

Mida pakub soorituspsühholoogia tööriistakast talendi arengu toetamiseks?

Aave Hannus



TARTU ÜLIKOOL
psühholoogia instituut

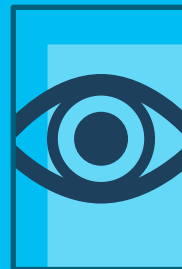




PÄEVAKAVA



Kas pingevaba tippsooritus on võimalik?



Miks tähelepanu on tähtsam kui enesekindlus?



Mis on vaimne tugevus?



Kuidas vaimset tugevust treenitakse?





Kas pingevaba tippsooritus on võimalik?

“



*Ma olin enne võistlusi närvis. Igal hommikul ärgates ei olnud esimesed sõnad alati: „Oh, ma olen nii põnevil. Mõnikord oli see: „Oh f***, täna läheb jamaks.*

*Caleb Dressel, Tokyo, OM kuld *5*



“



*Ma olin närvis. Jumal, ma olin nii närvis.
Ma lihtsalt ütlesin oma treeneritele: “Ma
olen närvis. Ma kardan. Ma olen närvis. Ma
olen hirmul. Aidake mind! Ma lähen
hulluks!”*

*Tamyra Mensah-Stock, Tokyo 2020 OM
kuld*

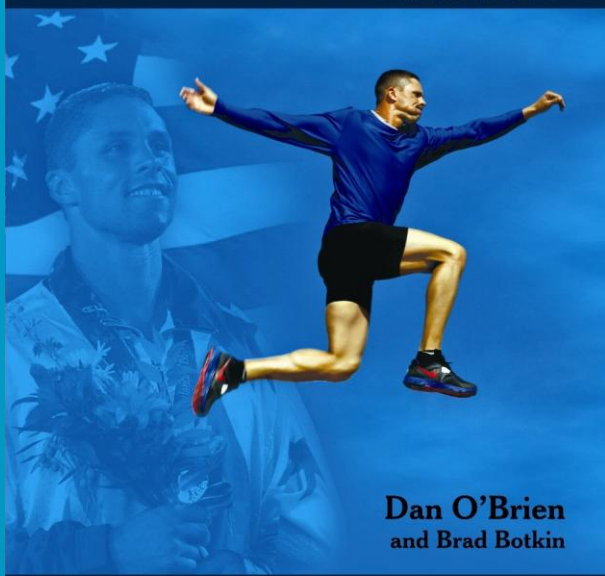


“

CLEARING HURDLES

The Quest to be the
World's Greatest Athlete

“...the stuff movies are made of.”
—Track & Field News



Dan O'Brien
and Brad Botkin

Viimased kaks päeva olen olnud emotsionaalne inimvare, mu ärevus on nii pingul, et võiksin murduda. Mul on kombeks enne suurt võistlust selliseks muutuda.

Ma kiirustan.

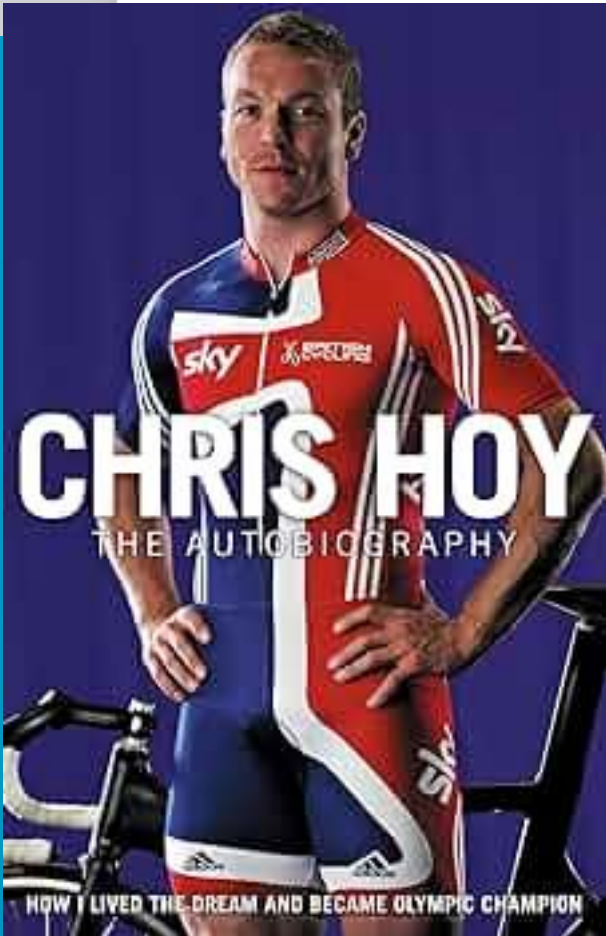
Ma võpatan.

Vahel oksendan.

Umbes kolm nädalat tagasi, olümpia katsevõistlusel, panin pea oma tulevase naise LeiLani sülle ja nutsin viis minutit järjest.



“



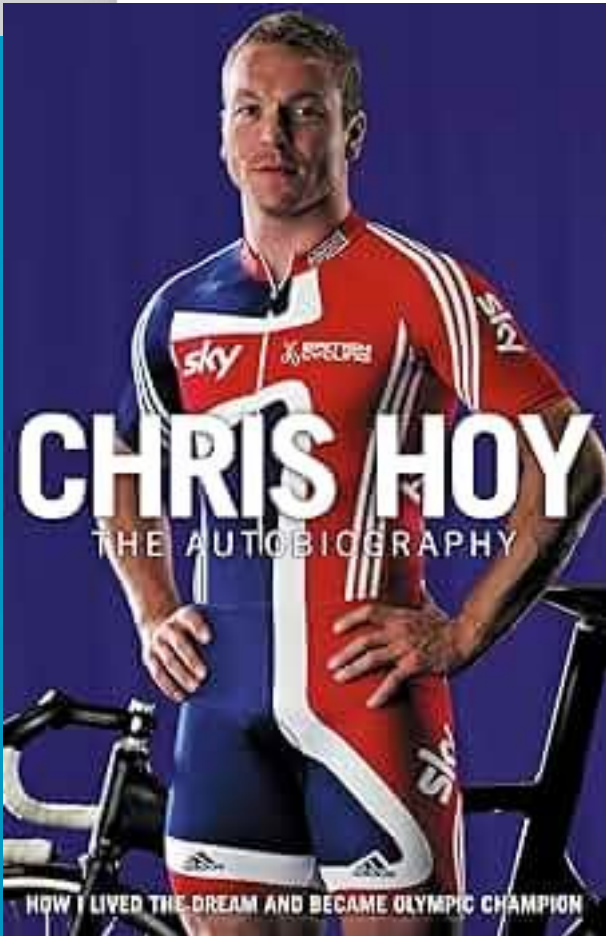
... ainus viis seda kirjeldada on, et see on nagu võllas seismine.

Kell tiksub, nüüd ei ole enam pääsu; see on lihtsalt see kohutav aja lähemale kerimine selle ühe hetkeni, mille peale sa oled viimase nelja aasta jooksul mõelnud rohkem kui ühegi teise hetke peale.

Chris Hoy, 2009, p. 185



“

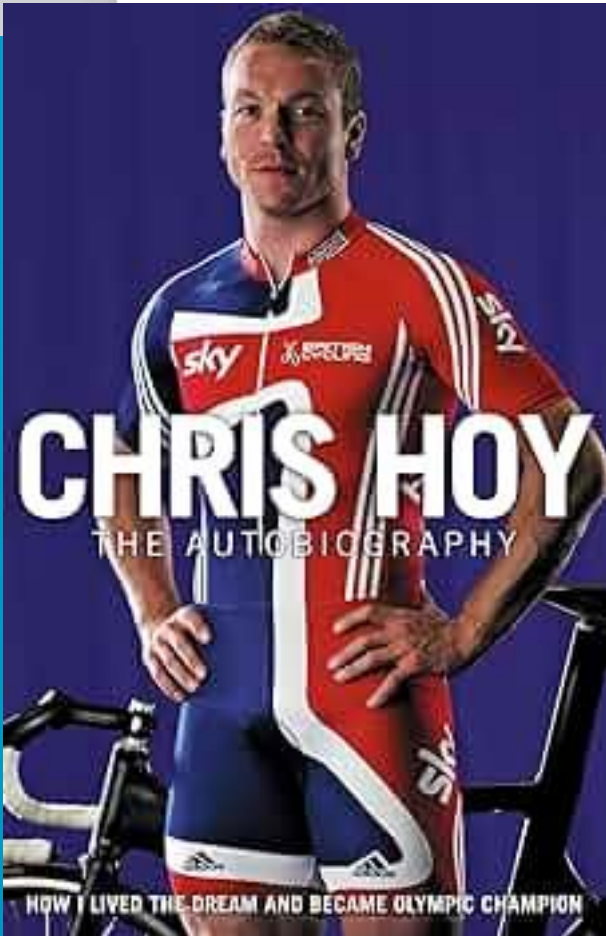


Veider, paradoksaalne asi kilo puhul on see, et kuna sul on ainult üks katse ja kuna sellega kaasneb suur valu, siis viimasel hetkel sa ei taha seal olla. Sa tahaksid pigem olla kusagil mujal.

Chris Hoy, 2009, p. 185



“

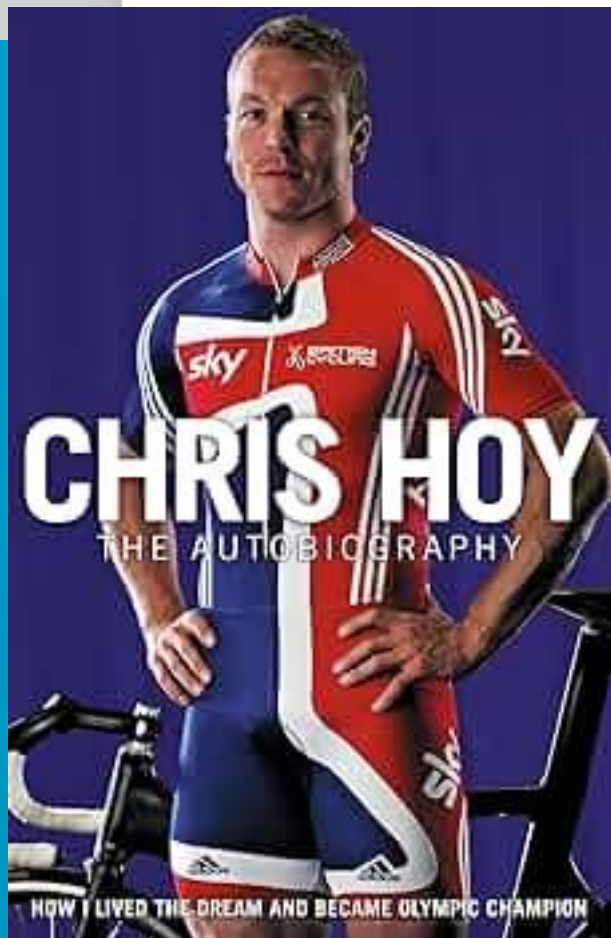


Inimesed ei usu mind, kui ma seda ütlen, aga see on tõsi: need viimased hetked on täiesti kohutavad ja sa mõtled, miks sa oled end sellesse olukorda pannud.

