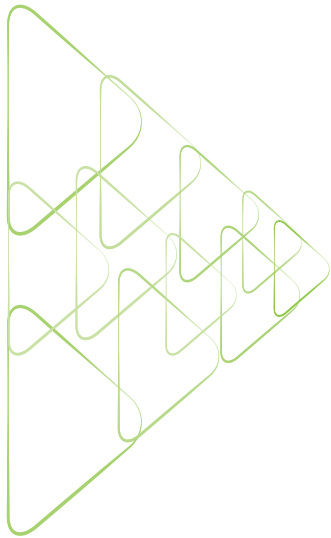


VAIMSETE OSKUSTE ARENDAMISEST SPORDIS - LIHTSALT JA PRAKTILISELT

1 2 3 4 5 6 7 8



Eessõna

Antud juhendi koostamise aluseks on järjepidev koostöö Audentese Spordigümnaasiumi õppursportlastega aastatel 2016-2018. Süsteemse koostöö kontakttunnid hõlmasid koostööd õppursportlastega nii grupikohtumistel (344), treeningutel (140) ja individuaalselt (215) kui ka koostööd teiste spetsialistidega (sh treenerid, õpetajad, kooli tugitöötajad, koolipsühholoog, teised spordipsühholoogid).

Juhendi eesmärkideks on:

- Anda ülevaade vaimsete oskuste arendamise eesmärkidest ning põhimõtetest.
- Tõsta teadlikkust vaimsetest oskustest ning viisidest, kuidas neid arendada ning arengut monitoorida.
- Anda ülevaade võimalikest tulemitest ning kasuteguritest vaimsete oskuste süsteemse arendamise ning arengu monitoorimisel.
- Tõsta teadlikkust treenerite seas, kuidas vaimsete oskuste arendamist ning monitoorimist soodustada.

Rollijaotus vaimsete oskuste arendamisel ning monitoorimisel:

- **Õppursportlane** – vastutab uute teadmiste omandamise ning nende praktikasse panemise eest; on aktiivne osaline nii arengu analüüsi kui monitoorimise protsessis.
- **Spordipsühholoog** – jagab spordipsühholoogia teadmisi; õpetab vaimseid oskuseid ning erinevaid tehnikaid ja harjutusi, mis põhinevad teaduslikult tõestust leidnud teooriatel ning praktilistel kogemustel; juhendab vaimsete oskuste arendamise ja monitoorimise protsessi ning vajadusel kohandab koostööd; teeb võimalusel koostööd õppursportlaste treeneritega.
- **Treener** – omandab/laiendab enda teadmisi spordipsühholoogiast ning vaimsete oskuste arendamisest ja monitoorimisest; kaasab vaimsete oskuste arendamist ja monitoorimist soodustavaid tegevusi, arutelusid ning analüüse enda tavapärasesse treeningprotsessi.

Sportlased vaimsetest oskustest.

Näide sellest, kuidas tundeid ei saa kontrollida, aga see ei pruugi enda sooritust mõjutada, kui õppida enda automaatseid tundeid pigem aktsepteerima ja tähelepanu kasulikumalt suunama:

„Mäletan ühte starti, kus minu vasakul käel olid ootamas olümpiavõitjad ning paremal käel möödunud aasta maailmameistrid, minul aga puudus närv täielikult,“ meenutab Kaspar. „Mind ei ajanud närvi isegi see, et mul närvi ei olnud. Spordipsühholoogiga saime sellele murele lahenduse.“
(Kaspar Taimsoo)

Näide vaimsete oskuste olulisusest ja nende teadlikust treenimisest:

“Ma ei kujutaks ette, et ma suudaksin korvpalli nii mängida, nagu ma mängin, kui ma ei tegeleks oma vaimse poole arendamisega sama põhjalikult, kui tegelen keha ja oskuste treenimisega. Kõik on omavahel ühendatud ning oleks äärmiselt rumal seda ignoreerida.” (Sten Olmre)

Näide, kuidas tähtis ei ole ainult treening ja rohkem pingutamine, vaid ka vaimse poolega tegelemine:

“Mina ütlen, et pole vaja isegi kõvasti rügada trennis. Mina saan oma trenni kätte mentaalse poole pealt. Tugevdan oma ülemist osa väga kõvasti – kõik see võib tulevikus kasuks tulla.” (Janek Õiglane)

Näide sellest, kuidas mõtteid ei saa kontrollida ning kuidas neid ikkagi tekib:

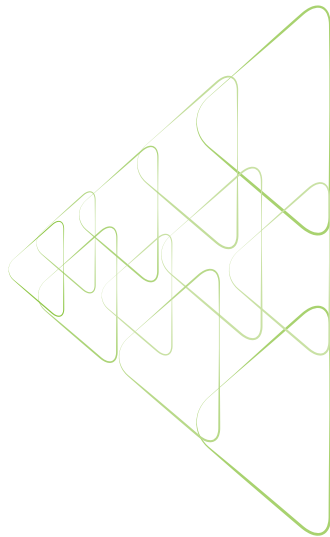
“Ma ausalt ei valeta, aga üritasin medalimõtteid mitte mõelda,“ tunnistab ta nüüd. “Aga eks neid tuli tahes-tahtmata pähe. Paanikat polnud, aga enne finaali hakkasin ikka mõtlema, et kuidas võiks minna.” (Magnus Kirt)

Millisel lähenemisel põhineb vaimsete oskuste arendamine Audentese Spordigümnaasiumi näitel?

