



TARTU ÜLIKOOL
psühholoogia instituut

Spordiorganisatsiooni kolm võimalust spordipsühholoogia kasutamisel

Aave Hannus

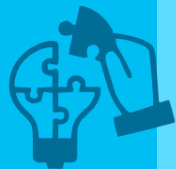
Eesti
Psühholoogide
Liit

Union of
Estonian
Psychologists





MENÜÜ



**Koolitus
ja väljaõpe**



**Teadus- ja
arendustöö**



**Enesejuhtimise ja
sooritusoskuste
arendamine,
nõustamine**



AH



Mine menti.com | ja kasuta koodi 7700 7939

Mentimeter

Menti

EOK infotund 22.04.2025



Kui suur on psühholoogiliste tegurite mõju?

Sportlase talendi väljaarendamisel

66.5

Sportlase sooritusel

72.6



Kõik on peas kinni

4



25



Choose a slide to present





AH

Mine menti.com | ja kasuta koodi 7700 7939

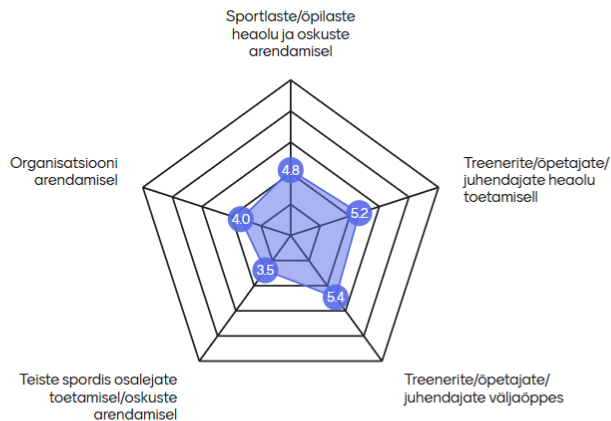
Mentimeter

Menti

EOK infotund 22.04.2025



Kui suur väärtus on spordipsühholoogia olnud seni sinu organisatsiooni ja selle liikmete jaoks?



1



24

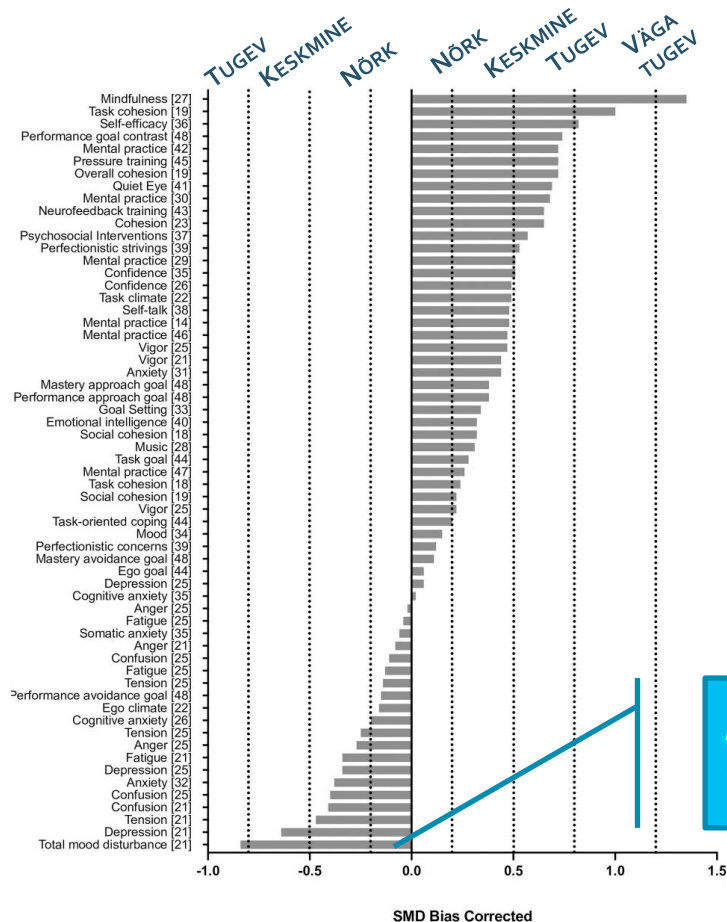


Choose a slide to present



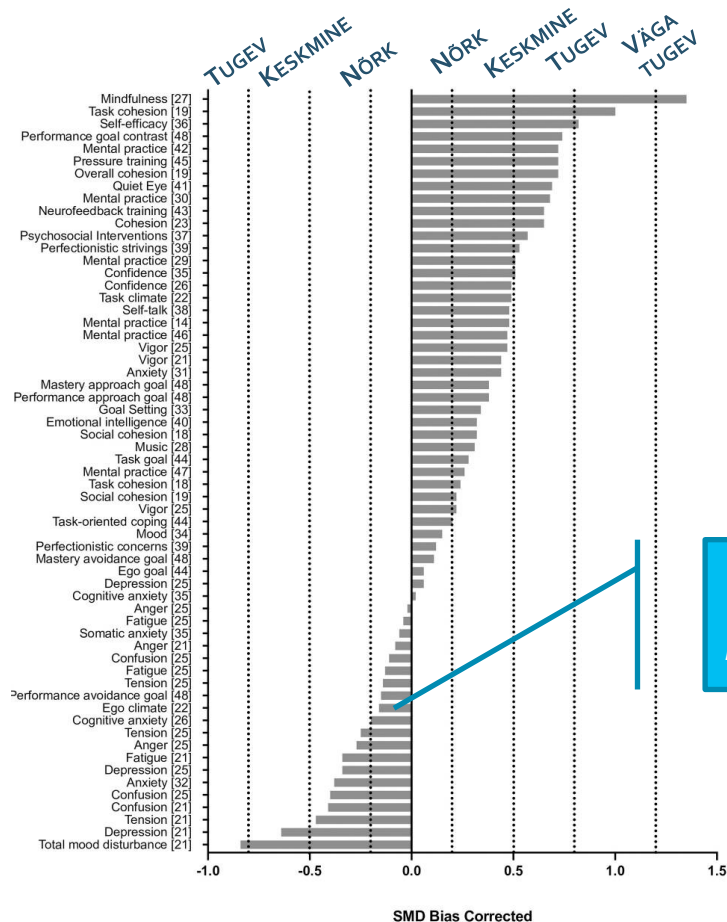
**Kui suur kasu on
võimalik
spordipsühholoogia
kasutamisest saada?**

PSÜHHOOLIGILISTE TEGURITE JA OSKUSTE MÕJU SOORITUSELE



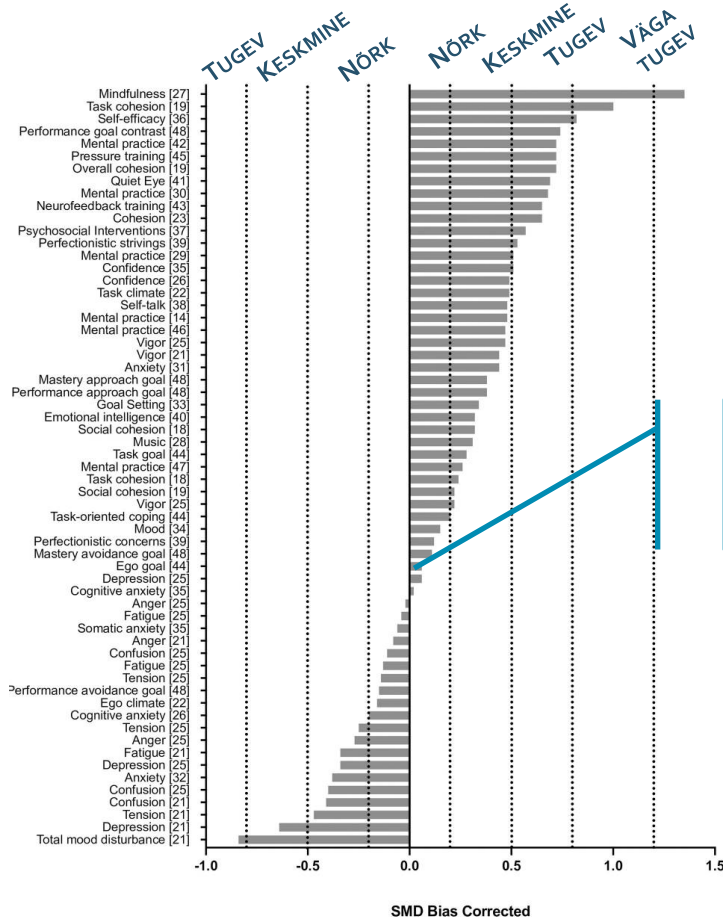
Häiritud meeleolu: pinge, masendus, väsimus, segadus

