

# Sport ja vaimne tervis: tippsportlase ja spordiharrastaja perspektiivid

Aave Hannus

Jorgen Matsi

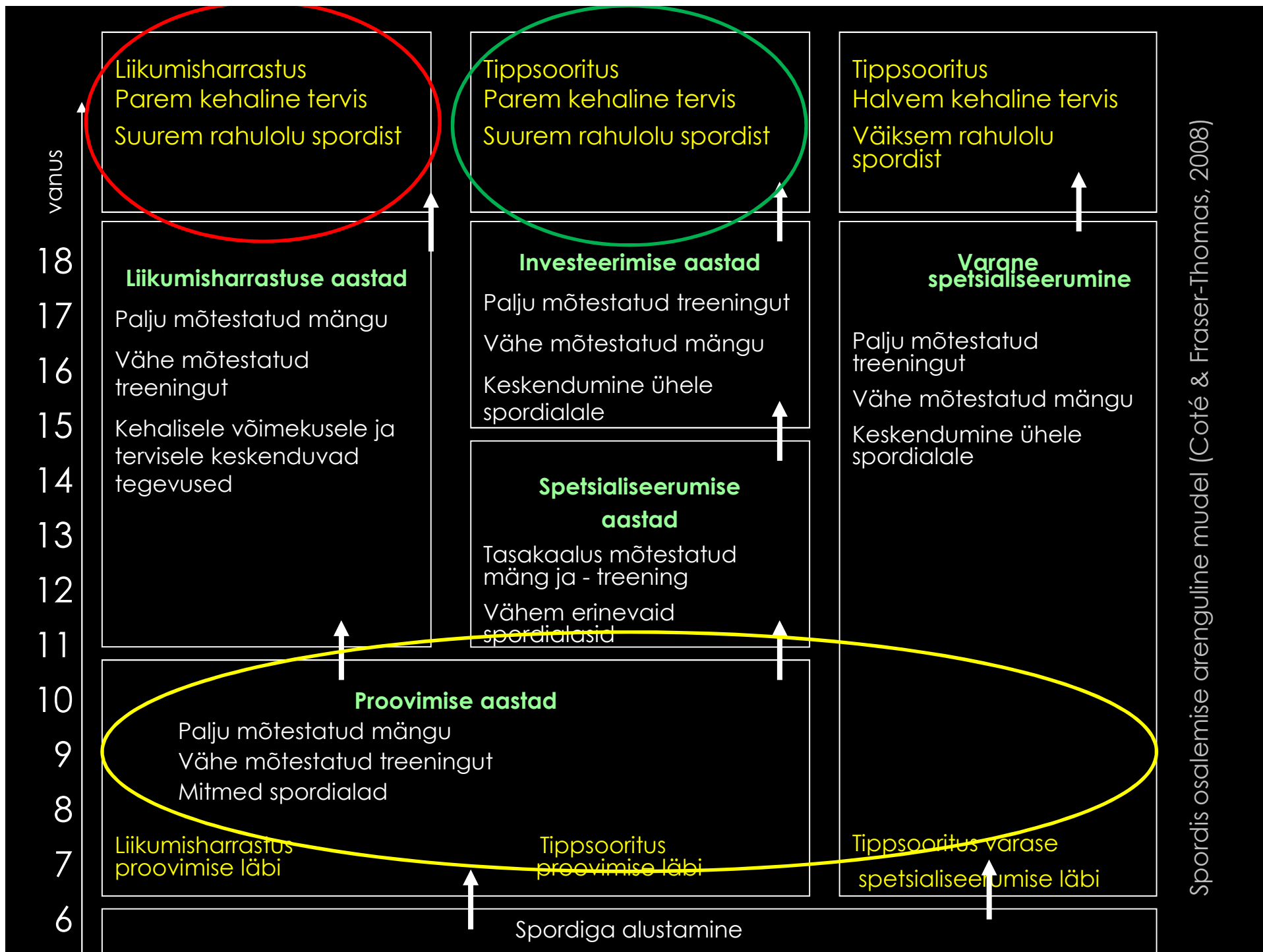
TÜ spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut



TARTU ÜLIKOOL

## Sisukord:

- Spordis osalemise arenguline mudel
- Spordist väljalangemise risk
- Laiskus = madal meelekindlus
- Treeningusõltuvus
- Kui palju on paras?