- Varasemalt on leitud, et traditsioonilise psühhosotsiaalsete oskuste treeningu, kus peamine tähelepanu on suunatud negatiivsete emotsioonide ning mõtete kontrollimisse või vähendamisse, ei pruugi olla kasulikud sooritusele.
(Gardner & Moore, 2006)
- On leitud, et kui liialt proovida enda mõtteid ja tundeid kontrollida või neid alla suruda, siis see võib viia paradoksaalsel kombel just nendele suurema tähelepanu pööramisele ja need võivad veelgi intensiivsemaks minna ning samal ajal ei ole võimalik ka keskenduda tegevusele ja sooritusele.
(Gardner & Moore, 2007)
- Seega lihtsalt öeldes, sisemiste reaktsioonide (mõtete, tunnete, tahtmiste) kontrollile, peatamisele või muutmisele suunatud strateegiate kasutamise ajal, ei saa olla sportlane tähelepanuga tegevuse ja väliselt oluliste tegurite juures, mis on aga just see, mida efektiivse soorituse jaoks vaja.
(Gardner & Moore, 2007)
- Aktsepteerimisel, pühendumisel ja teadvelolekul põhinevad lähenemised toetavad sisemiste reaktsioonide (mõtted, tunded, tahtmised) aktsepteerimist ning samal ajal enda käitumise juhtimist kasulikult sõltuvalt kontekstist ning kooskõlas enda väärtustega ja endale oluliste eesmärkidega, mis aitaksid kaasa nii sooritusele kui ka pikaajalisele sooritusele ja heaolule.
(e.g. Gardner & Moore, 2007; Kaufman, Glass & Pineau, 2014)

Näide: Sportlane õpib enda ärevusega seotud mõtteid ("Mis siis kui mul välja ei tule...äkki ma ebaõnnestun." jne) märkama, kui lihtsalt asju, mis tulevad ja lähevad ning suunab tähelepanu siiski julgele tegutsemisele (nt korvpallis võtab julgelt pealeviskeid, kui on vaba; alustab ise aktiivselt maadlust vastase vastu; proovib erinevaid lahendusi võrkpallis rünnakul; lööb agressiivselt esimest servi tennisel vms).

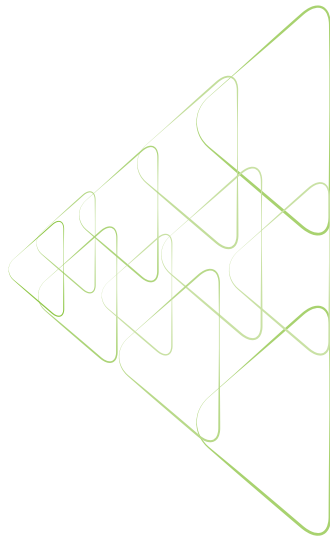
Vaimsete oskuste arendamine – mis ja milleks?



- Vaimsed oskused on oskused, mis aitavad kaasa optimaalsele arengule, sooritusele ja heolule nii spordis kui väljaspool.
- Vaimsed oskused on arendatavad.
- Vaimsete oskuste arendamine nõuab teadlikku lähenemist, järjepidevat süsteemset tööd ja arenguprotsessi analüüsi ning vajadusel selle kohandamist.
- Vaimsete oskuste arendamine aitab kaasa optimaalsele sooritusele, mida iseloomustab see, kui tähelepanu on täielikult suunatud tegevusele ning sooritaja suudab seda seal hoida, hoolimata võimalikest sisemistest reaktsioonidest (mõtted, tunded, tahtmised).
- Vaimsete oskuste arendamine aitab kaasa psühholoogilisele paindlikkusele, mida võib mõista kui kompleksi kasulikke ja elus edasiviivaid käitumis- ja mõttemalle, mis aitavad elus paremini toime tulla ja õnnelikkust suurendada.
- Vaimsete oskuste arendamisest on kasu ka enda sisemise tasakaalu tagamisel ning vaimse heaolu toetamisel.
- Audentese Spordigümnaasiumis oli koostöö eesmärgiks soodustada õppursportlaste optimaalset arengut ning heaolu, jagades spordipsühholoogia teadmisi ning õpetades noortele vaimseid oskuseid, mida saab jaotada eneseregulatsiooni, soorituse, heaolu ja praktilisteks eluoskusteks, mis on küll eraldiseisvad kategooriad, kuid ka omavahel mõneti kattuvad.