Chris Hoy, 2009, p. 185



“

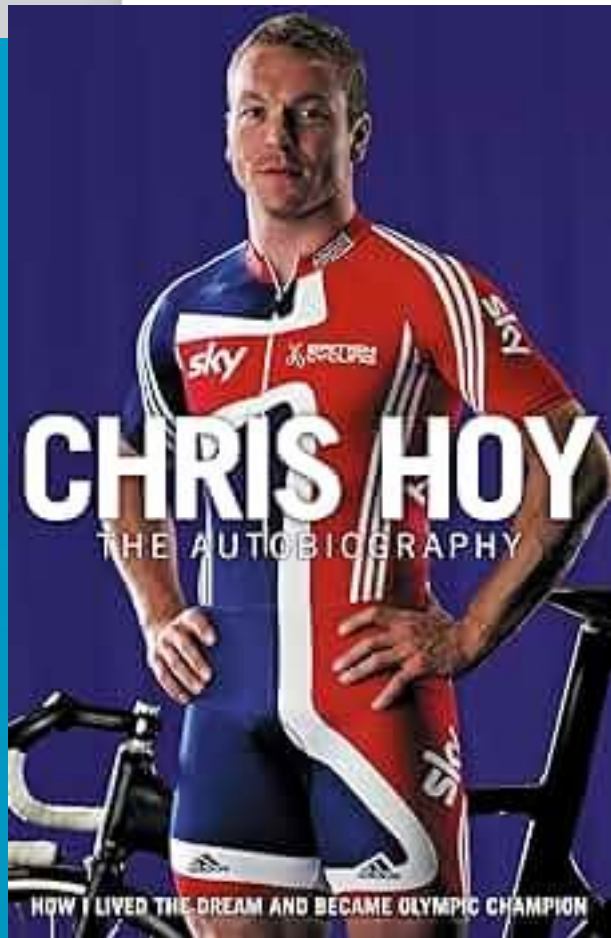


Ma kahtlen, et isegi Steve Peters suudaks mind sellistest mõtetest eemale rääkida - kuid ma olen ka kindel, et kõik teised mõtlevad täpselt samamoodi: see on osa ettevalmistusprotsessist, et teha oma elu sõitu. Nii et see on loomulik.

(Chris Hoy, 2009, p. 185)



“

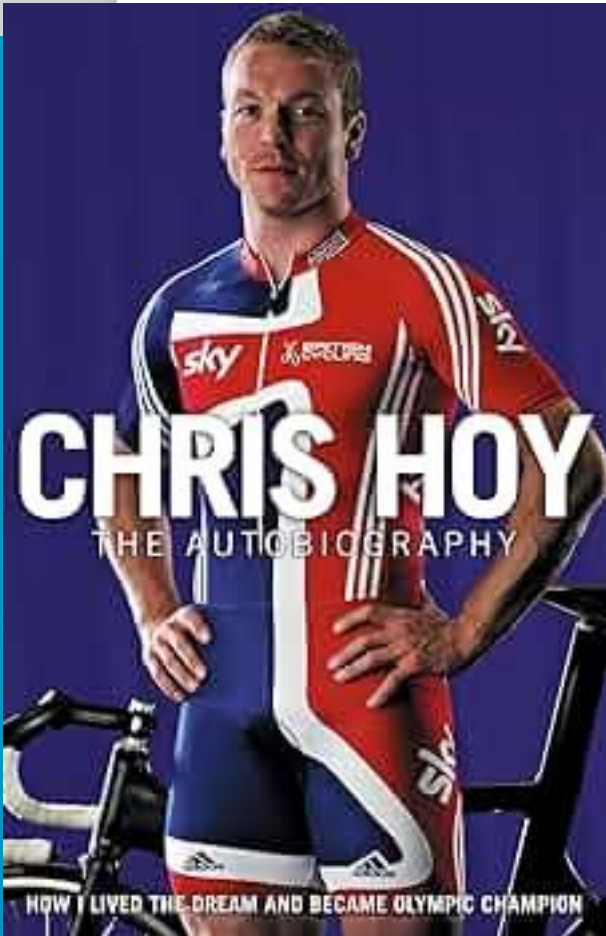


... Ma reguleerisin oma kiivrit, Viisneli ... Kolm ... Kaks... Üks - ja tulistasin stardiväravast välja ja kui kell tiksus kümnest maha, ... haarasin lenkstangi ... tõusin pedaalidele... ..ja tõusin üles... ..ja tõusin... ..püsti. Olin täiesti keskendunud sellele, mida tegin.

Chris Hoy, 2009, p. 185



“

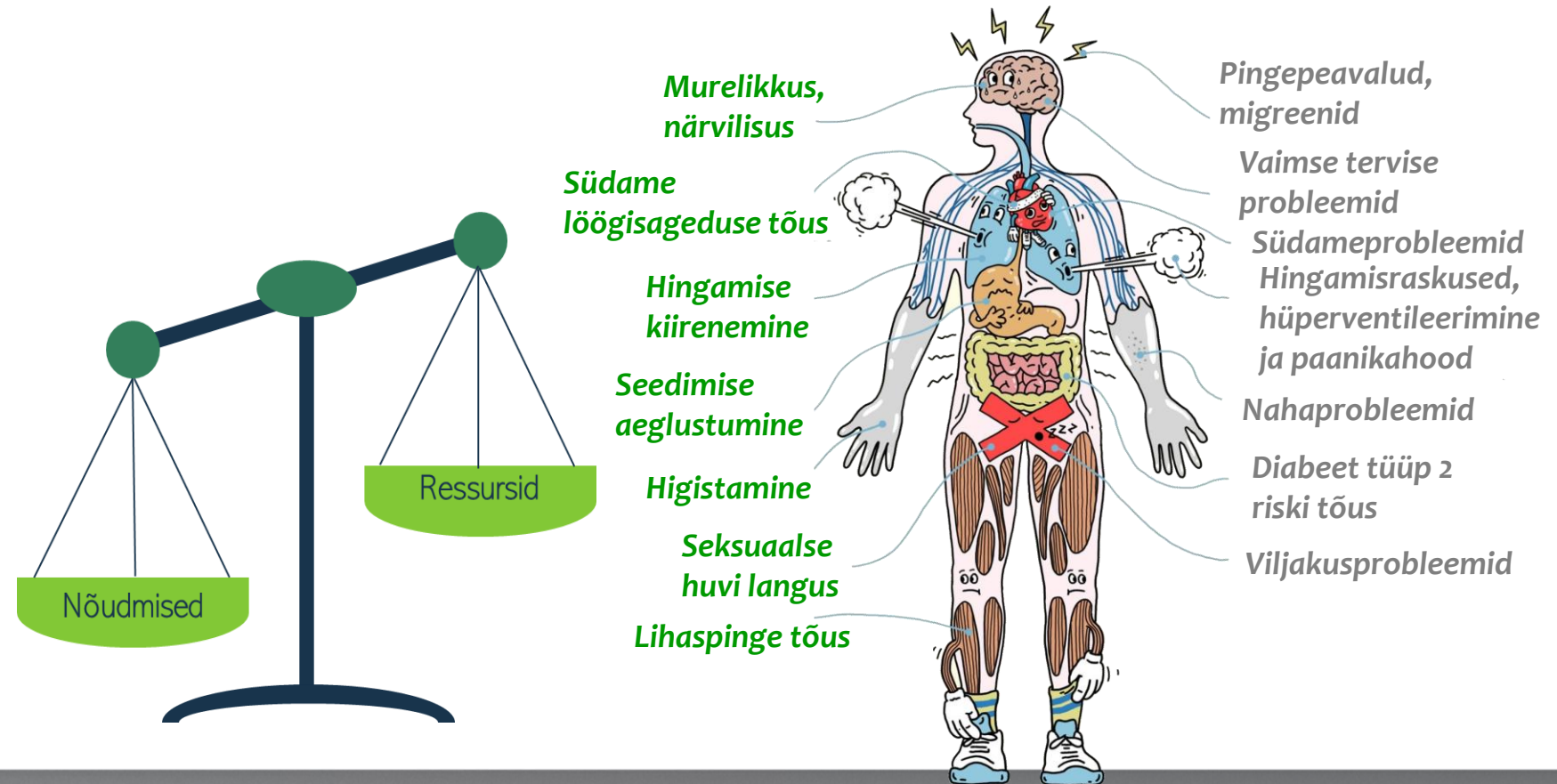


See on olümpiarekord. Ma olen olümpiavõitja. 0,185 sekundiga.