PSÜHHOLOOGILISTE TEGURITE JA OSKUSTE MÕJU SOORITUSELE

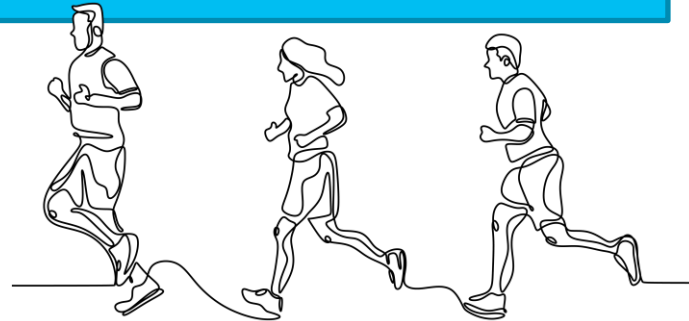


*Võistlemisele orienteeritud
motivatsiooniline õhkkond*

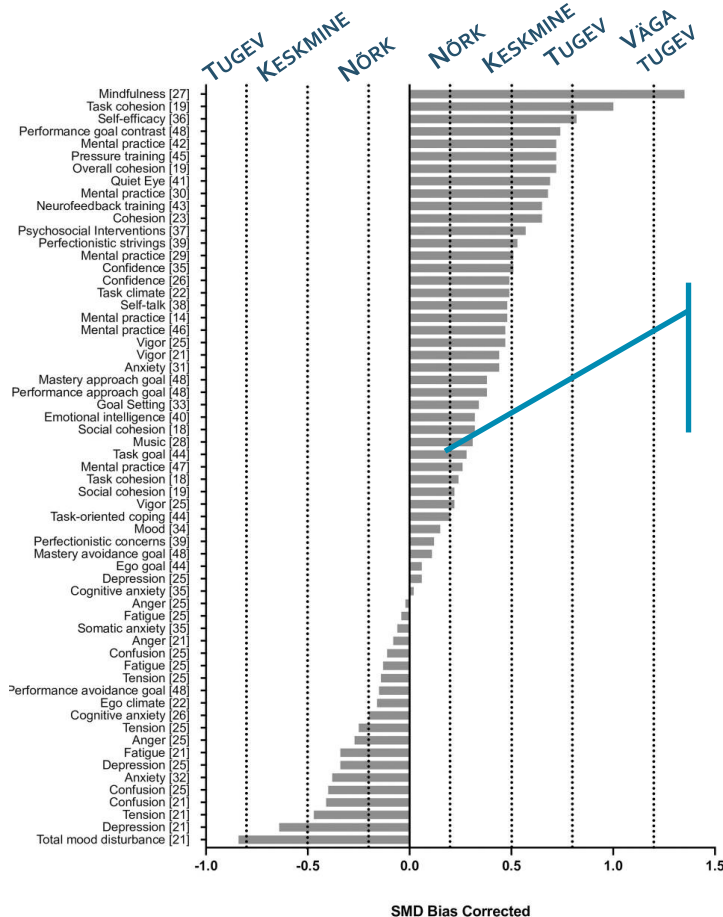
PSÜHHOLOOGILISTE TEGURITE JA OSKUSTE MÕJU SOORITUSELE



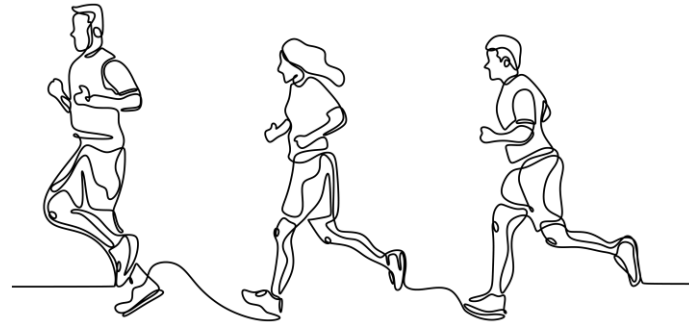
Võitmisele orienteeritud eesmärk



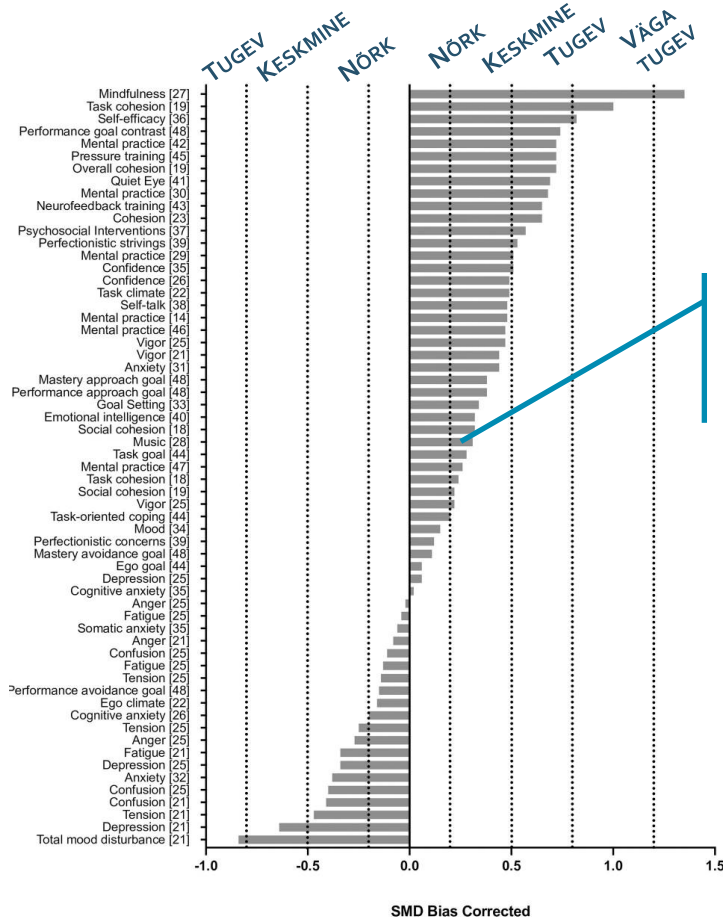
PSÜHHOLOOGILISTE TEGURITE JA OSKUSTE MÕJU SOORITUSELE



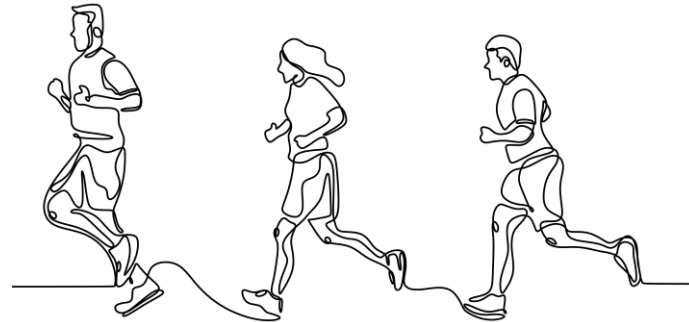
Ülesandele orienteeritud eesmärk



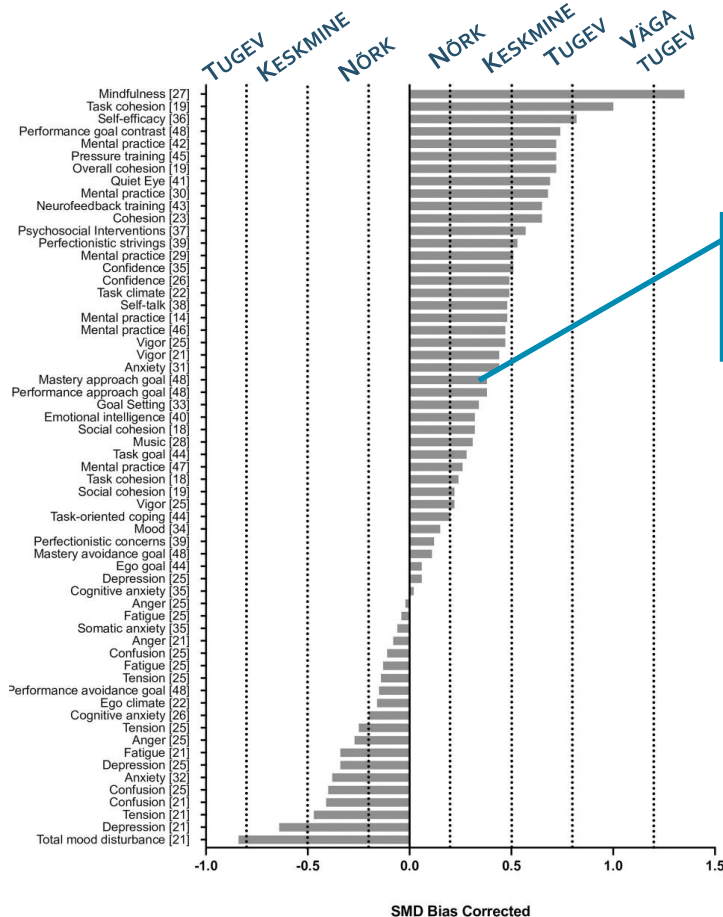
PSÜHHOLOOGILISTE TEGURITE JA OSKUSTE MÕJU SOORITUSELE



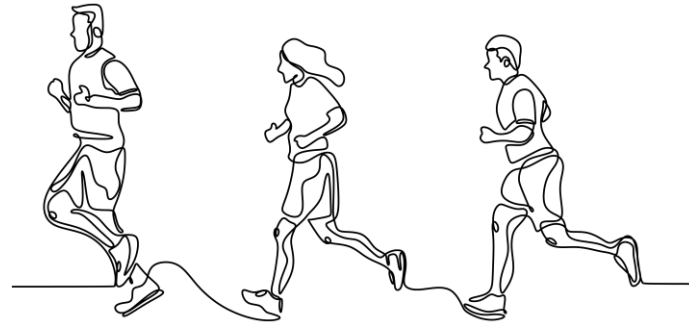
Muusika kuulamine



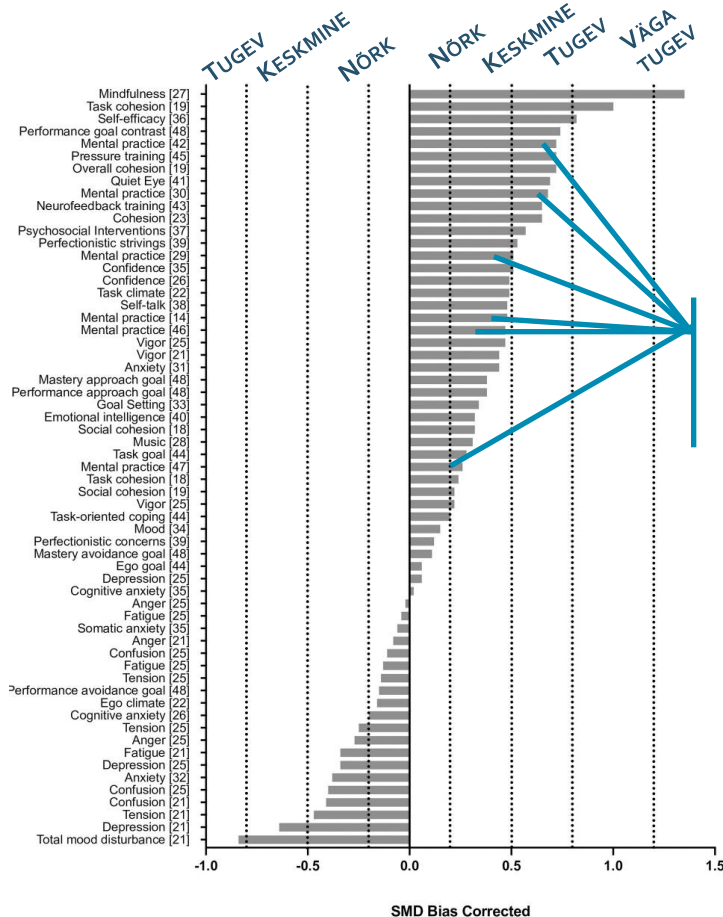
PSÜHHOLOOGILISTE TEGURITE JA OSKUSTE MÕJU SOORITUSELE



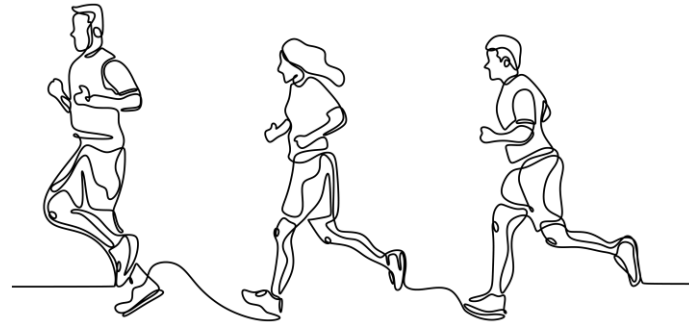
Meisterliku soorituse eesmärk



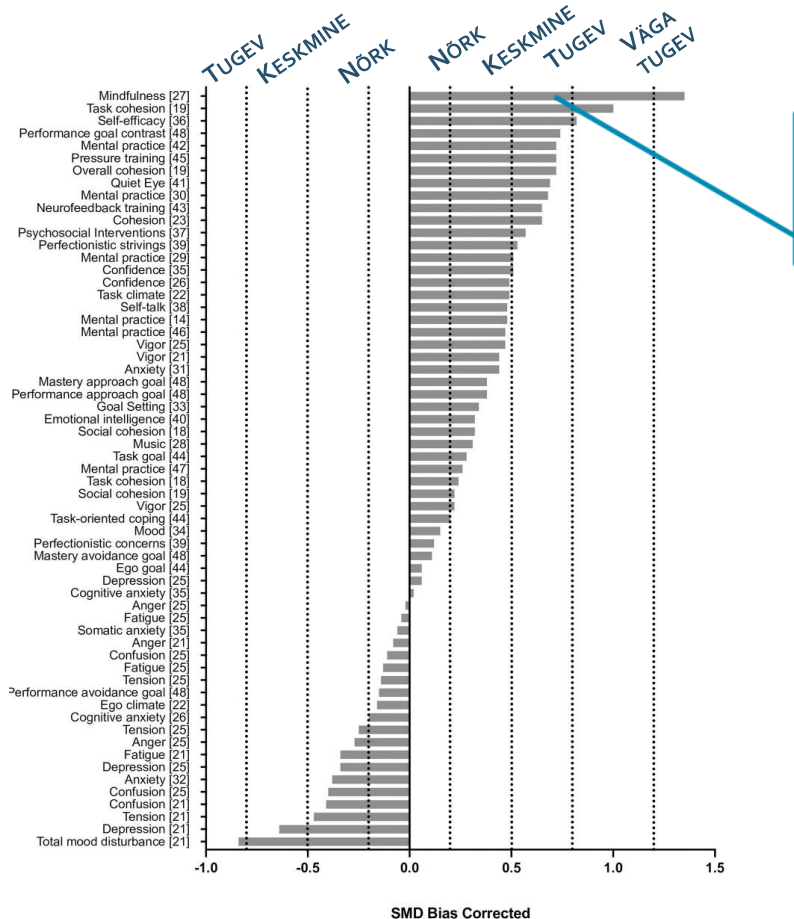
PSÜHHOLOOGILISTE TEGURITE JA OSKUSTE MÕJU SOORITUSELE



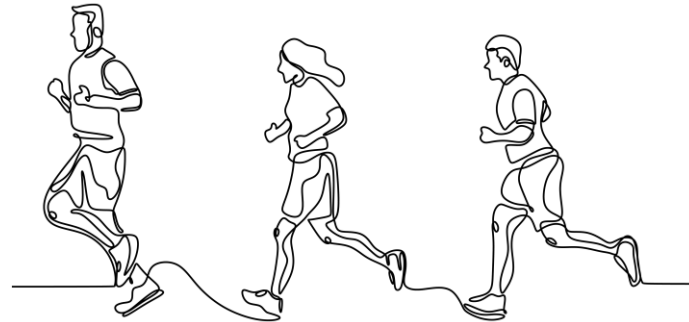
Kujutluse kasutamine



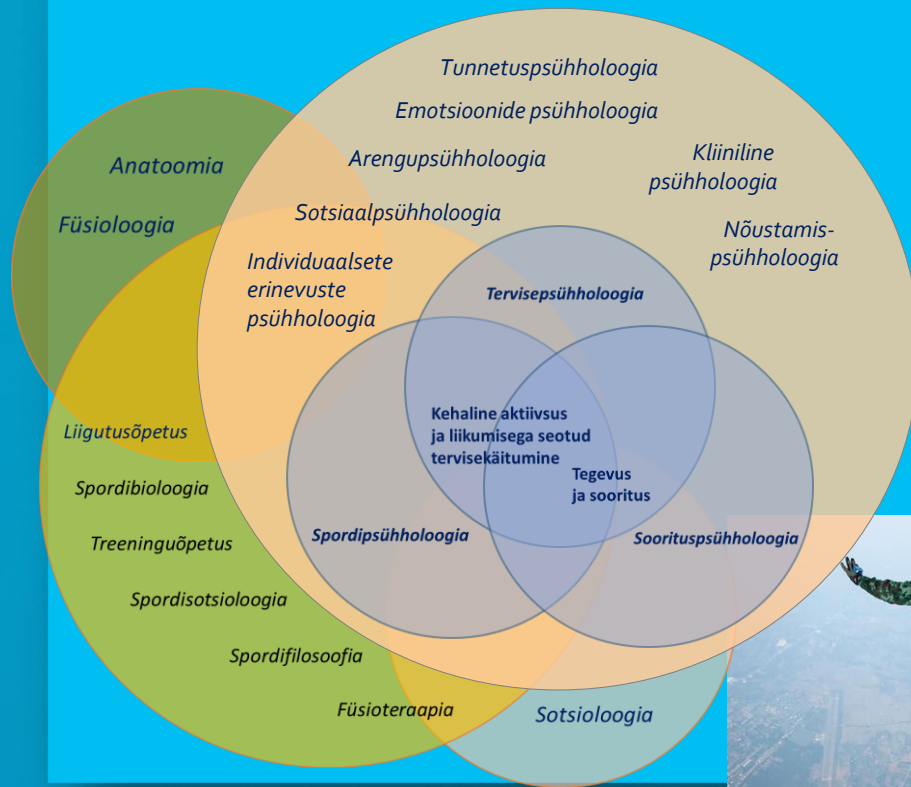
PSÜHHOLOOGILISTE TEGURITE JA OSKUSTE MÕJU SOORITUSELE



*Teadvelolek (mindfulness;
tähelepanu suunamine)*



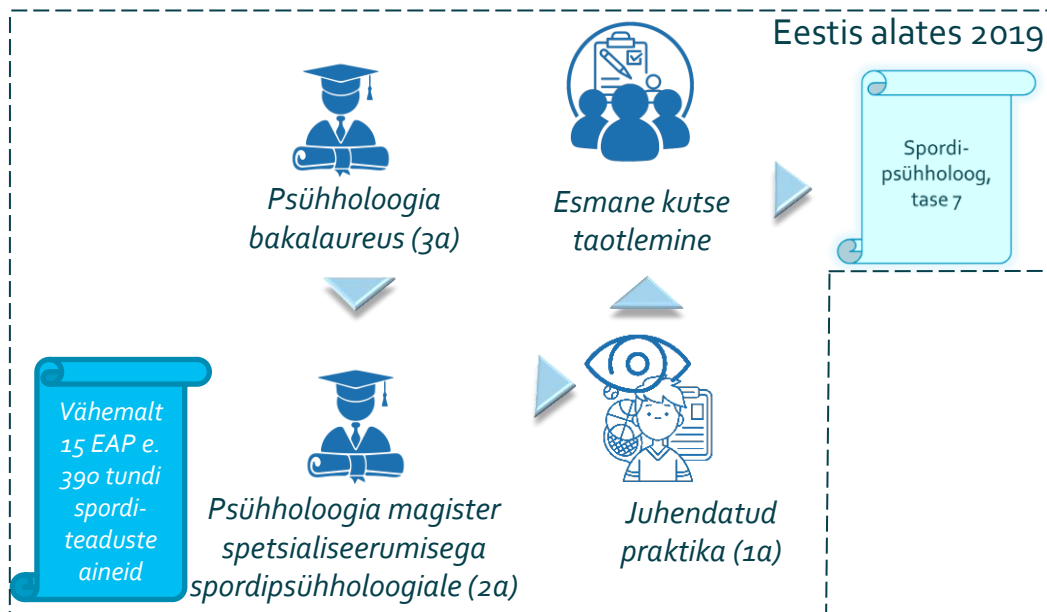