Vaimsete oskuste jaotus



Kategooria nimetus ja kirjeldus	Oskused, mis sinna kuuluvad	Kuidas arendada?
<p>Eneseregulatsiooni oskused</p> <ul style="list-style-type: none"> • Käitumuslikult - oskus tegutseda pikaajalise arengu/kasu huvides, kooskõlas enda sügavamate väärtustega. • Emotsionaalselt - oskus säilitada enesekontrolli, olles üle enda emotsioonidest. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eneseteadlikkus. • Eneseanalüüs. • Emotsioonide ja mõtetega toimetulek. • Enesejuhtimine. • Enesekontroll. • Väärtustega kooskõlas tegutsemine. 	<p>Näide: eneseteadlikkus – arendada teadmisi automaatsete mõtete/tunnete ning käitumismustrite kohta, mis ei ole kasulikud. Õppida enda kogemustes teadlikustama olukordi, millal mõtted/tunded tekivad ning nendega kaasa minemise asemel õppida neid teadlikustama ja nimetama.</p>
<p>Sooritusoskused</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oskused, mis aitavad tagada optimaalse soorituse endale olulises tegevuses. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tähelepanu juhtimine, suunamine ja hoidmine. • Eesmärkide seadmine. • Ebaõnnestumistega toimetulek. • Enesejuhtimine vastavuses eesmärkide ning väärtustega. • Võistlusteks valmistumine ja analüüs. 	<p>Näide: omandada teadmisi tähelepanu piiratusest – õppida teadlikustama, kui tähelepanu läheb kasutule treeningul (nt. kõrvalised mõtted) ning suunata seda hetke tegevuse osas kasulikule ja ühele asjale korraga (nt. jalgade tööle, tehnikale vms).</p>

Kategooria nimetus ja kirjeldus	Oskused, mis sinna kuuluvad	Kuidas arendada?
<p>Heaolu oskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> Oskused tagada nii enda psühholoogiline kui ka tervislik heaolu. 	<ul style="list-style-type: none"> Taastumine, puhkamine. Eneseväärtustamine. Unehügieen. Arengule suunatud mõtlemine. 	<p>Näide: puhkamine – arendada teadmisi faktoritest, mis mõjutavad üldist väsimust ning õppida enda harjumusi jälgima ning kohandama, et soodustada kvaliteetset und, nt suure koormusega toimetulekuks leida päevas võimalusi 15-20 min uinakuteks.</p>
<p>Sotsiaalsed oskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sotsiaalsed oskused hõlmavad sotsiaalset mõistmist ehk oskust mõista teiste inimeste tundeid, mõtteid ja seisukohti; suhtlemisoskust ehk oskust luua suhteid eakaaslastega ja teha koostööd; ja prosotsiaalset käitumist näidata. 	<ul style="list-style-type: none"> Koostöö. Suhtlemine. Tagasiside andmine ja vastuvõtmine. Teiste aktsepteerimine ja mõistmine. Käitumise juhtimine, arvestades ka teiste heaoluga. 	<p>Näide: tagasiside vastuvõtmine – arendada teadmisi, kuidas võib kehakeel muutuda kriitilise tagasiside saamisel treenerilt (nt pea läheb norgu, ei vaata otsa, kõnnid edasi vms). Õppida teadlikustama trennis kui see endal juhtub ning muuta kehakeelt, et olla tagasisidele rohkem avatud nt hoida sirget kehakeelt, noogutada treenerile vms.</p>
<p>Praktilised eluoskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> Oskused, et toime tulla enda igapäeva elu kohustustega. 	<ul style="list-style-type: none"> Aja planeerimine. Vastutuse võtmine. Iseseisva eluga toimetulek. 	<p>Näide: aja planeerimine – teha endale päeva plaan, arvestades koolikohustusi ja treeninguid ning planeerida ajaliselt sinna ka õppimine, sotsiaalne aeg kui ka korralik puhkus.</p>

NB! Kõikide oskuste arendamisel saab oluliseks ka ekspertteadmistega juhendaja roll, kes aitab jagada vajaminevaid teadmisi, õpetada praktilisi tehnikaid ning teha koos läbi harjutusi turvalises keskkonnas, analüüsida ning toetada järjepidevat arenguprotsessi ning selle monitoorimist.

NB! Välja toodud jaotus ei ole kindlasti lõplik ehk kõikide kategooriate alla võib liigitada veel oskuseid ning pädevusi.



Vaimsed oskused sportlaste pilgu läbi – kuidas arendamisprotsess välja näeb?

Järgnevad sammud kirjeldavad eneseteadlikkuse, mõtete/tunnetega toimetuleku ja enesejuhtimise oskuste arendamist.