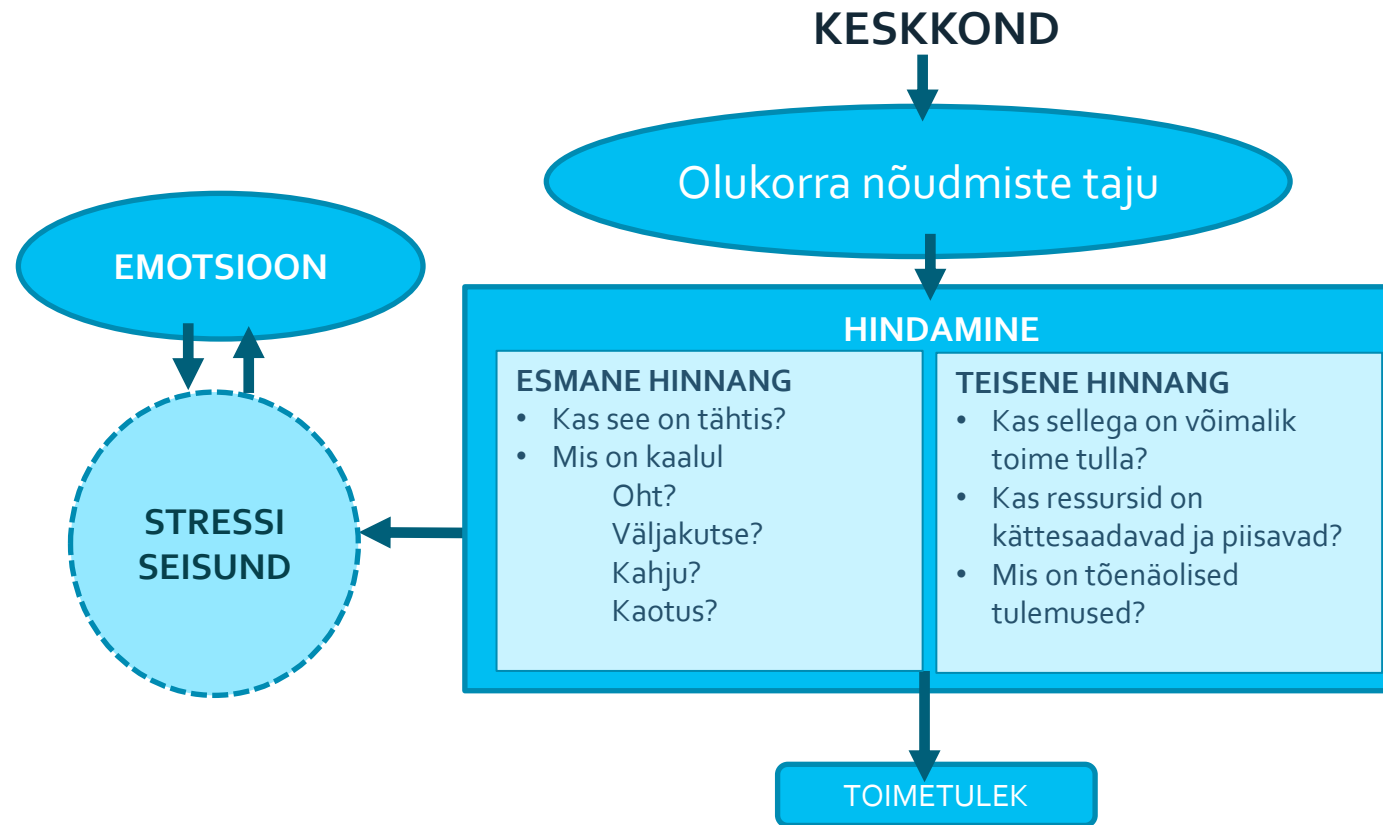
Chris Hoy, 2009, p. 185



TASAKAALUST VÄLJAS: KUI NÕUDMISED ÜLETAVAD RESSURSID

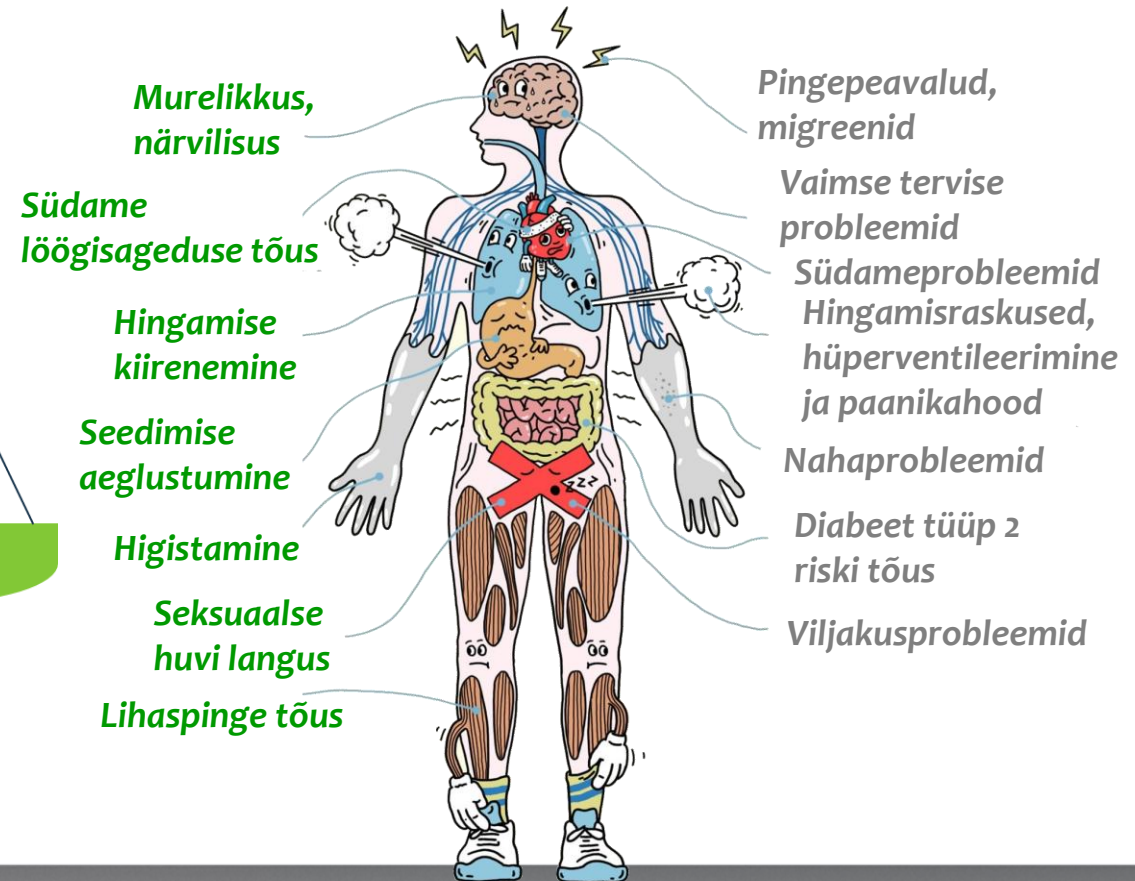
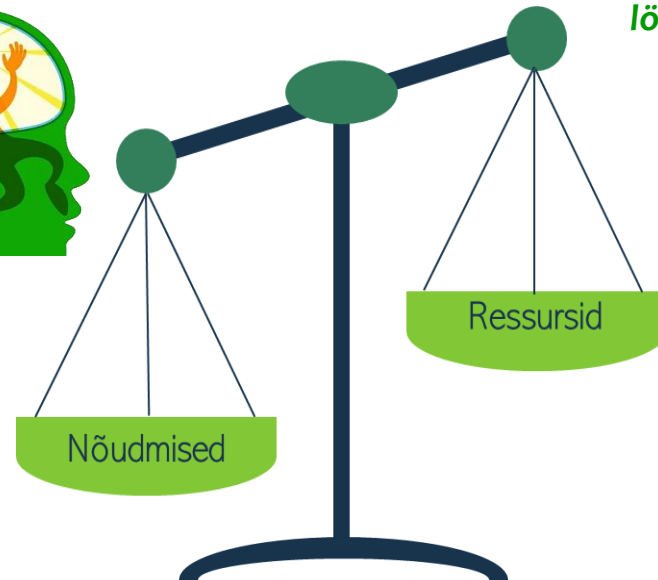


ÄREVUS – IIDNE KAITSEREAKTSIOON



TASAKAALUST VÄLJAS: KUI NÕUDMISED ÜLETAVAD RESSURSID

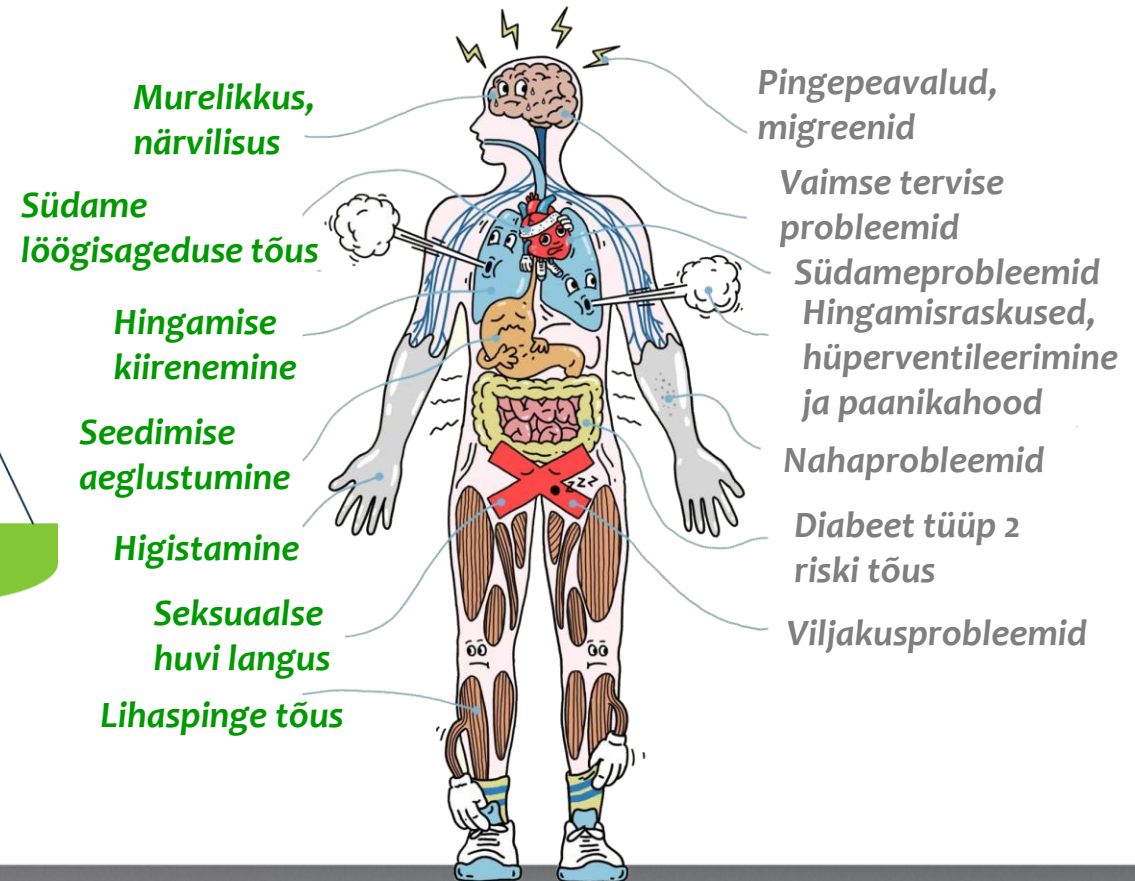
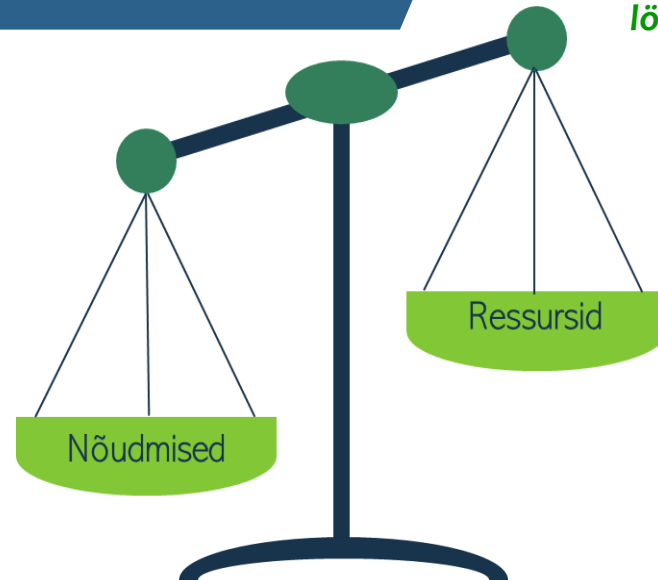
- » Eustress
- » Distress