## Spordis osalemise arenguline mudel

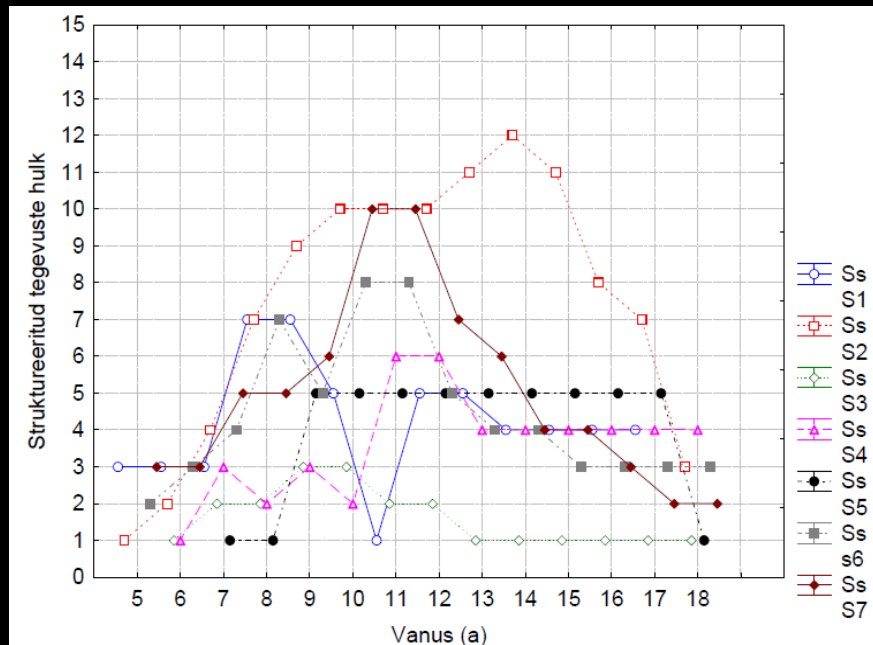
Spordist väljalangemise risk

Laiskus = madal meelekindlus

Treeningu-sõltuvus

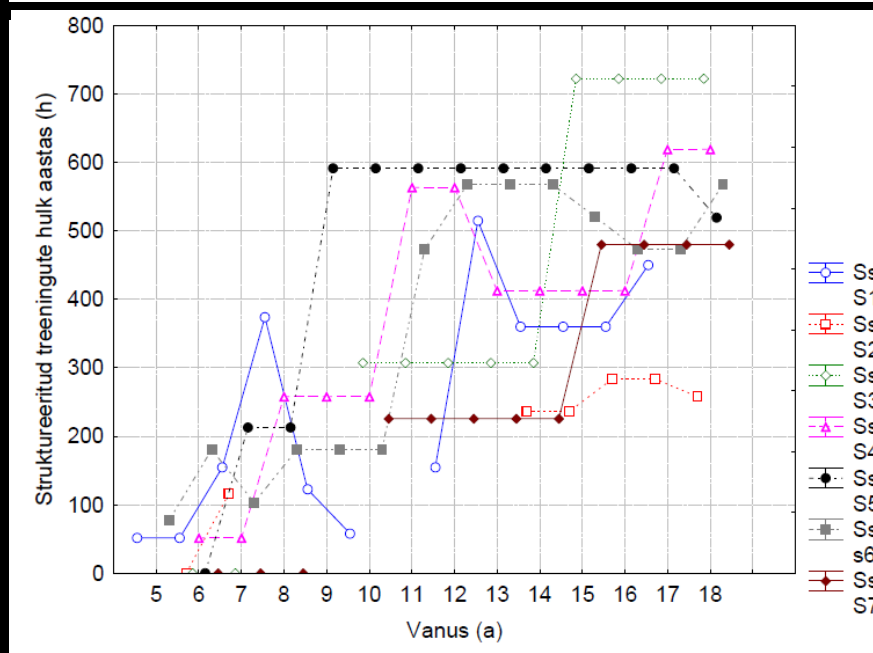
Kui palju on paras?