1. samm Omandan uusi teadmisi.

Omandan uusi teadmisi, oskuseid:

Õpin ennast analüüsima, millised automaatsed käitumismustrid minu väärtuseid ei toeta ning tean, kuidas enda käitumisi suunata, et tegutseda kooskõlas enda väärtustega.

Omandan teadmisi sellest, mis on võimalikud mõtted/tunded, mis käitumist mõjutada võivad ning õpin tehnikaid kuidas nendega toime tulla ning kasulikule käitumisele pühenduda.

2. samm Teen plaani ja hakkan harjutama.

Püstitan eesmärgi, mis on enda kontrolli all ning ütleb täpselt, mida teen:

Õpin ebamugavates olukordades teadlikustama enda automaatseid mõtteid ning neid nimetama ja tähelepanu suunama tegevusele.

3. samm Analüüsin, mis läks hästi ja mida vaja veel arendada.

Analüüsin (ja panen kirja) olukordi, mis mõtteid/tundeid see tekitas ning mis oli tagajärg ehk kuidas käitusin.

4. samm Konsulteen eksperdiga.

Analüüsi koos eksperdiga (nt spordipsühholoogiga) läbi, kas käitumised viimaste kogemuste põhjal olid kooskõlas seatud eesmärkidega ning pange paika uued eesmärgid, mis oleksid kooskõlas väärtustega.

Juhtumi näide: noor korvpallur “reageerib üle”.

Karlil (*nimi muudetud*) on treeningutel ja ka mängudes raske ennast kontrollida, kui tulevad ebaõnnestumised. Tihtipeale reageerib ta sellele negatiivse kehakeelega, vahel ka ropendab või viskab asju. Samuti segab see sooritust, näiteks jääb ebaõnnestunud rünnakult kaitsesse jooksmisega hiljaks või tegutseb edasi pigem pooliku pingutusega.

- **Oskused, mille arendamisega tegeleti:** ebaõnnestumistega toimetulek, enda mõtete/tunnetega toimetulek, enesejuhtimine, väärtustega kooskõlas tegutsemine.
- **Koostöö kestus ja formaat:** nii 10. klassis grupiformaadis (üle nädala kohtumised õppehooaja vältel) kui ka individuaalne koostöö eraldi kohtumistel ja treeningutel 11. ja 12. klassis (umbes kord kuus ja sõltuvalt olukorrast nii lühiajalised kohtumised, *online* teel suhtlus kui ka pikemad individuaalsed konsultatsioonid).
- **Tulem:** Karl õppis enda käitumist juhtima vastavalt väärtustele (tema väärtusteks olid tark tegutsemine, töökus, järjekindlus) ka ebaõnnestumiste järgselt nt kehakeel oli positiivsem ja läks kiiremini järgmisse olukorda edasi, viskeharrjutustel keskendus uuele viskele kohe ebaõnnestumise järgselt (selle asemel, et viha välja elada ja negatiivset kehakeelt näidata). Need käitumismustrite muudatused aitasid kaasa nii soorituse, arengu kui ka heaolu osas. Pärast treeninguid oli Karl endaga rohkem rahul, sest suutis enda käitumist rohkem kontrollida ja sooritus palliplatsil oli stabiilsem, sest enesekontroll pärast ebaõnnestumisi kandus edasi ka järgmisse olukorda- nt. vise oli stabiilsem või liikus kiiremini kaitsesse tagasi kohe pärast rünnakut.

Juhtumi näide: noor golfar tahab arendada ärevusega toimetulekut ja keskendumise oskuseid.