SOORITUSÄREVUS ON LOOMULIK

Sooritus

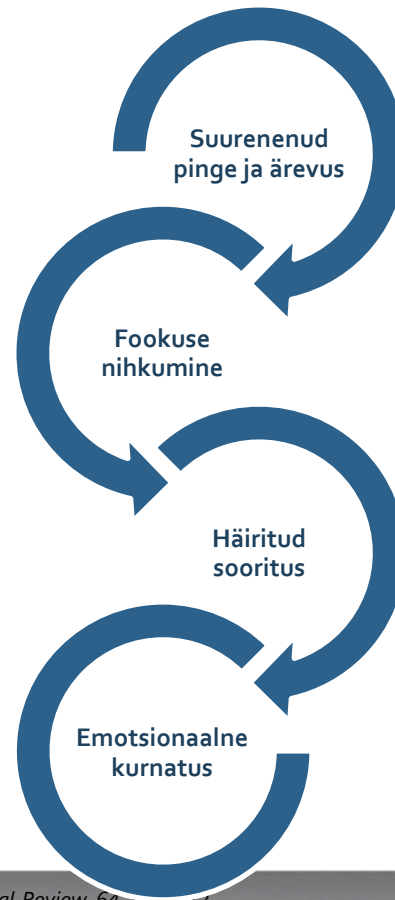
- Eesmärk
- Tajutav tagajärg
- Piiratud aeg



OOTUSED JA EBAÕNNESTUMISE HIRM – MEDALI KAKS KÜLGE

» **Ootus** - tugev uskumus, et midagi **võib tulevikus** juhtuda

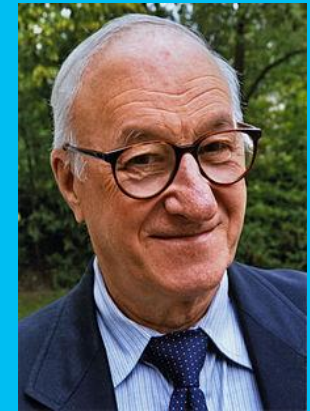
- ootus, et keegi **saavutab midagi** tulevikus;
- ootus, et keegi **peaks midagi** tulevikus **saavutama**.



» **Ebaõnnestumise hirm** - eesmärgi **oodatava mittedaavutamise vältimise soov**

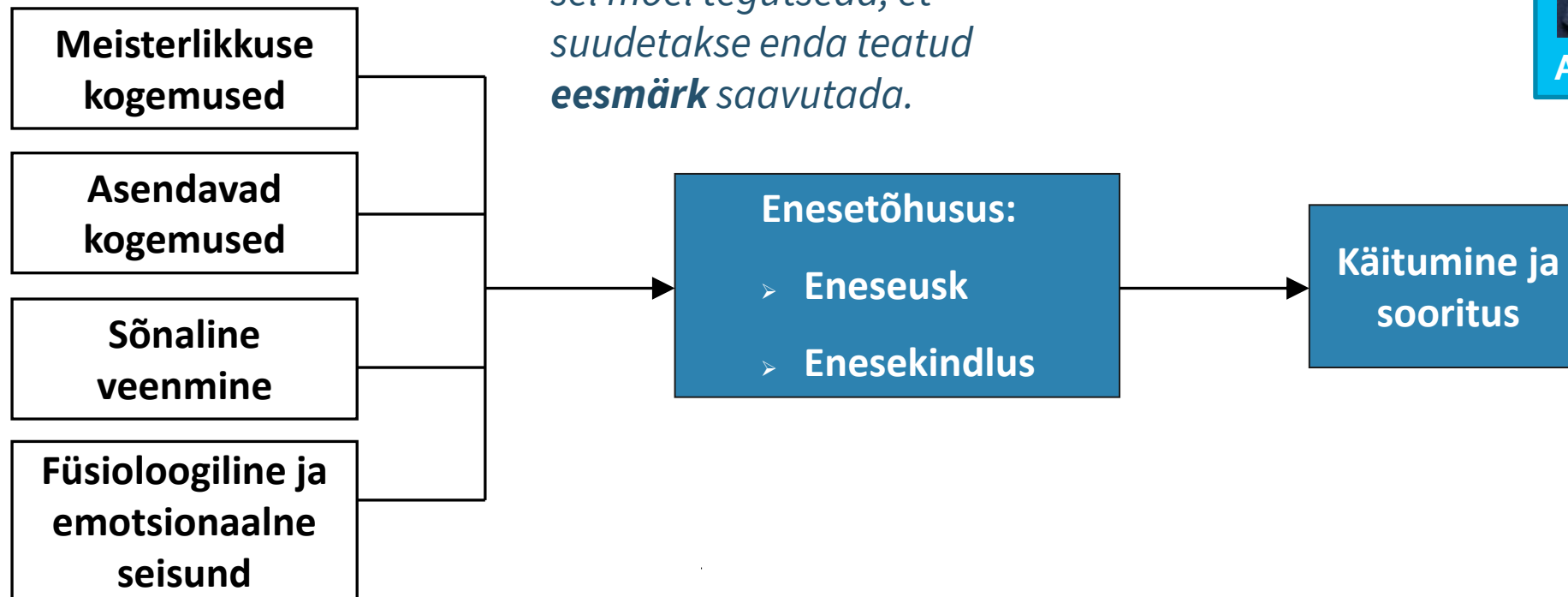
- ootus, et **ebaõnnestumine on võimalik** või **käesolevalt aset leidmas**;
- ootus, et ebaõnnestumine käesolevas olukorras toob kaasa **ebameeldivaid tagajärgi**.

PROBLEEM POLE ÄREVUS, VAID REAKTSIOON SELLELE



Albert Bandura

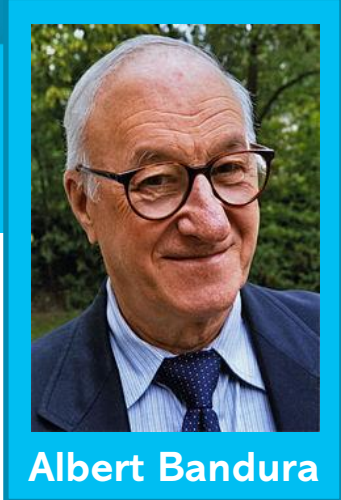
» uskumus oma **võimelisusesse** sel moel tegutseda, et suudetakse enda teatud **eesmärk** saavutada.



Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

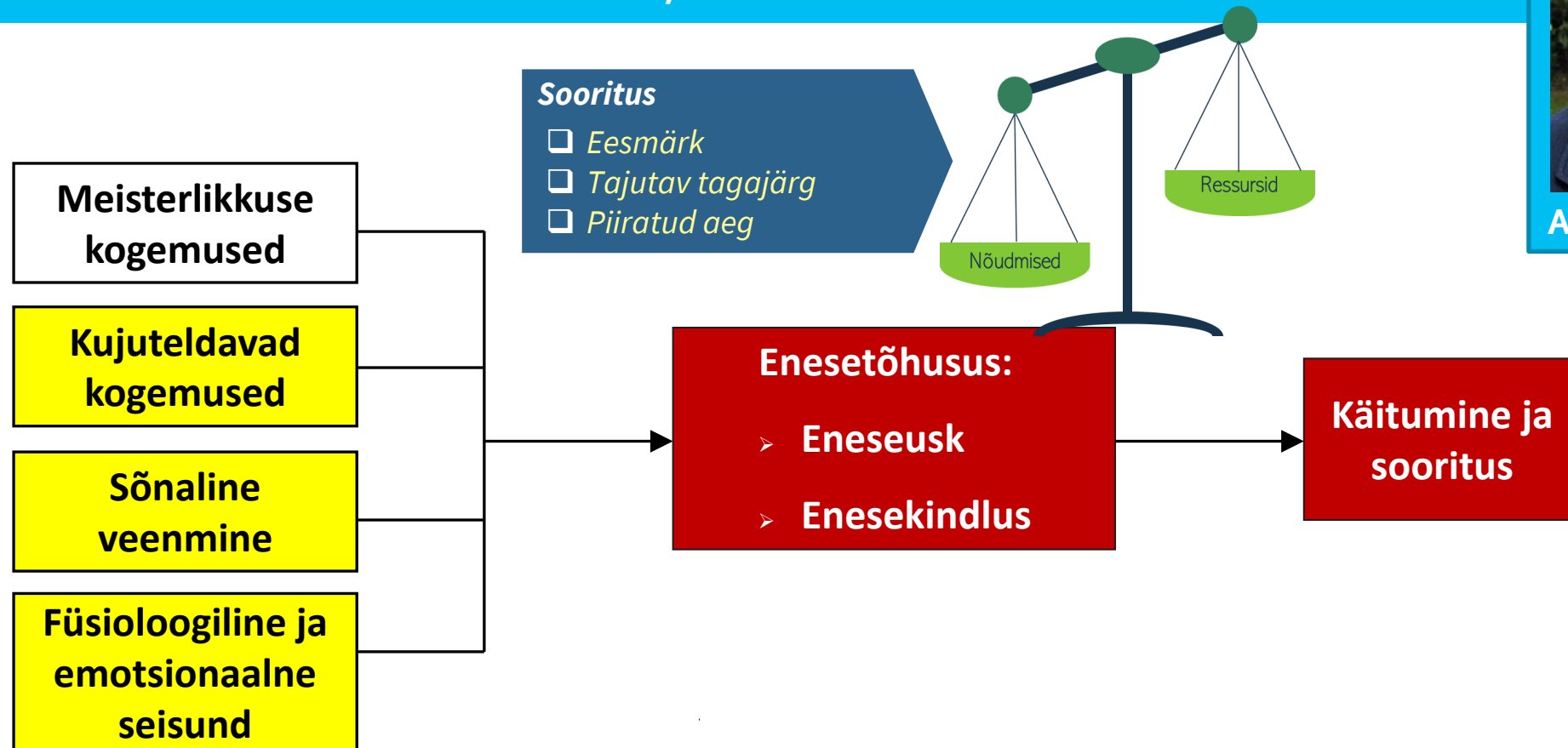
Robbins, J. E., & Madrigal, L. (2016). Self-efficacy, confidence, and fear of failure: Applying the concepts. In *Sport, exercise, and performance psychology: Bridging theory and application* (pp. 105-114). Springer Publishing Company.

Jackson, B., Beauchamp, M. R., & Dimmock, J. A. (2020). Efficacy beliefs in physical activity settings: Contemporary debate and unanswered questions. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & N. Boiangin (Eds.), *Handbook of sport psychology: Social perspectives, cognition, and applications* (4th ed., pp. 57–80). John Wiley & Sons, Inc.



Albert Bandura

PROBLEEM POLE ÄREVUS, VAID REAKTSIOON SELLELE



Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Robbins, J. E., & Madrigal, L. (2016). Self-efficacy, confidence, and fear of failure: Applying the concepts. In *Sport, exercise, and performance psychology: Bridging theory and application* (pp. 105-114). Springer Publishing Company.