MILLISED TEADMISED SPORDI-, LIIKUMIS- JA SOORITUSPSÜHHOOGIAS LÕIMUVAD?



- ✓ **Psühholoogia** on
- kogemise
 - käitumise
 - teadus



KES ON SPORDIPSÜHHOLOOG EESTIS?



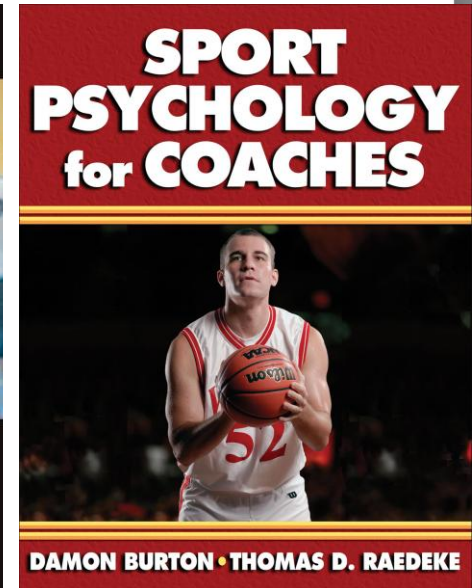
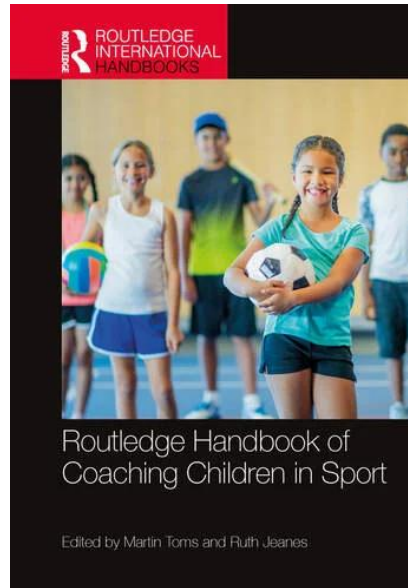
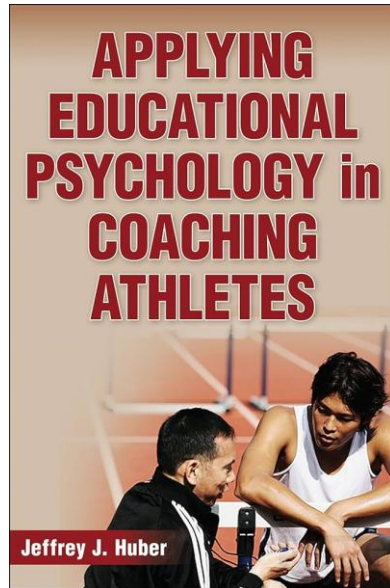
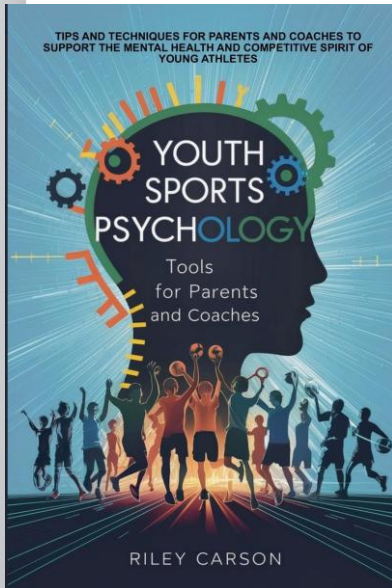
KES ON EESTI SPORDIPSÜHHOLOGID ?

- » 2019 Snežana Stoljarova,
Aave Hannus
- » 2020 Jorgen Matsi
- » 2022 Kristel Kiens,
Gähtlin Leppänen
- » 2024 Laur Nurkse, Lisett Pavelson,
Dagmar Rahula, Birgit Tito



**Kuidas saavad
spordipsühholoogid
aidata treenereid
arendada?**

PEDAGOOGILISE PSÜHHOLOOGIA VAHENDAMINE



TREENERIHARIDUSE MUUTUSED 25 AASTA JOOKSUL

TEADMISTE
ÜLEKANNE

Traditsiooniliselt piirdub
tehniliste, taktikaliste ja
sooritusega seotud teadmistega
(MIDA TREENIDA)

TREENERI-KESKNE
ÕPPIMISE
TOETAMINE

Töötubadel põhinev ja sisaldab
KUIDAS TREENIDA (pedagoogika)
ning MIDA TREENIDA

KÄITUMUSLIK
MUUTUS

Töötoad ja/või treeneri
toetamine tema enda
treeningukeskkonnas



International
Council for
Coaching
Excellence
(ICCE, 2022)

TREENERIHARIDUSE MUUTUSED 25 AASTA JOOKSUL



Aspekt	Minevikus	Kaasajal	Tulevikus