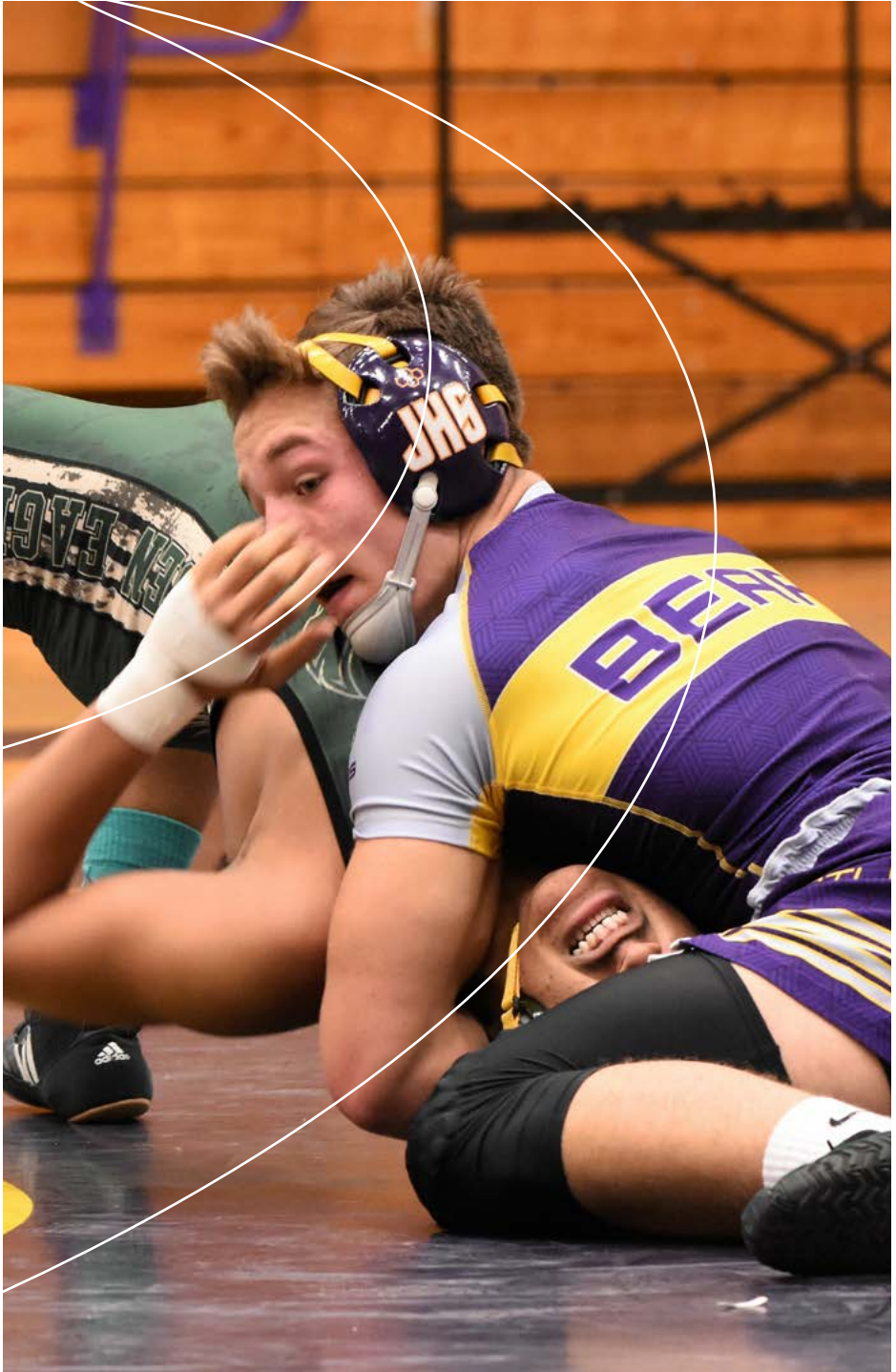
Golfimängija, kellel on suured sihid profitasemel, tunneb, et keskendumine on vahepeal häiritud, sest enne lööke tulevad mõtted nagu "äkki ma löön mööda..mis siis kui see jälle metsa läheb..." jne. Ta on varasemalt proovinud positiivselt mõelda või ka enda negatiivseid või häirivaid mõtteid proovida vältida, aga see ei ole toimunud. Veel on tal mõtteid, mis kipuvad keskendumist segama näiteks enesekriitika pärast ebaõnnestumisi, kui tulevad mõtted nagu "ei ole võimalik, jälle ma ei suutnud kokku võtta... miks ma nii teen... kuidas ma ei oska..." jne) ja kui nendel mõtetel laseb enda käitumist mõjutada, siis on järgmisel löögil sooritus pooliku pingutusega, tehnika kipub lagunema ja kehakeel on negatiivne (näiteks laseb pea norgu vms).

- **Oskused, mille arendamisega tegeleti:** mõtete/tunnetega toimetulek, eneseteadlikkus, tähelepanu suunamine ja hoidmine, väärtuste järgi getusemine, enesejuhtimine.
- **Koostöö kestus ja formaat:** nii 10. klassis grupiformaadis (üle nädala kohtumised õppehooaja vältel) kui ka individuaalne koostöö eraldi kohtumistel ja treeningutel 11. ja 12. klassis (umbes kord kuus ja sõltuvalt olukorrast nii lühiajalised kohtumised, *online* teel suhtlus kui ka pikemad individuaalsed konsultatsioonid).
- **Tulem:** golfar õppis enda mõtetesse teisiti suhtuma (mitte hinnanguliselt), mis aitas kiiremini järgmisele olukorrale ümber keskenduda ning edasise osas kasulikult käitumist juhtida nt kui märkas "hullema ennustamise" mõtteid ("äkki ma ei saa hakkama....mis siis kui ma mööda löön..." jne), teadlikustas ta, et need mõtted tulid ja keskendus ümber järgmisele tegevusele. Ta õppis ka enda ebaõnnestumistele teisiti reageerima ja siiski pühendunult edasi getusema, ka siis kui olid vead olnud.