Jackson, B., Beauchamp, M. R., & Dimmock, J. A. (2020). Efficacy beliefs in physical activity settings: Contemporary debate and unanswered questions. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & N. Boiangin (Eds.), *Handbook of sport psychology: Social perspectives, cognition, and applications* (4th ed., pp. 57–80). John Wiley & Sons, Inc.



Miks tähelepanu on tähtsam kui enesekindlus?

KUST TULEB ÄREVUS?

Kujutle ülesannet:

- 25 cm kõrgusel maapinnast
- Kõnni mööda tasakaalulinti kuni lõpus asuva platvormini
- Kui usud, et see aitab, võid silmad kinni panna
 - *Mida sa oma kehas tunned?*
 - *Millised mõtted käivad peast läbi?*
 - *Kui suur on tõenäosus, et saad ülesandega hakkama? ...%*
 - *Mis siis juhtub, kui ei saa hakkama?*
 - *Kui suurt ärevust see ülesanne tekitab? .../10 p*



KUST TULEB ÄREVUS?



Kujutle ülesannet:

- 250 cm kõrgusel maapinnast
- Kõnni mööda tasakaalulinti kuni lõpus asuva platvormini
- Kui usud, et see aitab, võid silmad kinni panna
 - *Mida sa oma kehas tunned?*
 - *Millised mõtted käivad peast läbi?*
 - *Kui suur on tõenäosus, et saad ülesandega hakkama? ...%*
 - *Mis siis juhtub, kui ei saa hakkama?*
 - *Kui suurt ärevust see ülesanne tekitab? .../10 p*

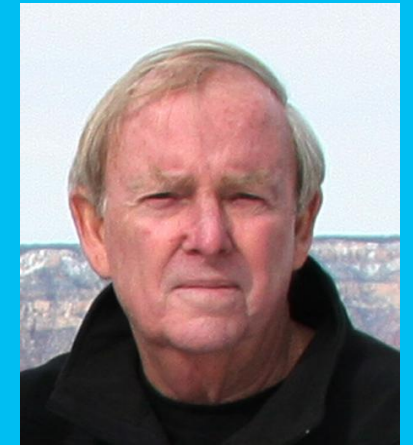
KUST TULEB ÄREVUS?

- » Vaimne pinge ei tulene mitte ülesandest, vaid sellest, millele me tähelepanu suuname.
- » **Väljakutse** – huvi tekitav sündmus, mis põhjustab erutuse tõusu ja ülesandele suunatud mõtlemist.



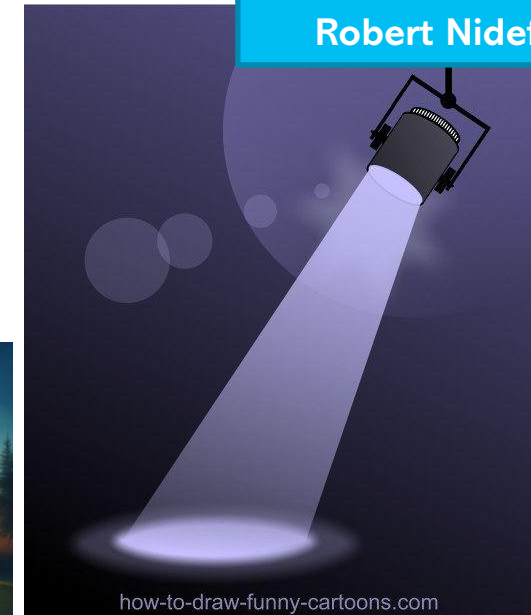
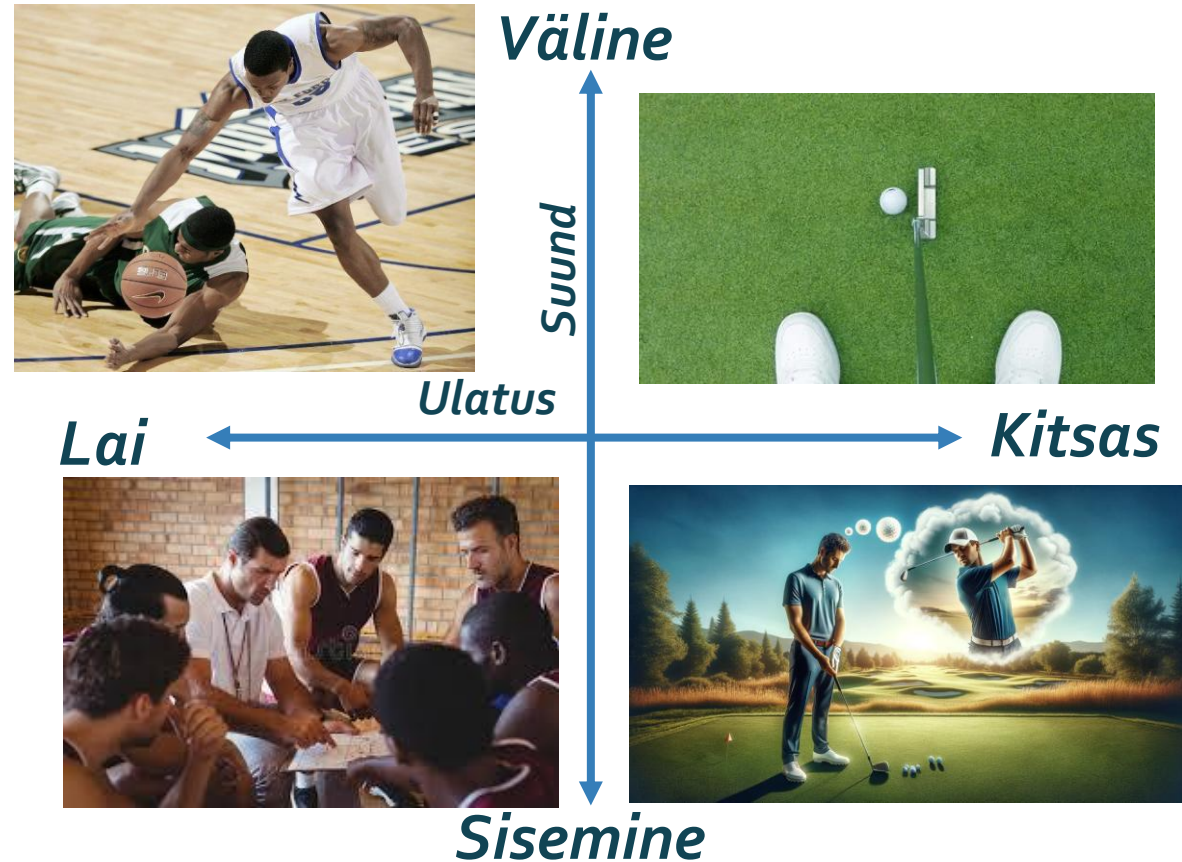
shutterstock.com • 148925609





Robert Nideffer

VAIMSE PROŽEKSTORI SUUNAMINE JA SUUNAMISVEAD



Nideffer, R.M: (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404

Schücker, L., Hagemann, N., & Strauss, B. (2013). Attentional processes and choking under pressure. *Perceptual and Motor Skills*, 116(2), 671–689.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., 3rd, & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5–13.



Autorid Vince & Emily Horn

- » Tähelepanu stabiilsuse kultiveerimine
 - Keskendu hingamisele
- » Loe 10-ni
- » Kui jõuad 10-ni, alusta uut ringi ühest
- » Kui läheb sassi või teed vea, mine lihtsalt ühe juurde tagasi ja alusta otsast

TÄHELEPANU SUUNAMISE HARJUTUS: HINGETÕMMETE LUGEMINE

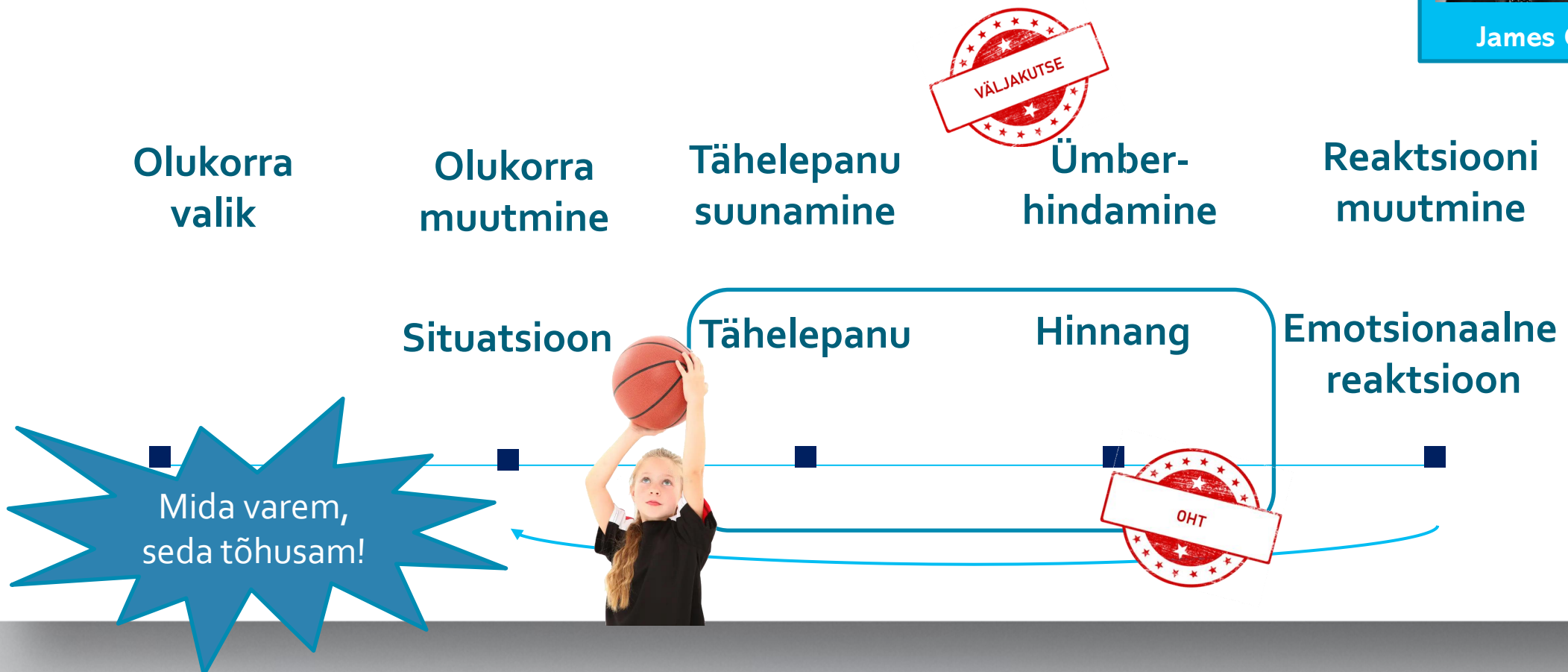
Allikas: Haberl, P. (2024). *Mindfulness, ACT & the Olympic Athlete. Part I - understanding how the mind of the olympic athlete works, so you can work with it.* Mental Excellence. Tag der Sportpsychologie.