Johanson, (2011). *Eksponentsuse psühholoogilised determinandid: mõttestatud treening ja mõttestatud mäng eesti eksportsportlaste näitel*. Magistritöö. TÜ kehakultuuriteaduskond



N= 7 (27 – 39 a)  
Struktureeritud retrospektiivne meenutamine

Struktureeritud tegevustes osalemise sagedus funktsioonina vanusest



Struktureeritud treeningutel osaletud tundide hulka aastas vanuse lõikes.

Spordis  
osalemise  
arenguline  
mudel

**Spordist  
väljalangemise  
risk**

Laiskus = madal  
meelekindlus

Treeningu-  
sõltuvus

Kui palju on  
paras?

Utsal (2010). *Motivatsiooniliste aspektide, enesehinnangu ja tajutud eestvedamiskäitumise seosed 7-15 aastastel noorsportlastel*. Magistritöö. TÜ kehakultuuriteaduskond

Rattas (2012). *Enesehinnangu ja meisterlikkuse eesmärkide roll noorsportlaste spordist väljalangemisel*. Longituuduuring. Magistritöö. TÜ kehakultuuriteaduskond

2007-2008

$N = 257$  (7-13 a)

2012 jätku-uuring:

$n = 85$  sama spordialaga samas spordiklubis

$n = 71$  ei tegele teadaolevalt Tartu linnas spordiga

$n = 88$  last tegelevad muu spordialaga;

$n = 11$  last tegeleb mõne muu huvitegevusega

2 kohta andmed puudusid.

Järgnevad seisukohad tulenevad samas spordiklubis jätkajate ja teadaolevalt väljalangejate 2007/08 aasta uuringuandmete ja jätkajate puhul ka 2012. aasta kordusuuringu tulemustest.

## Edu määratlus

### Meisterlikkus

Individuaalne areng  
Individuaalsed standardid

### Sooritus

Inimestevaheline võrdlus  
Normatiivsed standardid

## Edu valentsus

### Lähenemine Hoidumine

“Ma tahan kergejõustiku trennis  
õppida nii palju kui võimalik”

vs

“Ma mõtlen sageli, et äkki ma  
ei suuda kõike selgeks saada,  
mida kergejõustiku trennis õpetatakse”

### Lähenemine Hoidumine

“Kergejõustiku trennis on minu  
eesmärgiks sooritada asju  
teistest paremini”

vs

“Mind paneb kergejõustiku  
trennis tööle hirm, et mul ei tule  
välja”

Spordis  
osalemise  
arenguline  
mudel

**Spordist  
väljalangemise  
risk**

Laiskus = madal  
meelekindlus

Treeningu-  
sõltuvus

Kui palju on  
paras?