Kuidas treenereid koolitatakse?	Kontaktõppe töötoad	Põimõpe: veebi- ja kontaktõpe, töökoha toetuse teadvustamine	Erinevad põimõppe vormid koos treeneri toetamisega töökohas kohapeal
Kes ja kuidas treenereid õpetab?	Kogenumad treenerid ja valdkonna eksperdid instrueerisid treenereid	Sagedasem väljaõppinud treeneriarendajate poolne õpetamine	Treeneri-keskne formaalne toetav õppimine ja pikaajalise käitumusliku muutuse toetamine väljaõppinud õppimise ekspertide poolt

TREENERIHARIDUSE MUUTUSED 25 AASTA JOOKSUL

Aspekt	Minevikus	Kaasajal	Tulevikus
Milline on õppekava?	Piirdub spordiala tehniliste ja taktikaliste teadmistega ning pisut sporditeaduste alaseid teadmisi	Lisaks treenimise pedagoogika, KUIDAS TREENIDA oskusi, reflekteeriv praktiseerimine, treenimise väärtused ja seotud kindla sihtrühmaga	Erinevad treeneri-kesksed põimõppe vormid, rõhuasetus probleemilahendusel ja otsuste tegemisel, suurem fookus sotsiaalsetel ja psühholoogilistel teadmistel ja oskustel.
Kes viib läbi formaalõppe töötube?	Kogenumad treenerid ja valdkonna eksperdid	Enamasti väljaõppinud treeneriarendajad	Väljaõppinud treeneriarendajad, kes oskavad toetada aktiivset õppimist, ja treenimise eksperdid