Aave Hannus



James Gross

EMOTSIOONIDE ROOLIS

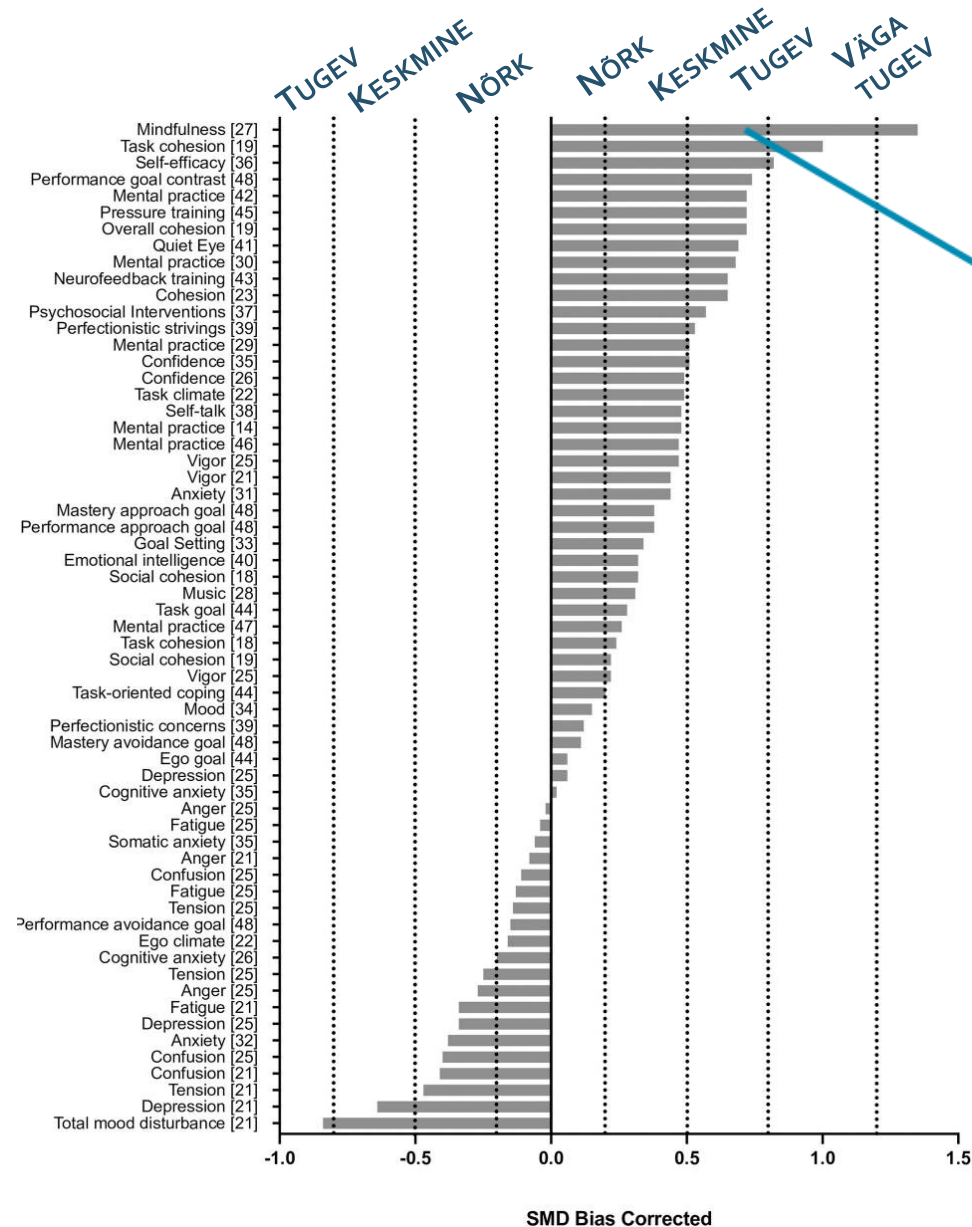


Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219

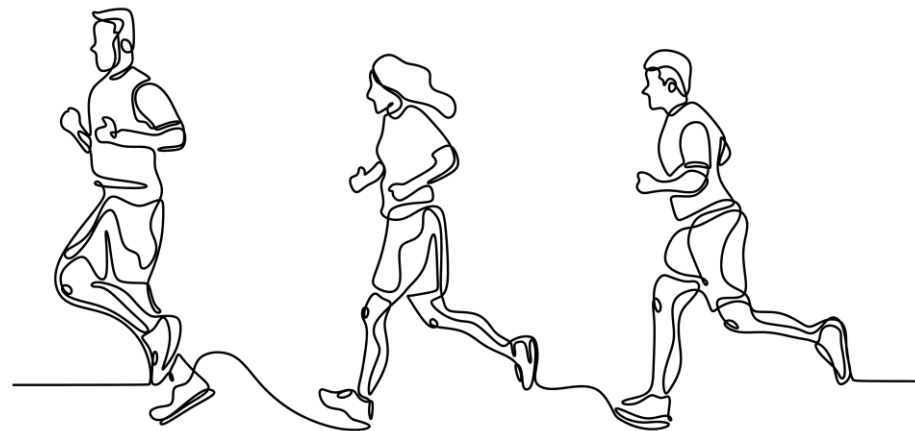
Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26 (1), 1–26.

PSÜHHOLOOGILISTE TEGURITE JA OSKUSTE MÕJU SOORITUSELE

Aave Hannus



Teadvelolek (mindfulness; tähelepanu suunamine)



Lochbaum M, Stoner E, Hefner T, Cooper S, Lane AM, Terry PC (2022) Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. PLoS ONE 17(2): e0263408.

EESMÄRGID TÄHELEPANU JA MOTIVATSIOONI TEENISTUSES

» Tulemuseesmärk



- põhineb sotsiaalsel võrdlusel ja (võistlus)tulemusel
Minu eesmärk on jõuda lühiraja Eesti MV-l 100 m selili finaali

» Soorituseesmärk



- põhineb individuaalsel sooritusstandardil ja – arengul
Minu eesmärk on ujuda Eesti MV-l 100 m selili ajaga 1:04

» Tegevuseesmärk e. protsessieesmärk



- põhineb spetsiifilisel tegevusel
Kuulan starterit ja reageerin kiiresti
Tõukan kaugele, puusad üles

EESMÄRGID TÄHELEPANU JA MOTIVATSIOONI TEENISTUSES

» Tulemuseesmärk



- põhineb sotsiaalsel võrdlusel ja (võistlus)tulemusel
Minu eesmärk on jõuda lühiraja Eesti MV-l 100 m selili finaali

» Soorituseesmärk

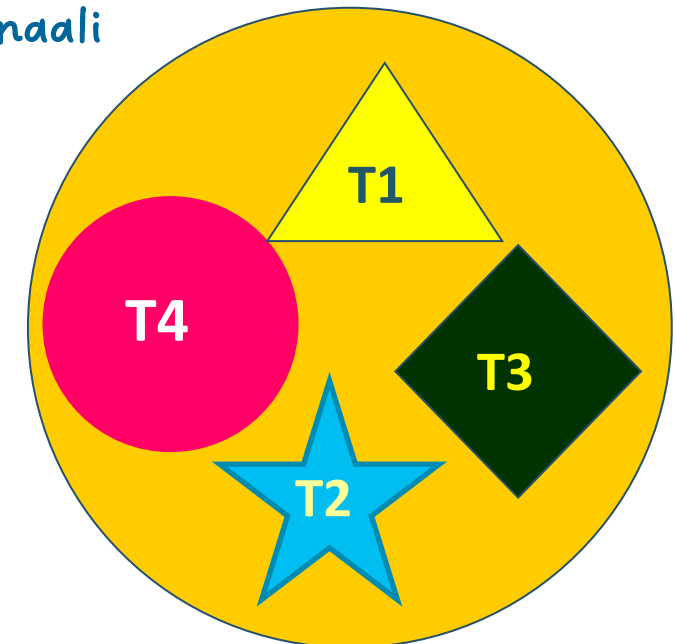


- põhineb individuaalsel sooritusstandardil ja – arengul
Minu eesmärk on ujuda Eesti MV-l 100 m selili ajaga 1:04

» Tegevuseesmärk e. protsessieesmärk



- põhineb spetsiifilisel tegevusel
Kuulan starterit ja reageerin kiiresti
Tõukan kaugele, puusad üles



EESMÄRGID TÄHELEPANU JA MOTIVATSIOONI TEENISTUSES

» Tulemuseesmärk



- põhineb sotsiaalsel võrdlusel ja (võistlus)tulemusel
Minu eesmärk on jõuda lühiraja Eesti MV-l 100 m selili finaali

» Soorituseesmärk



- põhineb individuaalsel sooritusstandardil ja – arengul
Minu eesmärk on ujuda Eesti MV-l 100 m selili ajaga 1:04

» Tegevuseesmärk e. protsessieesmärk



- põhineb spetsiifilisel tegevusel
Kuulan starterit ja reageerin kiiresti
Tõukan kaugele, puusad üles





TEGEVUSEESMÄRGID SUUNAVAD TÄHELEPANU VÄLJAKUTSE FOOKUSELE





Mis on vaimne tugevus?



Peter Clough

VAIMNE TUGEVUS KUI VAIMNE PAINDLIKKUS

Vaimne tugevus

- seisundi-laadne
- psühholoogiline ressurss
- sihipärane
- paindlik
- tõhus
- eesmärgile püüdlemisel