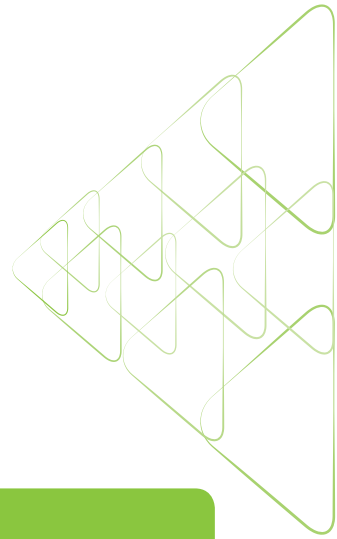
Juhtumi näide: maadleja “treenib üle” ja ei oska puhkuseks aega võtta.

Noor maadleja on pühendunud enda arendamisele ja tahab jõuda maadluses kaugele. Mõned olulised väärtused talle on töökus, tark tegutsemine ja ka olla terve. Ta on mitmeid kordi treeningutel ikkagi kaasa teinud, kuigi ei tohiks, sest tal on väike vigastus. Samuti ei ole ta nädalasse kaasanud puhkepäevi, vaid pigem iseseisvalt ka lisatreene teinud, näiteks puhkepäeval käinud jõusaalis või rattaga sõitmas.

- **Oskused, mille arendamisega tegeleti:** väärtustega kooskõlas tegutsemine, mõtete/tunnetega toimetulek, enesejuhtimine, eneseanalüüs ja –teadlikkus, arengule suunatud mõtlemine.
- **Koostöö kestus ja formaat:** nii 10. klassis grupiformaadis (üle nädala kohtumised õppehooaja vältel) kui ka individuaalne koostöö eraldi kohtumistel
- **Tulem:** maadleja õppis teadlikustama, kui ta käitumine ei olnud kooskõlas talle olulise väärtusega ja proovis selle väärtuse järgi enda käitumisi juhtida. Ta pühendus enda tegevuseesmärkidele, mis toetasid väärtust “olla terve” ja õppis ka mitte automaatselt mõtetele/tunnetele reageerima (nt tegema trenni ka siis, kui on puhkepäev või tegema treeningul harjutusi läbi valu), mille tagajärg oleks võinud olla see, et vigastus läheb veel hullemaks või taastumisprotsess on aeglasem. Oli ka näha, et ta oli ise enda tegutsemisega rahul ja õppis hindama seda, et oskab panustada pikaajalisse arengusse (nt kohandama treeningul harjutusi, kui vaja, et saaks paraneda kiiremini vigastusest, mis võimaldaks kiiremini ka tavapärase treeningprogrammiga liituda), selle asemel, et lühiajalise rahulolu (tunnud pärast trenni tegemist rahulolu, et tegid niiöelda kõik ära, mis öeldi) suunal tegutseda.



Vaimsed oskused sportlaste pilgu läbi – kuidas arengut monitoorida?



Meelespea:

- Vaimsete oskuste arendamine nõuab samuti järjepidevat harjutamist ning analüüsimist nagu ka teiste oskuste arendaminegi.
- Arengu protsessi monitoorimine on samuti oluline, et areng oleks jätkuv ja teadlik.

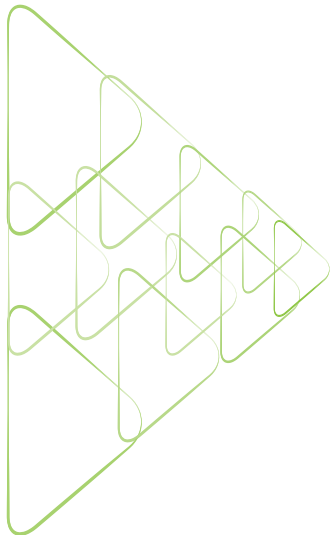
Kuidas monitoorin:

Nädala analüüs:

- Planeerin regulaarselt nädala lõpus aja, millal teen analüüsi (nt pärast nädala viimast treeningut).
- Analüüsin ennast, vastates küsimustele:
 - Kuidas jäin rahule enda tegutsemisega eesmärkide /väärtuste järgi (skaalal 1-10) + põhjendus, miks selline hinnang.
 - Mis segas eesmärkide poole tegutsemist?
 - Kuidas järgmine kord nende segajatega toime tulen?
- Sean endale uued eesmärgid, millele järgmisel nädalal tähelepanu pöörata või jätkan samadega (max 3-4 eesmärki).
- Lisaks võib olla kasulik analüüsida (skaalal 1-10 + vajadusel selgitus/ põhjendus): une kvaliteeti, vaimset heaolu, tervislikku seisundit, väsimustaset.