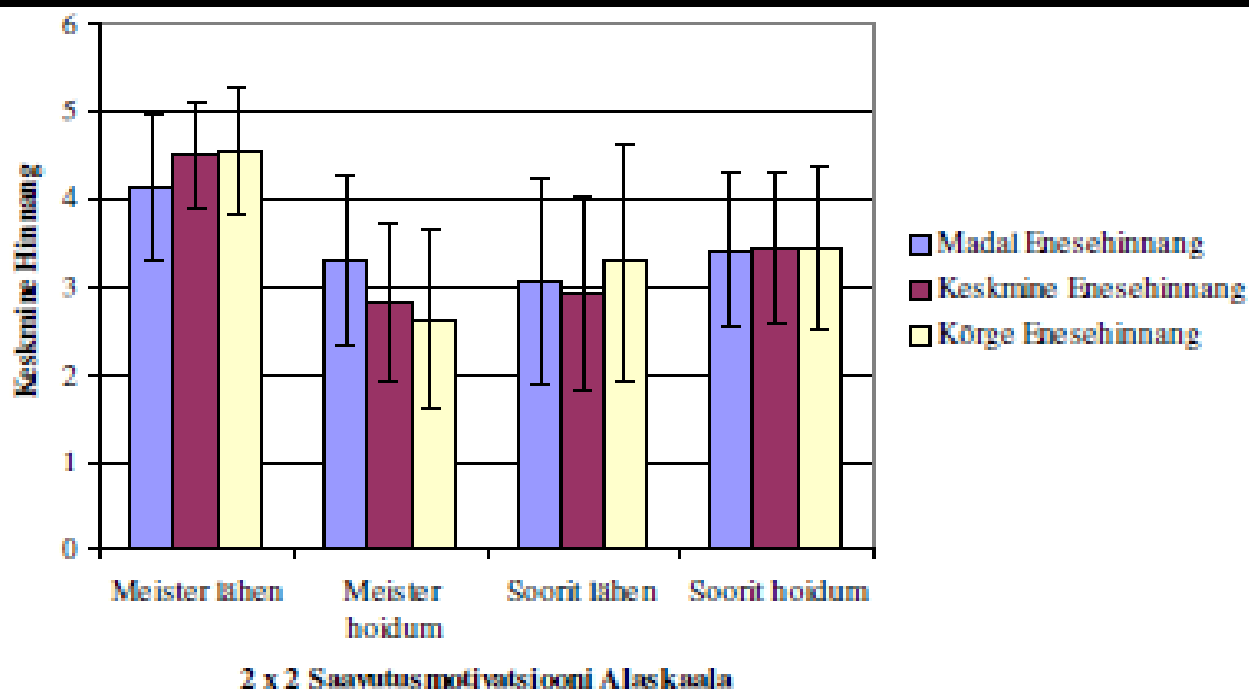
Spordis  
osalemise  
arenguline  
mudel

**Spordist  
väljalangemise  
risk**

Laiskus = madal  
meelekindlus

Treeningu-  
sõltuvus

Kui palju on  
paras?



**Joonis 1.** 2 x 2 Saavutusmotivatsioon funktsioonina enesehinnangust. Vaatlusalused jagati enesehinnangu alusel kolme gruppi. Joonisel on esitatud 2 x 2 Saavutusmotivatsiooni Küsimustiku alaskaalade keskmised skoorid ja standardhälbed.

Madala enesehinnanguga 7-10-aastased lapsed on madalama meisterlikkusele lähenemise motivatsiooniga, spordile pühendumisega, kogevad treeningul vähem naudingut ja kogevad enam autokraatlikku käitumist võrreldes kõrge enesehinnanguga eakaaslastega.