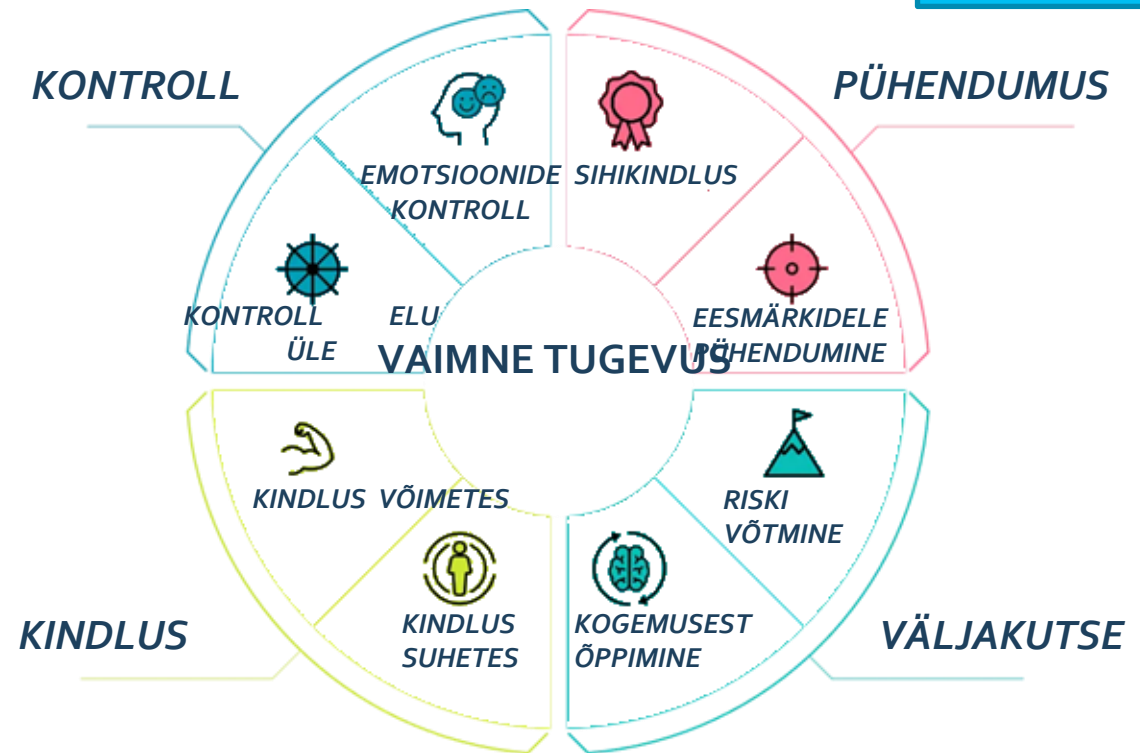
MEETODID/TEHNIKAD/STRATEEGIAD

Eesmärkide seadmine

Sisekõne

Kujutlemine

Lõdvestumine ja ergutamine



Andersen, M. B. (2011). Who's mental, who's tough, and who's both? Mutton constructs dressed up like lamb. In D. F. Gucciardi & S. Gordon. (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 69 – 88). New York: Routledge.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). London: Thomson.

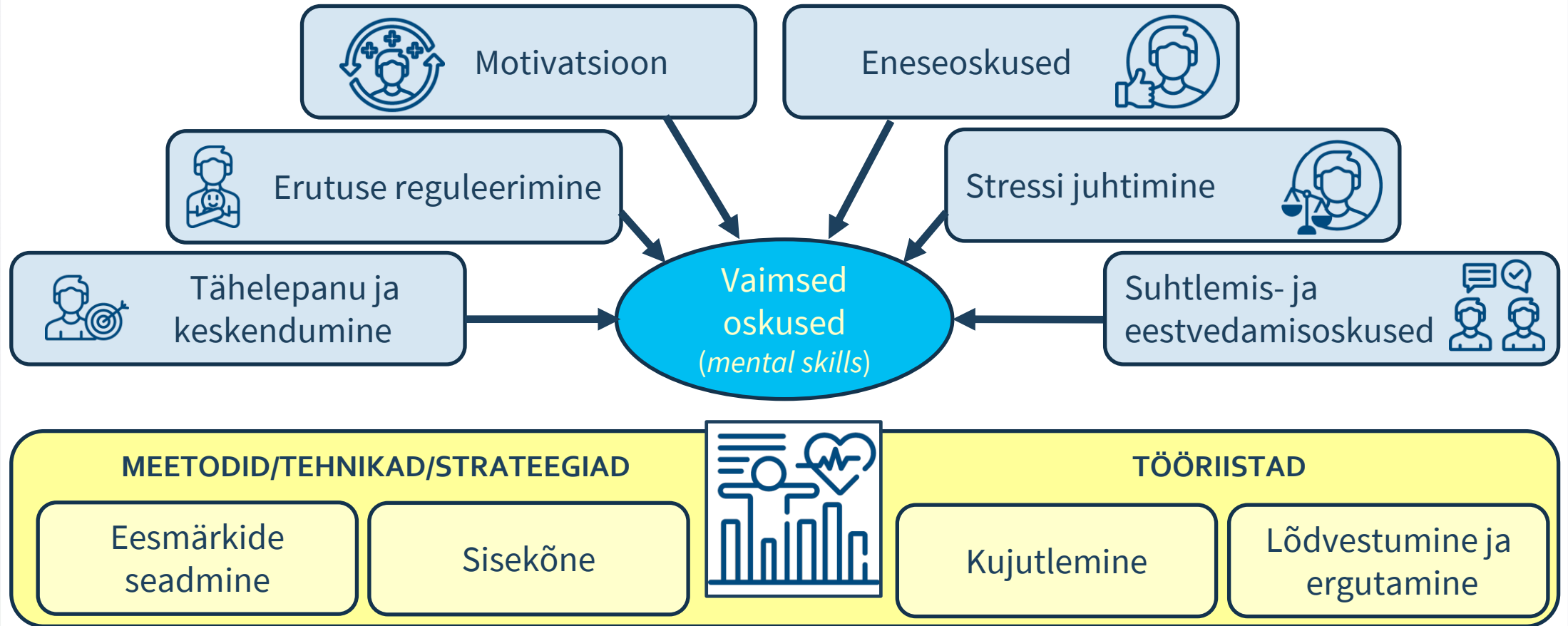
Connaughton, D., Wade, R., Hanton, S., & Jones, G. G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83–95.

Gucciardi, D. F. (2020). Mental toughness: Taking stock and considering new horizons. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & N. Boiangin (Eds.), *Handbook of sport psychology: Social perspectives, cognition, and applications* (4th ed., pp. 101–120). John Wiley & Sons, Inc.



Kuidas vaimset tugevust treenitakse?

PSÜHHOLOOGILISED OSKUSED - KONTROLLIMAKS KONTROLLITAVAT

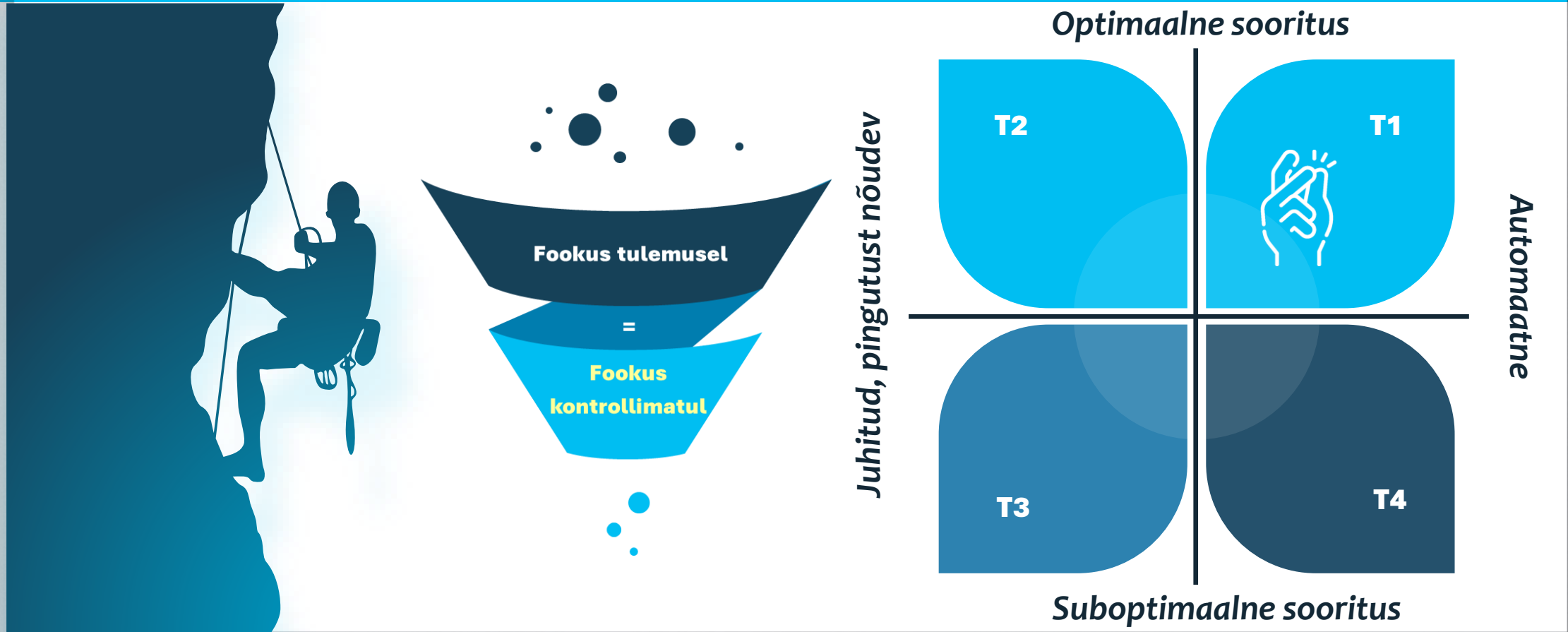


Birrer, D., Rothlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 235–246.

Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318–336.

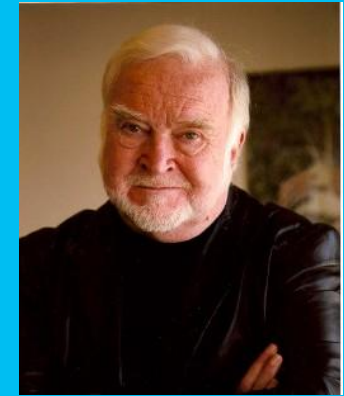
Vealey, S. R. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & R. Singer (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 285–309). Hoboken, NJ: Wiley.

ENESEKINDLUS: TUGEV TRENNIS, HABRAS SOORITUSEL



Bortoli, L., Bertollo, M., Hanin, Y., & Robazza, C. (2012). Striving for excellence: A multi-action plan intervention model for shooters. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 693-701.

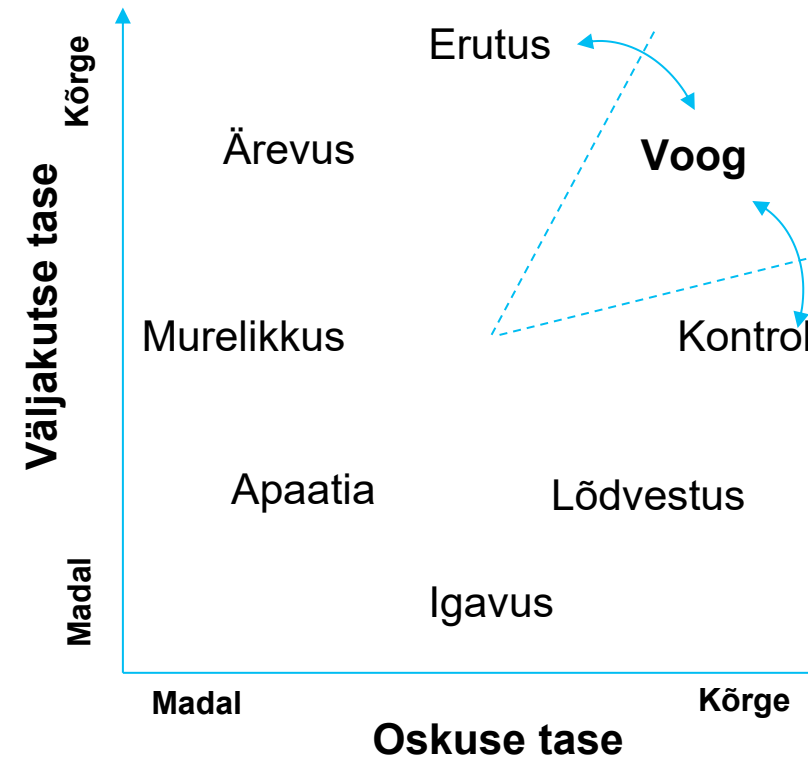
Kellermann, B., Collins, D., MacPherson, A., & Bertollo, M. (2024). Exploring characteristics of and transitions between mental states within the Multi-Action Plan model in high-level judo. *European Journal of Sport Science, 24*(7), 907-917.