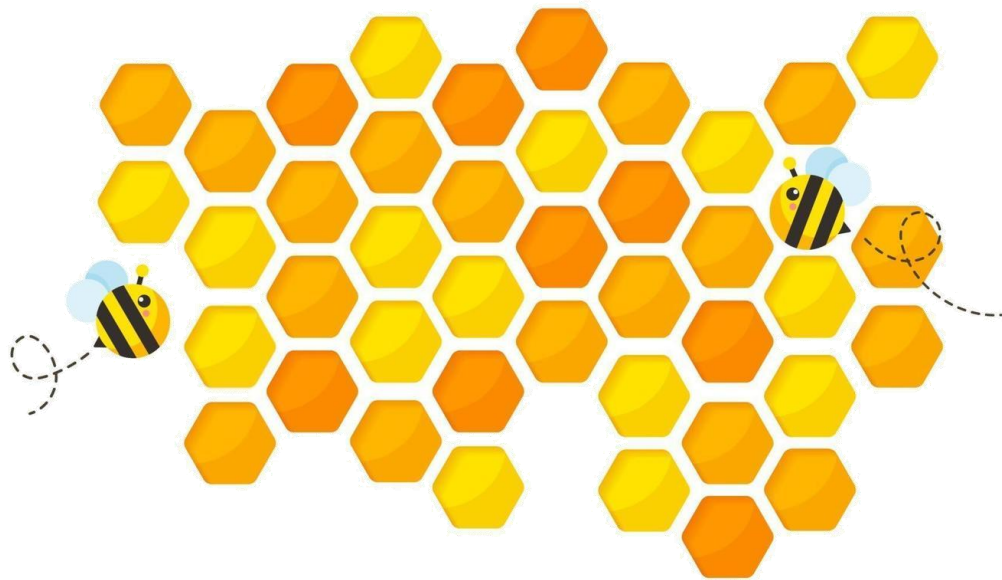


TREENERIHARIDUSE MUUTUSED 25 AASTA JOOKSUL

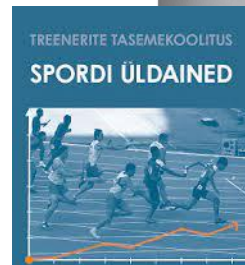
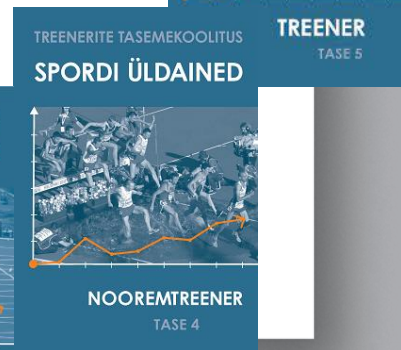
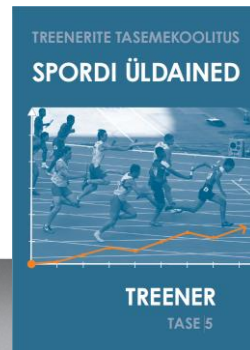
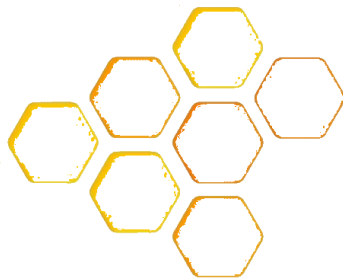
Aspekt	Minevikus	Kaasajal	Tulevikus
Kes loob treeneritele õppimise võimalusi?	Rahvuslikud ja rahvusvahelised spordialaliidud, treenerite organisatsioonid	Lisaks kõrgharidusasutused	Integreeritud pakkumine, mis tunnustab, väärtustab ja täiendab teise pakutavat
Kuidas treenereid hinnatakse?	Teadmiste testid	Treenerite pädevuste koondhindamine (teadmised, kogemused portfoliona, praktika sageli kaaslaste treenimise simulatsioonina)	Kujundav hindamine õppimise eesmärgil ja õppimise kujul, loodud ja täielikult integreeritud õppekavadesse
Kuidas õpetatakse treenerite arendajaid?	Mitte kuidagi	Suurenenud õppimise toetamise väljaõpe, treeneri praktika toetamise osas puudulik	Kõikehõlmav väljaõpe õppimise, õppija-keskse toetamise ja treenerite praktikas toetamise alal



TREENERI VÄLJAÕPPE IDEAAPILT



SPORDIPSÜHHOLOOGIA JA PEDAGOOGILINE PSÜHHOLOOGIA



TAGASISIDE ANDMISE SAATANLIKUD DETAILID



Avraham Kluger



Angelo DeNisi

- » Eeldus, et tagasiside reguleerib käitumist eesmärgi ja tegevuse võrdluse läbi.

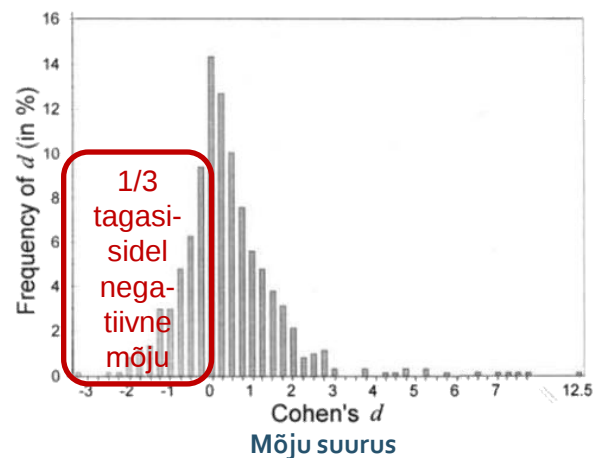
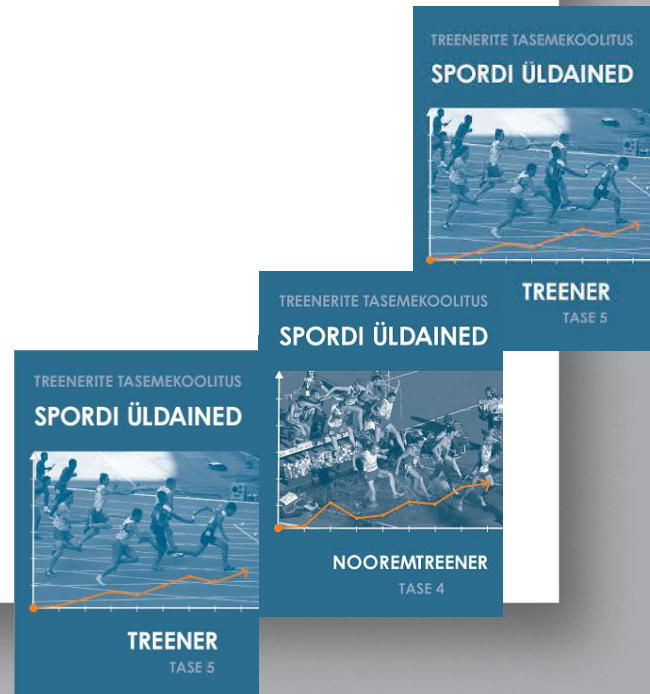
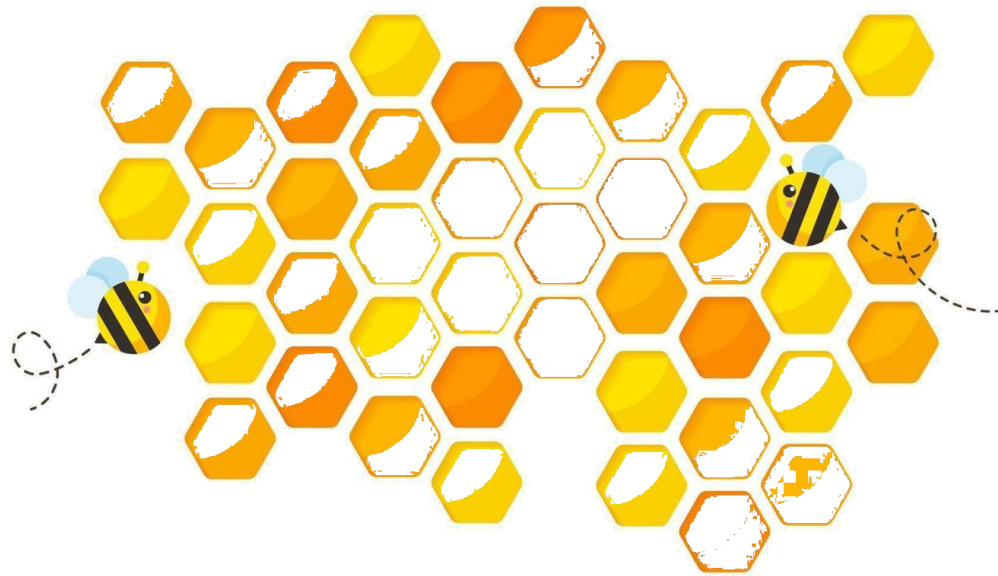


Figure 1. Distribution (histogram) of 607 effects (d s) of feedback intervention on performance.