Pikaajalise arengu analüüs:

- Sean endale pikaajalised arengueesmärgid, mis vastaks küsimusele “Millist arengut tahan endas näha?” või “Millises suunas tahan liikuda?”
- Hindan enda isiklike väärtuste järgi tegutsemisega rahulolu/õnnestumist (väärtused on juba varasemalt välja valitud) skaalal 1-10 ja teen järeldused edasiseks, millele rohkem tähelepanu suunata.
- Analüüsin pärast pikema aja möödumist (nt. paar kuud), pikaajaliste eesmärkidele lähemale liikumist (sama süsteemiga, nagu ka nädala analüüsil).



Arengupäeviku loomine ja järjepidev täitmine.

Meelespea:

- Arengupäeviku pidamine aitab enda arengut monitoorida.
- Aitab toetada motivatsiooni.
- Aitab analüüsida nii arengut kui ka tehnikate/harjutuste/treeningute efektiivsust ning teha järeldusi ja vajadusel teha muudatusi.

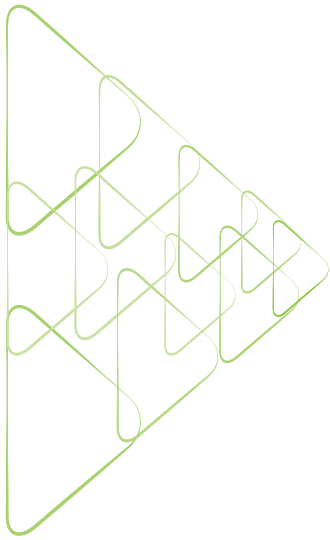
Kuidas alustan arengupäeviku pidamisega?

- Võtan endale vihiku või loon endale arvutis faili, mida hakkam täiendama või täidan ja salvestan endale kindlas formaadis töölehti.
- Kujundan esilehe, kuhu kaardistan väärtused. Ole loominguline, kuidas seda teed!
- Loon endale pikaajaliste arengueesmärkide lehe, kuhu kirjutun enda arengueesmärgid. Nende püstitamisel juhindun küsimustest: "Mis suunas tahan enda arengus edasi liikuda? Millist arengut tahan endas näha? Milliseks tahan kujuneda?".
- Loon endale esimese nädala analüüsi lehe arvutis (vt eelmiselt leheküljelt, mida sinna võiks kaasata).

Võimalikud lisad, mida lisada arengupäevikusse:

- Treeningtunnid (algusaeg ja kestus) + treeningute sisu/kirjeldus.
- Treeningute intensiivsuse hinnang (0-10).
- Lemmikhetked nädalas (nt kirjeldan olukorda, kus jäin endaga eriti rahule - "kõige enam tõi rahulolu, kui treeningutel suutsin hoolimata ebaõnnestumistest kohe järgmisse olukorda edasi liikuda").
- Väljakutsed sellel nädalal.
- Jne (nt kirjeldan olukorda, mis mulle raskusi valmistas - "Trennis tegelesime peamiselt just uute mänguliikumiste õppimisega, nii et tuli ette palju ebaõnnestumisi ja negatiivseid emotsioone, millega pidin toime tulema").





Vaimsete oskuste arengu "takistajad".

Peamised sisemised "segajad":

Kasutud mõtted, mis automaatselt tekkida võivad, aga mis ei aita sooritusele kaasa:

- Hullema ennustamine nt "Ma ei hakkagi seda kunagi oskama."
- Vabandused/takistused nt "Ma praegu ei jõua sellega tegeleda."
- Teistega võrdlemine nt "Tal tuleb see nii loomulikult, miks ma ei saa?"
- Hindamine (nt enesekriitika) nt "Ma olen lihtsalt nii saamatu!"
- Probleemide leidmine/lahendamine nt "No kuidas ma sellega hakkama ei saa?!"

Kasutud suhtumised/uskumused:

- "Kui mul kohe ei toimi, siis see ei tööta!"
- "Eks ma siis proovin/arendan, kui neid kunagi vaja on."
- "Kui mul kohe välja ei tule, siis ju ma lihtsalt olengi selline ja see lihtsalt ei ole mulle loodud."
- "Liiga keeruline minu jaoks, nii et pole mõtet."

Peamised välised "segajad":

- Treener kommenteerib, et ei ole mõtet.
- Aega on vähe ja palju asju, mida tegema peab (nt koolitööde tegemine, sõpradega suhtlemine vms).

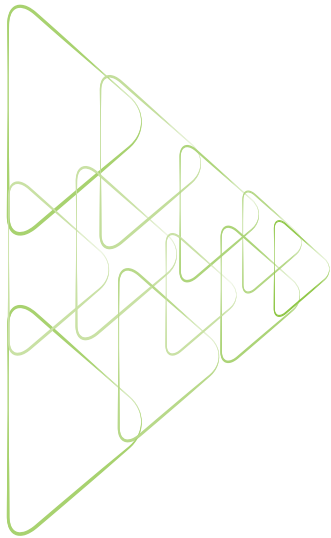
• Kasutud käitumised:

- Lükkan edasi vaimsete oskuste harjutamist.
- Proovin korra ja kui ei õnnestu, siis rohkem ei üritagi.
- Unustan ära.