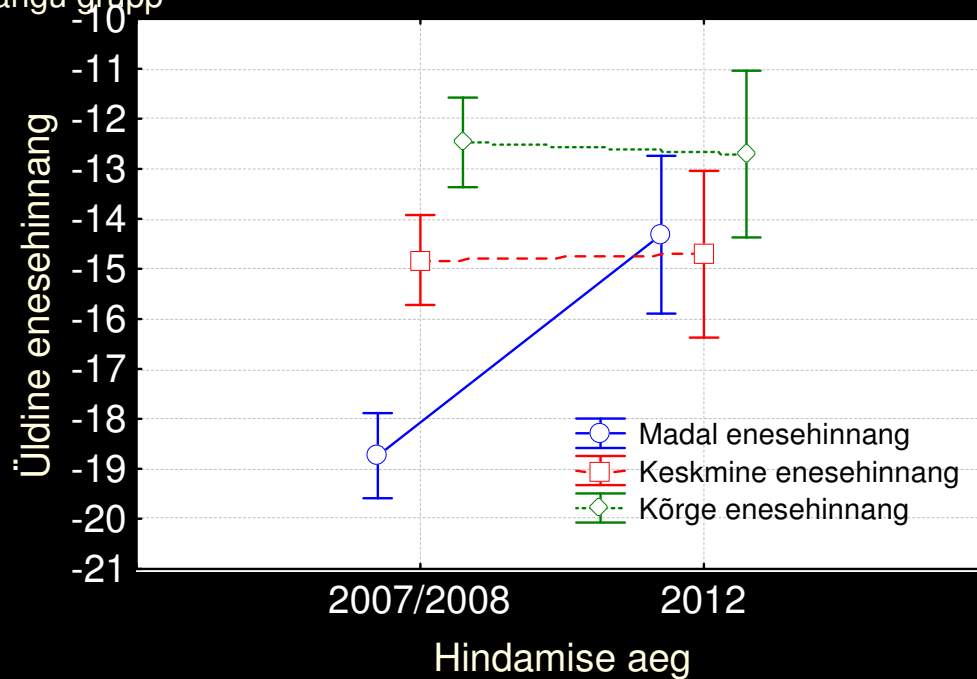
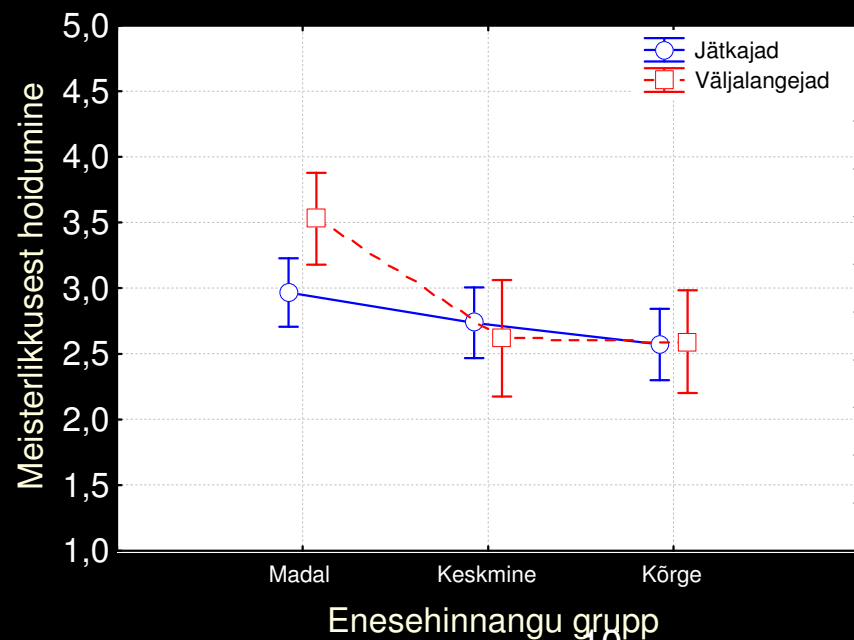
Spordis  
osalemise  
arenguline  
mudel

## Spordist väljalangemise risk

Laiskus = madal  
meelekindlus

Treeningu-  
sõltuvus

Kui palju on  
paras?