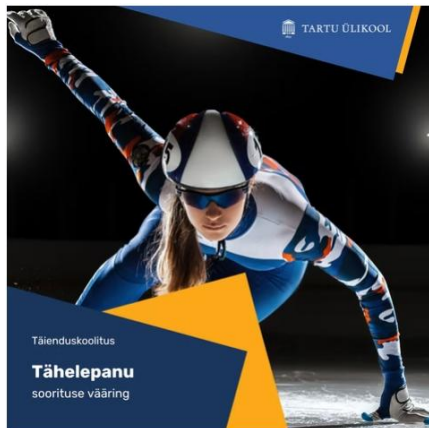
SPORDIPSÜHHOLOOGIA JA PEDAGOOGILINE PSÜHHOLOOGIA



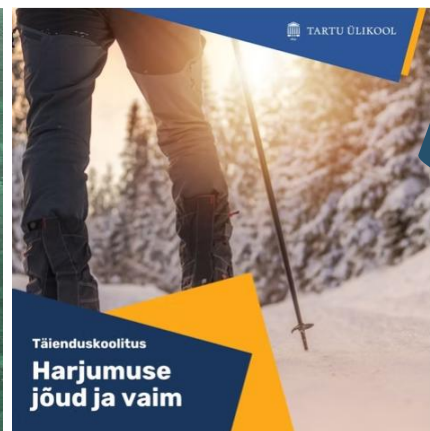
HARIDUSLÜNGAD



TÜ SPORDIPSÜHHOLOGIA KOOLITUSED



TÜ SPORDIPSÜHHOLOGIA KOOLITUSED

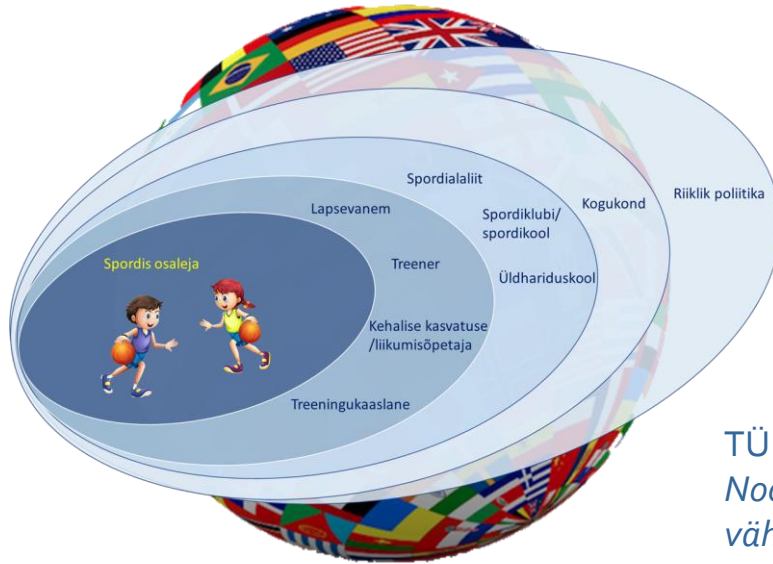


**Milliste probleemide
lahendamisse kaasata
spordipsühholoogid?**

A. SEKKUMISTE VÄLJATÖÖTAMINE



Johanna Uuemäe



- *Millistel põhjustel pooldavad või aktsepteerivad lapsevanemad laste väärkohtlemist spordis?*
- *Millist kasu vanemad loodavad väärkohtlemisest saada?*
- *Miks vanemad laste väärkohtlemisse ei sekku?*

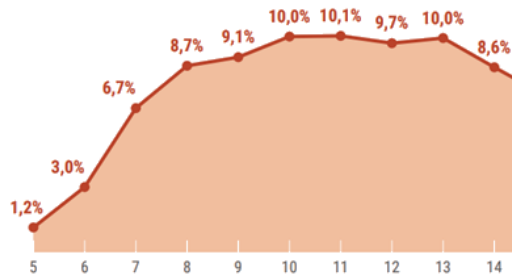
TÜ doktoritöö

Noorsportlaste väärkohtlemise normaliseerimise vähendamine: sotsiaal-kognitiivne käsitus ja sekkumise strateegiad

B. SEKKUMISTE VÄLJATÖÖTAMINE

- » Ebapiisav kehaline aktiivsus on **käitumuslik probleem** ja püsivalt mõjusad lahendused peavad olema **käitumuslikud**.

Noorte harrastajaskonna vanuseline koosseis, protsentuaalne osakaal



Individuaalsed põhjused

- 17 Rõõmu puudumine ja igavus
- 14 Osavuse taju puudumine
- 8 Sisemine pingeline ja stress
- 6 Kõhsemine
- 5 Negatiivsed tunded treeneri ja võistkonnakaaslaste suhtes

Sotsiaalsed põhjused

- 10 Surve treenerite, kaaslaste ja pere poolt
- 8 Muud sotsiaalsed prioriteedid
- 9 Teised tegevused, mida teha
- 4 Teise spordiala valimine

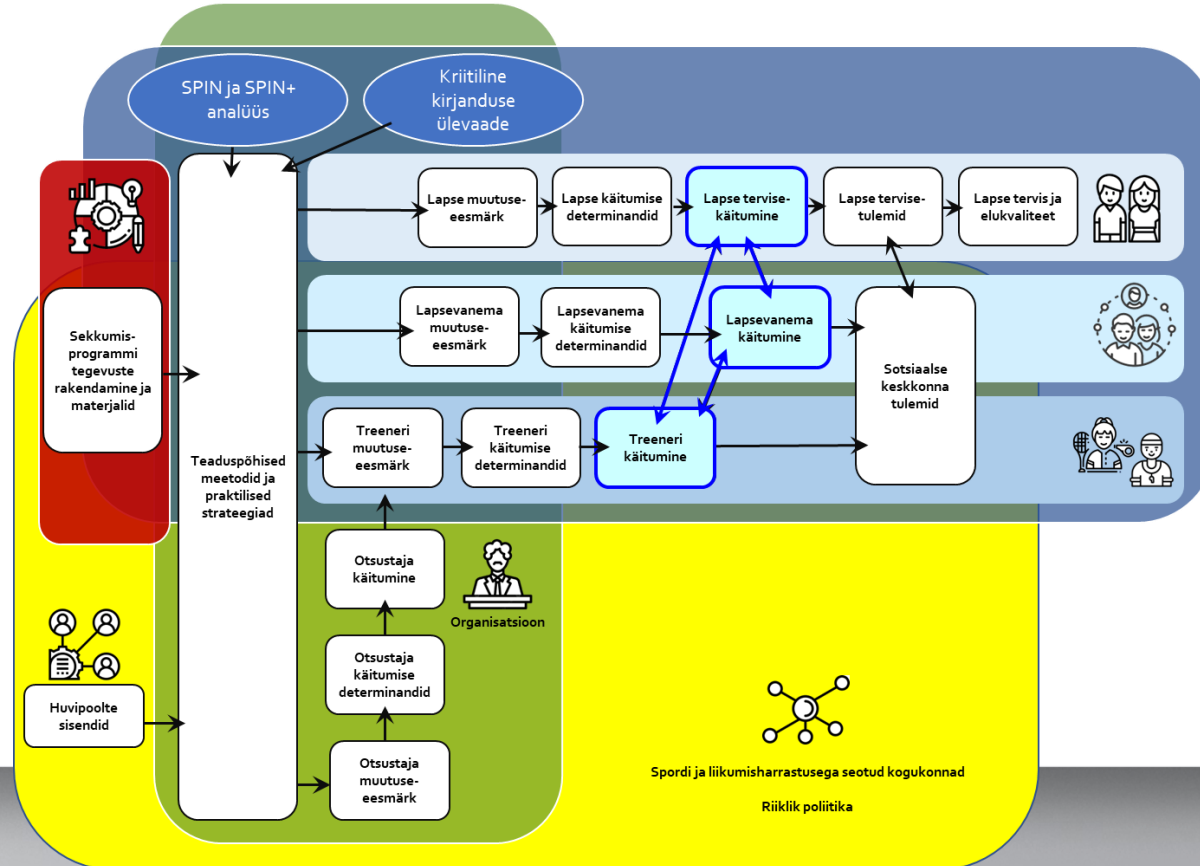
Struktuursed põhjused

- 9 Suur ajakulu
- 6 Vigastused
- 3 Suured finantskulud
- 3 Kehv korraldus

Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21, 114-131.

