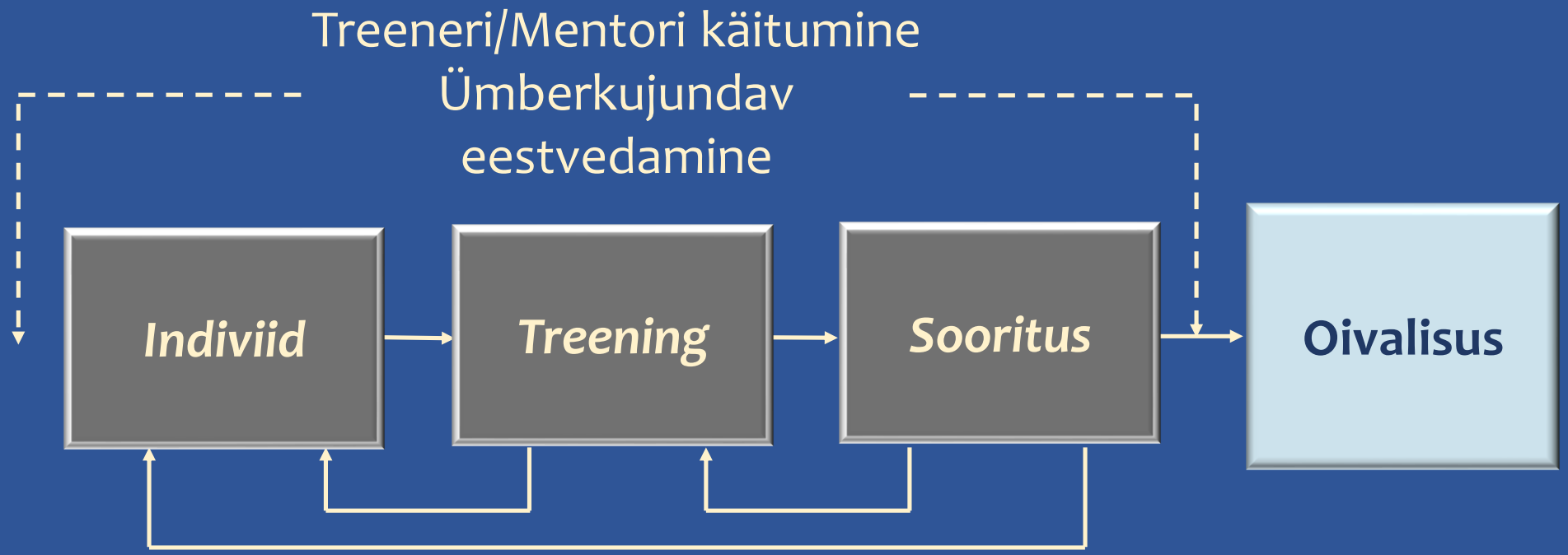



Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences, 36(17)*, 1985–1992.

# Kuidas kujunevad oivalised sportlased?



Packianathan Chelladurai

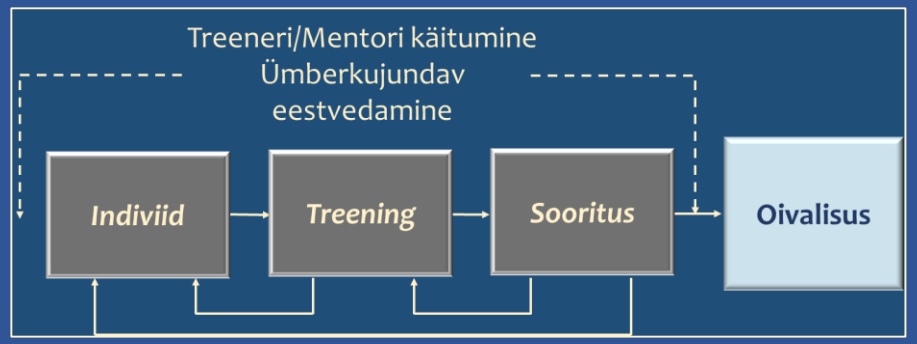





Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G.Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 113–135). Hoboken, NJ: Wiley.

# Kuidas kujunevad oivalised sportlased?

- Liikumapaneva visiooni loomine
- Inspireeriv suhtlusviis
- Intellektuaalne stimulatsioon
- Individuaalne tähelepanu ja toetus
- Isiklik tunnustamine
- Nõudlik ja suunav eestvedamine
- Eneseusu ja enesehinnangu toetamine
- Võitmise rõhutamine (NB! võitmine kui eesmärk, mitte vahend!)




- Enesehuvi kultiveerimine (kõrgete moraalsete väärtuste raamistikus)
- Võistluslikkuse kultiveerimine:
  - Saavutusvajaduse toetamine
  - Võitmisele orienteeritus
  - Individuaalsele arengule orienteeritus
- Tehniliste oskuste arendamine
- Strateegilis-taktikaliste oskuste arendamine
- Emotsioonide reguleerimise osksute arendamine
- Kulgemise (*flow*) kogemuse soodustamine



Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G.Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 113–135). Hoboken, NJ: Wiley.

# Mis iseloomustab üliedukaid treenereid?



Sergio Lara-Bercial



Clifford J.Mallett






Lara-Bercial, S. & Mallett, C. (2016). The practices and developmental pathways of professional and olympic serial winning coaches. *International Sport Coaching Journal, 3.*

# Milline on võimestav õhkkond spordis?

- Seotuse toetamine kvaliteetse treeneri-sportlase suhte foonil
  - Lähedus
  - Vastastikusus
  - Pühendumine
- Autonoomsuse ja kompetentsuse toetamine:
  - Sportlase eesmärkide väärtustamine
  - Individuaalse arengu toetamine
  - Välise surve minimeerimine
- Treeneri rahulolu ja heaolu toetamine
  - Professionaalse arengu toetamine
  - Töökindlus
  - Töö-eraelu tasakaal



Gardner, L.A., Magee, C.A. & Vella, S.A. (2016). Social climate profiles in adolescent sports: Associations with enjoyment and intention to continue, *Journal of Adolescence, 52*, 112-123,

Rato Barrio, M.; Ley, C.; Schomöller, A.; Dumon, D. (2012). Mental Well-Being or Ill-Being through Coaching in Adult Grassroots Sport: A Systematic Mapping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*, 6543

# Mis aitab treeneril olla võimestav?



Jim Denison



Joseph Mills



Timothy Konoval

- *Coaching differently,* pidev enesereflektsioon

*"to continually **problematize** what they do—the details of the practices they consistently follow, the types of relationships they form—and what they say—the metaphors, analogies and examples they use, the instructions they give, the questions they ask, the points they emphasize and of course the questions and points they do not ask or emphasize"*



Denison, J.; Konoval, T.; Mills, J.P. (2017). Sports' disciplinary legacy and the challenge of 'coaching differently'. *Sport, Education and Society, 22*, 772–783.

TARTU ÜLIKOOL
1632

# *Tänan*

*Aave Hannus, PhD*
*aave@ut.ee*
*Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi teadur*
*spordipsühholoogia praksise PeaTreener*
*spordipsühholoog*