Spordis  
osalemise  
arenguline  
mudel

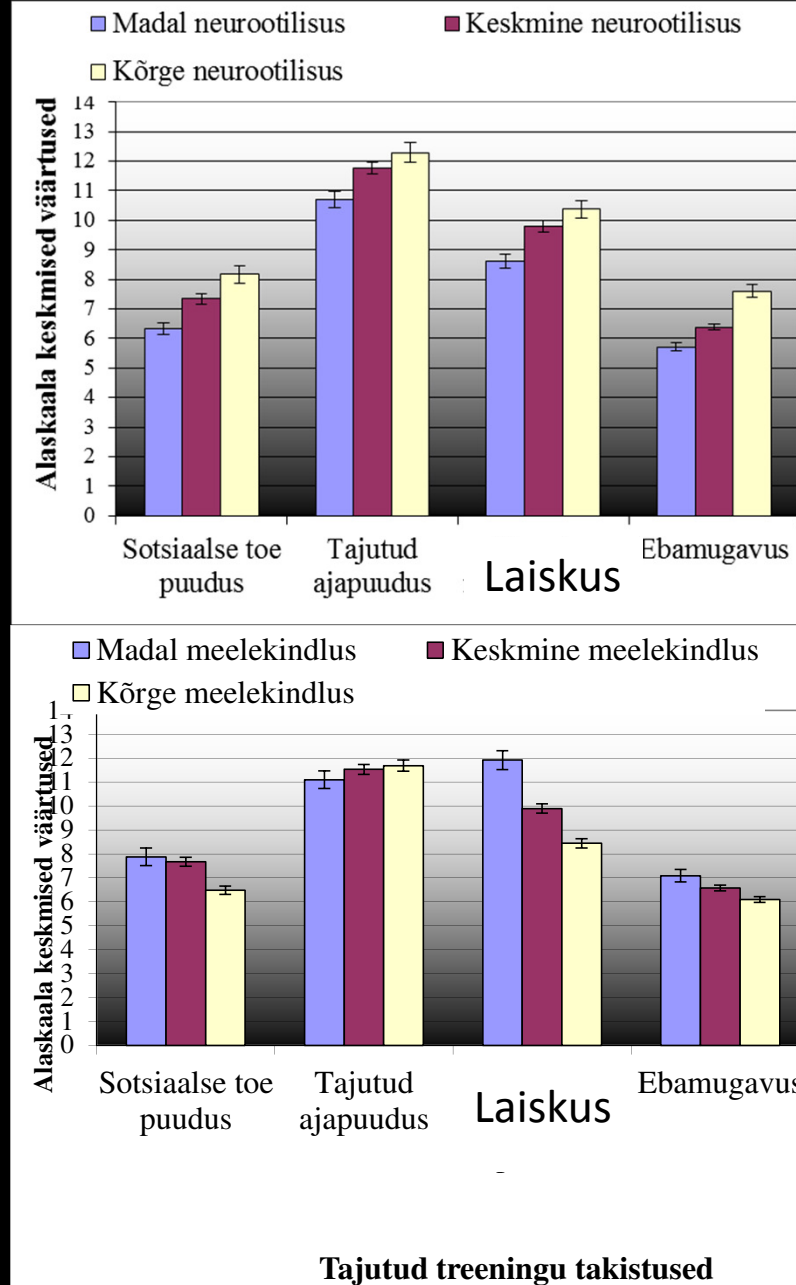
Spordist  
väljalangemise  
risk

**Laiskus = madal  
meelekindlus**

Treeningu-  
sõltuvus

Kui palju on  
paras?

Matsi (2010). Eesti 18-50 aastaste naiste enese raporteeritud vaba aja kehalise aktiivsuse motivatsioon ja takistused. Magistritöö. TÜ psühholoogia instituut.



N= 957♀ (18 – 50 a)  
Isiksus  
Harjutusmotivatsioon

Tajutud treeningu  
takistuste sõltuvus  
neurootilisusest e  
seadumusest kogeda  
negatiivseid emotsioone  
 $F(8, 1854) = 11,767, p < .0001$ .

Tajutud treeningu  
takistuste sõltuvus  
meelekindlusest e  
seadumusest enese  
soovide ja impulsside  
kontrolliks:  $F(8, 1854) = 11,767, p < .0001$ .

Hannus(2012). Preliminary evidence for relations between motivation and beliefs related to exercise dependence. *Acta Kin Tartuensis*, 18, 68-83.

Spordis  
osalemise  
arenguline  
mudel

Spordist  
väljalangemise  
risk

Laiskus = madal  
meelekindlus

**Treeningu-  
sõltuvus**

Kui palju on  
paras?

### **Liikumisharrastus**

Motiivid: nauding ja  
kehaline võimekus



### **Riskiv liikumisharrastus**

Motiivid: meeleolu,  
enesetunde  
parandamine



### **Probleemne liikumisharrastus**

Motiivid:  
ärajäämanähtude  
leevendamine



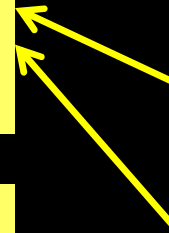
### **Treeningusõltuvus**

Motiivid: tolerantsusega  
toimetulek;  
kontrollitunde puudumine

N= 85 (18 – 34 a)  
2x2 motivatsiooni  
skaala;  
Treeningu-  
uskumuste skaala

Meisterlikkusele  
lähenemine

Sooritusele  
lähenemine



Kim et al(2012). Relationship between physical activity and general mental health.  
*Preventive Medicine*, 55, 458-463.