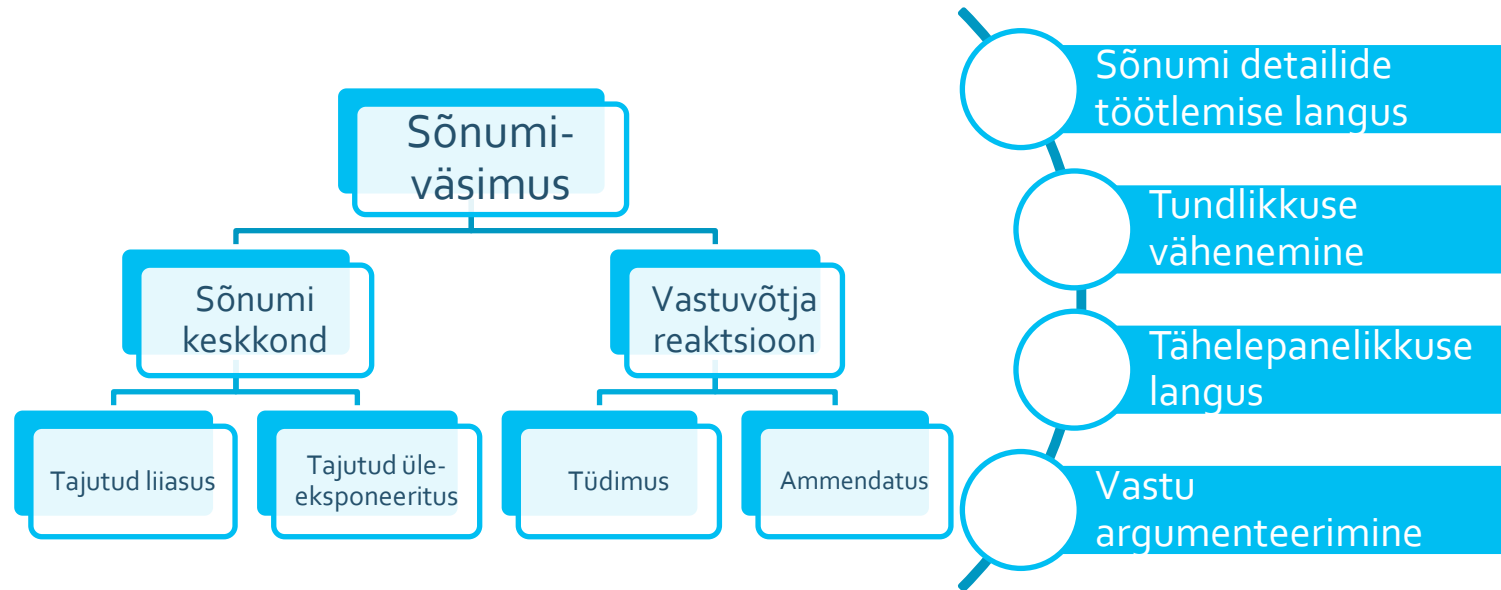
Kultuuriministeerium. "Eesti spordipoliitika põhialuste aastani 2030" elluviimisest 2023. aastal. (Tallinn, 2024).

NÄIDE: ETTEPANEK NOORTESPORD 2.0. LIIKUMISAKTIIVSUSE SUURENDAMISELE JA VAIMSE TERVISE PARENDAMISELE SUUNATUD SEKKUMINE NOORTESPORDIS JA KOOLISPORDIS



NÄIDE TERVISEKOMMUNIKATSIOONIST: SÕNUMIVÄSIMUSE KONTRAPRODUKTSIIVNE MÕJU

34

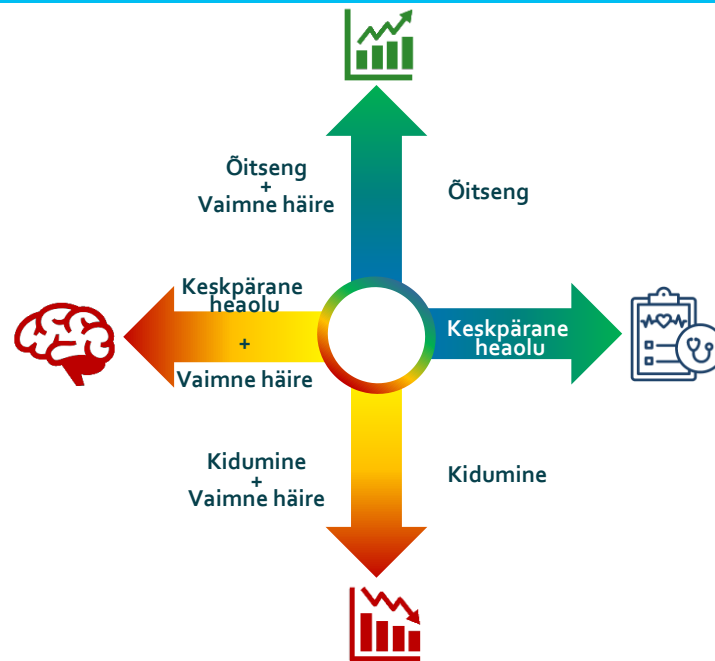


Kim, S., & So, J. (2018). How message fatigue toward health messages leads to ineffective persuasive outcomes: examining the mediating roles of reactance and inattention. *Journal of Health Communication*, 23(1), 109–116. <https://doi.org/10.1080/10810730.2017.1414909>

So, J., Kim, S., & Cohen, H. (2016). Message fatigue: Conceptual definition, operationalization, and correlates. *Communication Monographs*, 84(1), 5–29. <https://doi.org/10.1080/03637751.2016.1250429>

C. HINDAMISMETOODIKAVÄLJATÖÖTAMINE

- » **Vaimne tervis on heaoluseisund**, mille puhul indiviid realiseerib oma võimed, suudab tulla toime tavapärase elu stressiga, suudab tulemuslikult tööd teha ja on võimeline panustama oma kogukonda.
- » KAVA: töötada välja sportlaste vaimse tervise sõeluuringu metoodika vaimse tervise ja heaolu probleemide varaseks avastamiseks.



**Millistel eesmärkidel
kaasata
spordipsühholoog
nõustama?**

Kadri Lehtla: "Minu enda viga, lihtsalt unustasin. Võtsin asja liiga rahulikult ja unustasin. Seda on ka teistel juhtunud, aga minul juhtus see just siin, olümpial," oli Lehtla enda peale pahane. "Selline asi toimus minuga üldse esimest korda.,, (Delfi, 14.02.14)



Viktor Romanenkov: *"Uisutasin halvasti. Üldse pole rahul. Pidin pikalt oma järjekorda ootama ja närvid ei pidanud vastu. Pähe tulid mõtted, mis ei pea seal olema,, (ÕL, 14.02.14)*



Jelena Glebova: "Üldiselt mulle esimesena uisutamine meeldib, aga täna olin veidi närvis. Ei jõudnud soojenduse järel maha rahuneda,, (ÕL, 19.02.14)



KLIENDITÖÖ: NÕUSTAMINE JA TREENING

Talendi arendamine:
*Psühholoogiliste
oskuste treening*

Noorsportlane

Tippsportlane



KLIENDITÖÖ: NÕUSTAMINE JA TREENING

Talendi arendamine:
*Psühholoogiliste
oskuste treening*

Noorsportlane

Tippsportlane

**Eeldatavast
madalamal tasemel
areng/sooritus:**
*Eneseregulatsiooni
oskuste arendamine*

Spordist tulenev
probleem

Spordis avaldub
probleem

**Psüühika või
käitumishäire:**
Psühhoteraapia

Psüühikahäire

Käitumis-
probleem

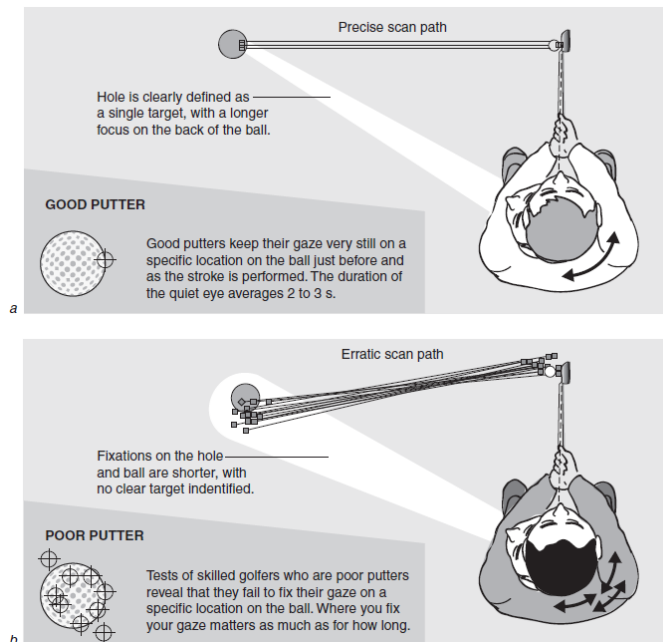
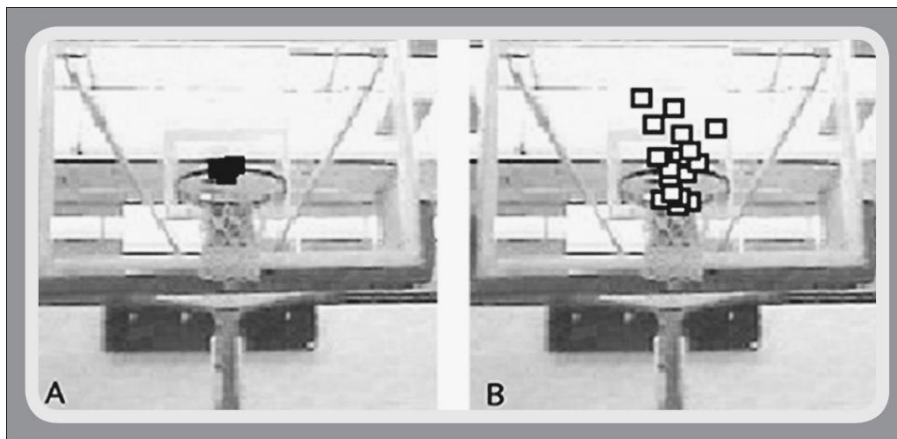
**Karjääri
lõpetamine:**
Nõustamine