Mihaly
Csikszentmihalyi

VOOSEISUND: PINGUTUSETA SOORITUSE MÜSTEERIUM

- » Väljakutse ja oskuste tasakaalu tajumine
- » Täielik tegevusse haaratus
- » Eesmärkide selgus
- » Selge ja ühemõtteline tagasiside
- » Kontrollitunne
- » Eneseteadlikkuse kadumine
- » Ajataju moondumine
- » Väliste eesmärkide ja tasude puudumine



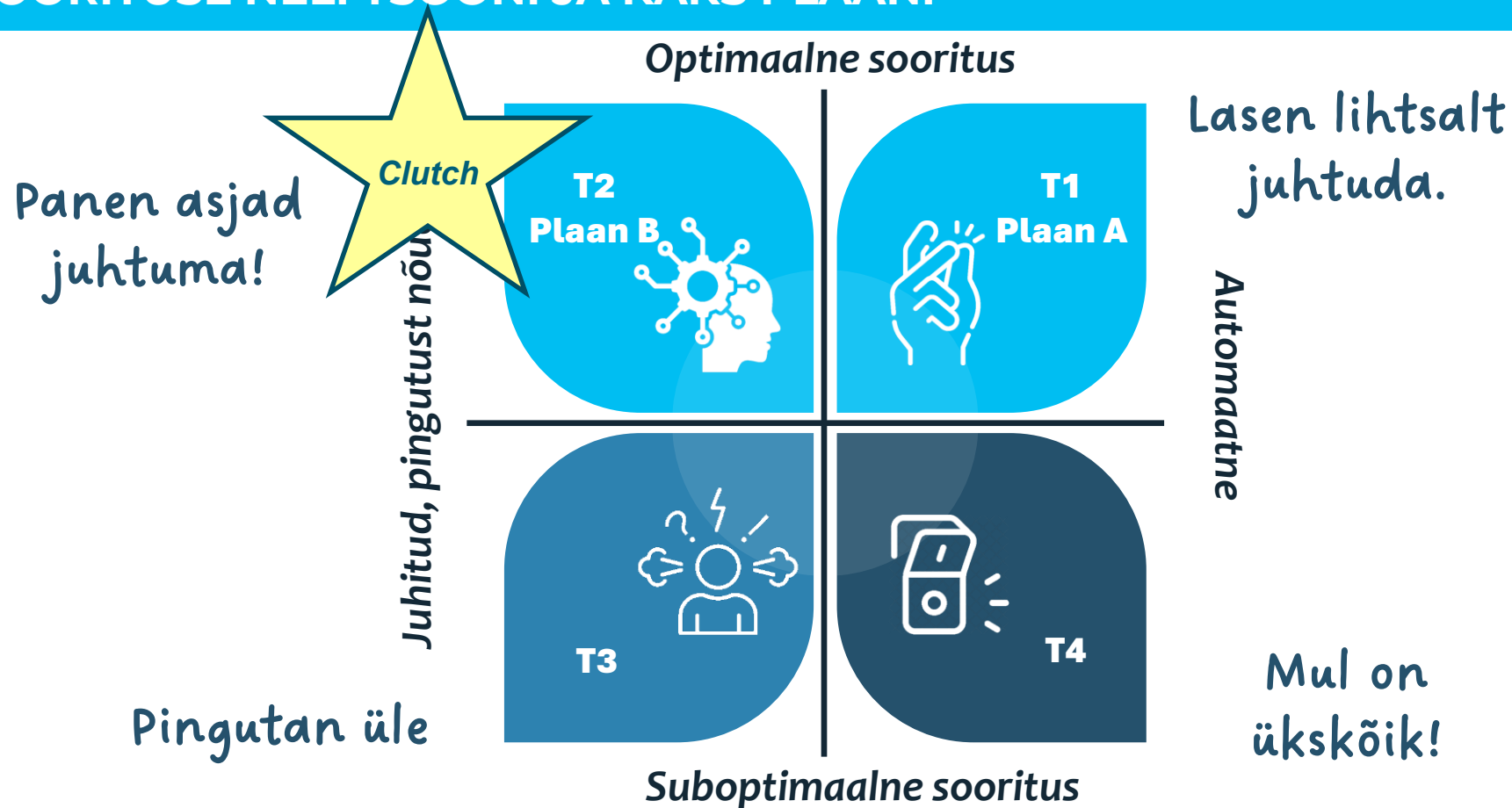
Chavez, E. J. (2008). Flow in sport: A study of college athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 28(1), 69–91.

Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138–166.

Nakamura, J., and Csikszentmihalyi, M. (2001). The concept of flow. In C. Snyder and S. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). Oxford University Press.

Goddard, S. G., Stevens, C. J., Jackman, P. C., & Swann, C. (2021). A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 657–692.

SOORITUSE NELI TSOONI JA KAKS PLAANI



KUIDAS LUUA OMA PLAAN B?

» Soorituse tuumkomponendid



Tegevuse tuumkomponendid

- kõige olulisemad tegevusjärjestuse fundamentaalsed osad
- pole täielikult automatiseerunud
- määravad soorituse kvaliteeti
- individuaalsed (idiosünkraatilised)

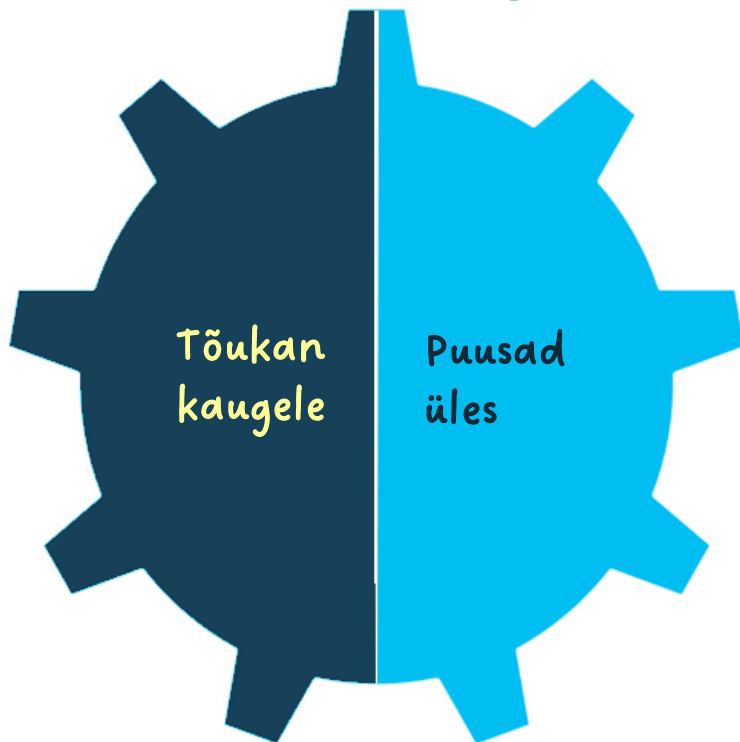
» Tegevuseesmärk e. protsessieesmärk



- põhineb spetsiifilisel tegevusel
- Tõukan kaugele, puusad üles

KUIDAS LUUA OMA PLAAN B?

» Soorituse tuumkomponendid



Tegevuse tuumkomponendid

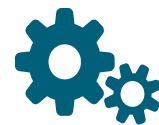
- kõige olulisemad tegevusjärjestuse fundamentaalsed osad
- pole täielikult automatiseerunud
- määravad soorituse kvaliteeti
- individuaalsed (idiosünkraatilised)

Tuumkomponentide

valimine:

- » Analüüsi parimaid sooritusi
- » Analüüsi ebaõnnestumisi
- » Küsi juhendajalt/eksperdilt
- » Katseta!

» Tegevuseesmärk e. protsessieesmärk



- põhineb spetsiifilisel tegevusel
- Tõukan kaugele, puusad üles

PLAAN B LOOMISE TÖÖRIISTAD



MIDA? KUIDAS?

- OLUKORD
- SEGAJA
- TUUMKOMPONENDID
- PLAAN B:
TEGEVUSEESMÄRGID



PLAAN B LOOMISE TÖÖRIISTAD



Põlvest alla.
Käsi küpsisekarpi.

MIDA? KUIDAS?

- OLUKORD
- SEGAJA
- TUUMKOMPONENDID
- PLAAN B:
TEGEVUSEESMÄRGID



PLAAN B LOOMISE TÖÖRIISTAD



Selg sirgu.
Kuulan rütmi.
Laulan meloodiat.

MIDA? KUIDAS?

- OLUKORD
- SEGAJA
- TUUMKOMPONENDID
- PLAAN B:
TEGEVUSEESMÄRGID



PLAAN B LOOMISE TÖÖRIISTAD

Loen küsimuse uuesti.
Samm-sammult.
Kontrollin.



MIDA? KUIDAS?

- OLUKORD
- SEGAJA
- TUUMKOMPONENDID
- PLAAN B:
TEGEVUSEESMÄRGID



PLAAN B LOOMISE TÖÖRIISTAD

Seisan sirgelt.
Hingan rahulikult.
Räägin aeglaselt.



MIDA? KUIDAS?

- OLUKORD
- SEGAJA
- TUUMKOMPONENDID
- PLAAN B:
TEGEVUSEESMÄRGID



KOKKUVÕTE

- » Enda ande väljaarendamise teekond on väljakutsete rohke ja nõuab häid vaimseid oskusi.
- » Vaimne tugevus ei ole kaasasündinud iseloomujoon, vaid arendatav ressurss.
- » Ideaalne "vooseisund" on haruldane ja pole ainus tee eduni.
- » Tähelepanu on soorituse vääring - tähelepanu suunamine on enda võimete ja oskuste realiseerimise võtmeoskus.
- » Vaimse tugevuse arendamine seisneb vaimsete oskuste treenimise meetodite omandamises ja vajab süstemaatilist harjutamist.





Valikainete moodul gümnaasiumile
Psühholoogia liikumises ja spordis

- 1. Spordipsühholoogia**
- 2. Soorituspsühholoogia**
- 3. Liikumispsühholoogia**



www.soorituspsuhhologia.ee

Soorituspsühholoogia kompetentsikeskus, Tartu Ülikooli psühholoogia instituut

Aave Hannus
aave@ut.ee