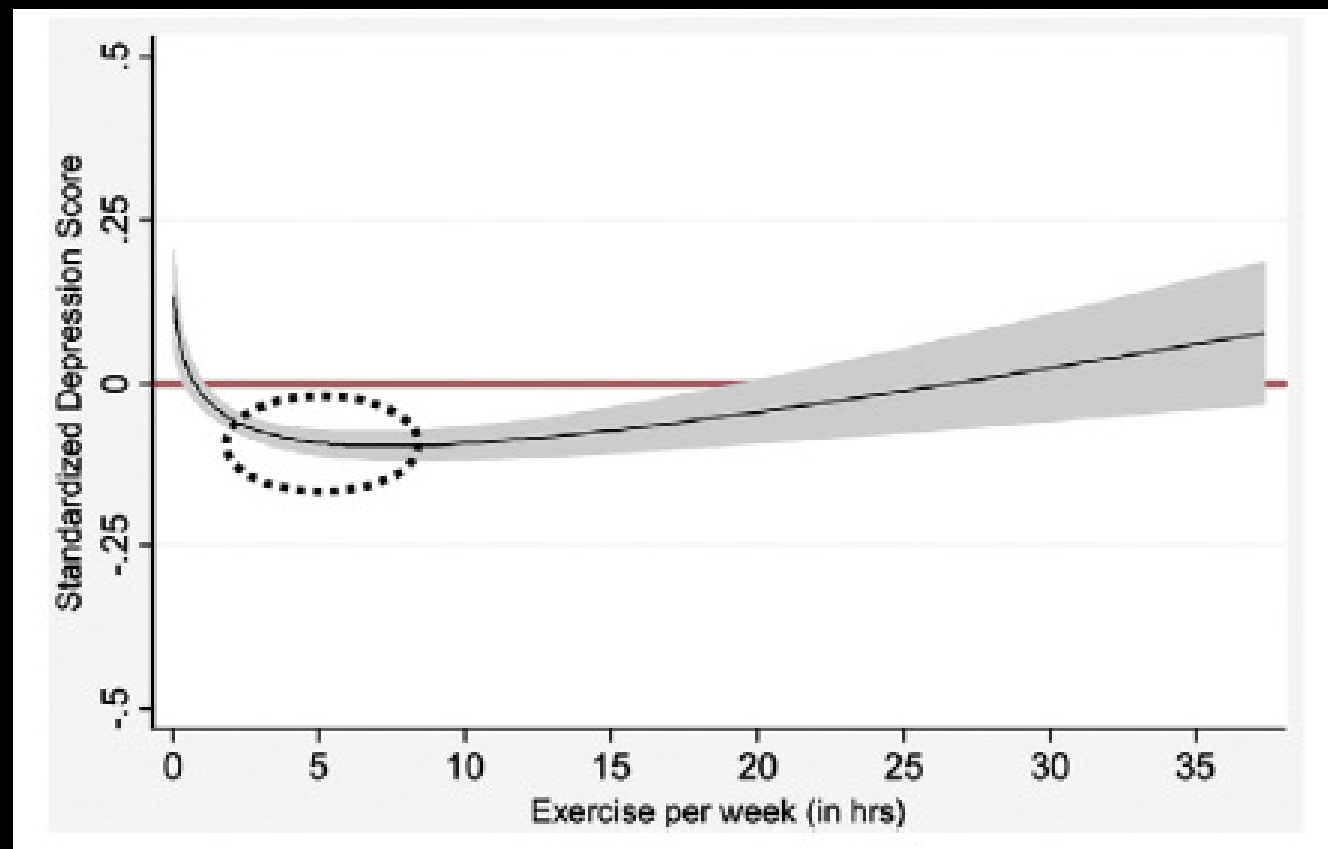
Spordis  
osalemise  
arenguline  
mudel

Spordist  
väljalangemise  
risk

Laiskus = madal  
meelekindlus

Treeningu-  
sõltuvus

**Kui palju on  
paras?**



Üldine vaimne tervis sõltuvalt nädala kehalise aktiivsuse  
hulgast (h).