Planeeritud
karjääri
lõpetamine

Ootamatu
karjääri
lõpetamine

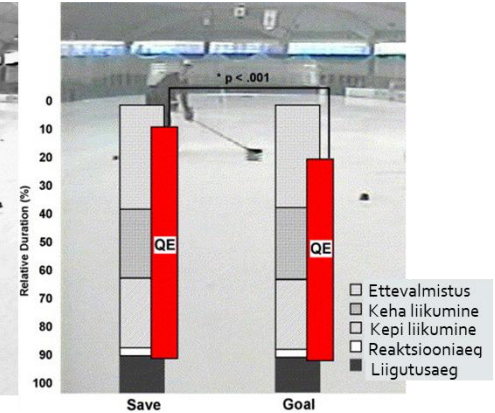
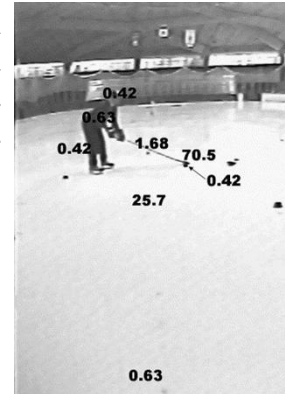
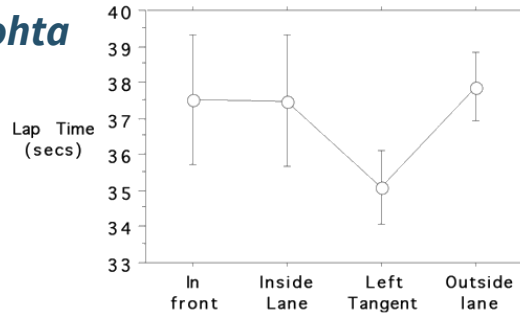
PILGU FOKUSEERIMINE ON TREENITAV

Kindla objekti kindlasse kohta



PILGU FOKUSEERIMINE ON TREENITAV

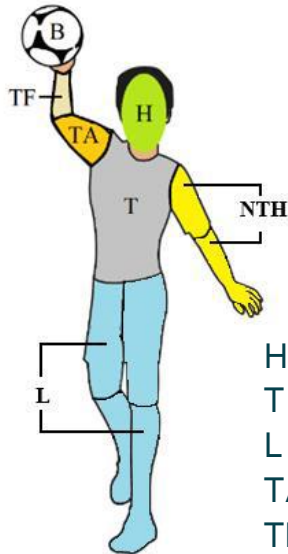
Abstraktsesse kohta



Panchuk, D., & Vickers, J.N. (2006). Gaze behaviors of goaltenders under spatial-temporal constraints. *Human Movement Science*, 25(6): 733-752.

Vickers, J.N. (2006). Gaze of Olympic speedskaters skating at full speed on a regulation oval: perception-action coupling in a dynamic performance environment. *Cognitive Processing*, 7 (Suppl 1), 102-105.

LIIKUMATU PILGU PERIOOD SEOTUD TÕRJE EDUKUSEGA



H – pea
T – torso
L – jalg
TA – viskekäsi
TF – viskekäe kuunarvars
NTH - mitteviskekäsi

- » Kõrgtaseme käsipalli väravavahid:
 - » 40 meest, 20 naist
- » Nais- ja meessoost väravavahtidel on erinev pilgu suunamise strateegia
 - » Naistel peamiselt H ja T
 - » Meestel peamiselt TA ja TF
- » Liikumatu pilgu perioodis soolisi erinevusi ei esinenud
- » Oluliselt pikem liikumatu pilgu periood eelnes edukale tõrjele võrreldes ebaõnnestunud tõrjega

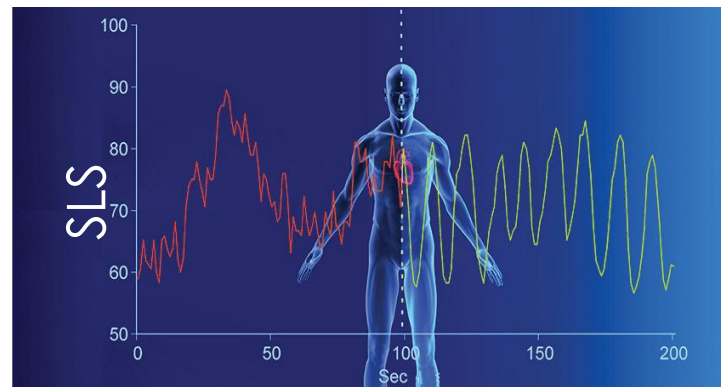
LIIKUMATU PILGU PERIOOD ENNUSTAB VIBULASKJA EDUKUST



- » Sama klubi ja treeneri vibulaskjad:
 - » 9 meest, 9 naist
- » Masinõpe klassifitseeris laskurid 90% täpsusega madala ja kõrge sooritustaseme kategooriatesse liikumatu pilgu perioodi põhjal

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MUUTLIKKUSE BIOTAGASISIDE

- » HRV-BF – *heart rate variability biofeedback*
- » HRV-BT õpetab SLM sünkroniseerima hingamisega
- » Arvatav mõju: treenitakse kardiovaskulaarseid homeostaatilisi reflekse, mille tulemusena suureneb võitle/põgene reaktsiooni paindlikkus ja sellest taastumine



SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MUUTLIKKUSE BIOTAGASISIDE

HRV BT treening suurendab HRV ja:

- » alandab ärevust (Henriquez, Keffer, Abrahamson, & Horst, 2011),
- » vähendab depressiivsust (Karavidas et al., 2007; Siepmann, Unterdorfer, Petrowski, & Mueck-Weymann, 2008)
- » suurendab vastupidavust (Kiviniemi, Hautala, Kinnunen, & Tulppo, 2007)
- » parandab sooritust (Thurber, 2006; Wells, Outhred, Heathers, Quintana, & Kemp, 2012; Raymond et al., 2005; Strack & Gevirtz, 2011).



Mine menti.com | ja kasuta koodi 7700 7939

Mentimeter



AH

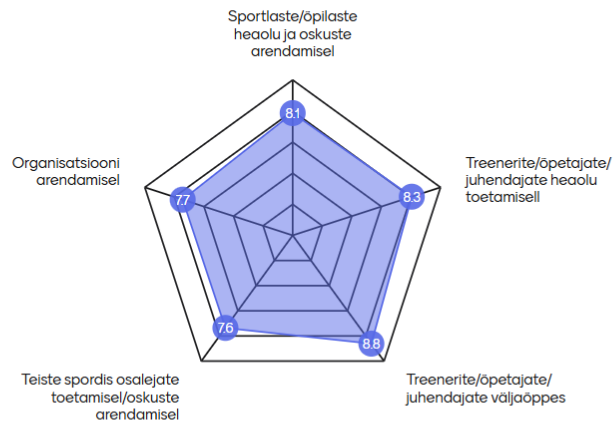


Menti

EOK infotund 22.04.2025



Millist väärtust ja kui suures ulatuses võiks spordipsühholoogia sinu organisatsioonile pakkuda?



5



24



Choose a slide to present





KOKKUVÕTE

- Spordipsühholoogid (enamasti) ei paku probleemidele kiireid ega lihtsaid lahendusi, sest probleemide lahendamine eeldab
 - (a) oskuste õppimist ja/või
 - (b) käitumuslike nõiaringide lahti harutamist ja uute praktikate loomist ning juurutamist.
- Spordipsühholooge saab kasutada nii indiviidi, võistkonna kui organisatsiooni eesmärkide saavutamisele kaasaaitamiseks.

Tänan

Aave Hannus

Tartu Ülikooli spordi- ja soorituspsühholoogia lektor

Soorituspsühholoogia praksise PeaTreener spordipsühholoog

aave@ut.ee