Kuidas segajatega toime tulla?

- Teen konkreetse plaani, kuidas vaimseid oskuseid arendada plaanin.
- Planeerin aja vaimsete oskuste treeninguks.
- Panen endale meelespeasid (eriti uute oskuste arendamise alguses), mis aitaks vaimsete oskuste arendamisega tegelemist meelde tuletada.
- Õpin teadlikustama enda mõtteid/tundeid/tahtmisi, mis ei aita kaasa, et enda vaimseid oskuseid arendada ja tegelen järjepidevalt vaimsete oskuste arendamisega edasi.
- Tuletan meelde, miks ma seda teen ja mis võiks olla pikaajaline kasulikkus.
- Hindan väikseid edasiminekuid, mida endas märkan.
- Tuletan meelde, et vaimsete oskuste arendamine nõuab trennimist ja võtab ka aega, nagu teiste oskuste arendaminegi.
- Kinnistan suhtumist endas, et "Ebaõnnestumised on normaalsed" ehk kui ei tule kohe välja, siis proovin uuesti (vajadusel analüüsin, miks ei tulnud ja mida teha teisiti).
- Planeerin vaimsete oskuste arendamise monitoorimise enda tavapärasesse treeningplaani.





Vaimsete oskuste arendamine treeneri pilgu läbi: kuidas arengut soodustada?

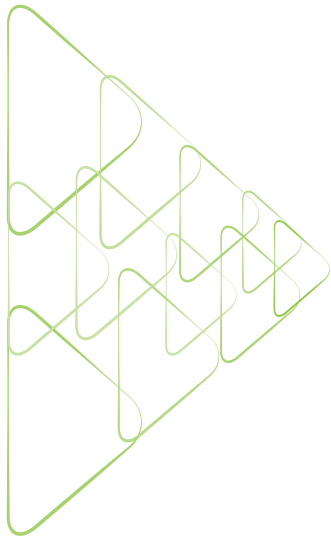
- Proovin treenerina märgata kõrvalt enda sportlaste kasutuid reaktsioone ja käitumisi treeningul ning toon seda ka neile treeningul välja.
- Analüüsin sportlastega olukordi ja nende enda käitumisi selles olukorras, kaasates neid küsimustega arutlusse ning leian koostöös enda sportlastega kasulikke, arengule suunavaid lahendusi, kuidas enda käitumisi/tähelepanu kasulikumalt juhtida:
 - Rakendan järgmiseid samme enda töös:
 1. Märkan/teadlikustan olukorra, käitumise.
 2. Toon selle olukorra ka sportlas(t)ele välja ja analüüsin koos sportlas(t)ega, mis ei aita hetkel kaasa.
 3. Suunan sportlasi edasi kasulikele käitumistele või toon välja, millele tähelepanu pöörata (kõigepealt küsin ja siis pakun ise).
- Kinnistan kasulikke käitumismustreid ja reaktsioone olukordades, kui neid kõrvalt märkan.
- Loon sportlastele treeningul võimalusi, et nad saaksid teadlikult enda vaimseid oskuseid arendada.
- Kaasan treeningule (ja ka võistlustele) enda kontrolli all olevate eesmärkide seadmist ja nende järgi tegutsemise analüüsi.
- Õpetan tähelepanu suunama treeningutel/mängudel kasulikule, kui märkan, et sportlaste tähelepanu on läinud muudele asjadele või käitumised ei ole soorituse osas kasulikud.
- Näitan ise eeskuju nende oskuste ja omaduste osas, mida ka sportlastelt eeldan.

Olukord treeneri vaatenurgast: monitoorimisel oskus ebaõnnestumistega toime tulla.

- Märkan, et sportlas(t)e kehakeel on tihtipeale negatiivne pärast ebaõnnestumist nt pea norus, vihased reaktsioonid kehakeeles/käitumistes, silmade pööritamine, pea raputamine vms.
- Peatan tegevuse ja analüüsin koos nendega:
 - “Mida te märkate enda käitumises, kui ei tule kohe välja?” (ootan vastust või toon ise välja, mida kõrvalt näen).
 - “On see kasulik või kasutu, et ennast arendada?” (ootan vastust).
 - “Mida võiks teisiti teha?/Mida võiks selle asemel teha?” (ootan vastust) .
- Kinnistan kasulikke lahendusi või suunan ise kasulikele käitumistele:
 - Nt kohe pärast ebaõnnestumist järgmisse olukorda liikumine, positiivse kehakeele säilitamine pärast ebaõnnestumisi, mõelda läbi, mis oli valesti ja proovida uuesti vms.

Olukord treeneri vaatenurgast: monitoorimisel oskus keskenduda kasulikule.

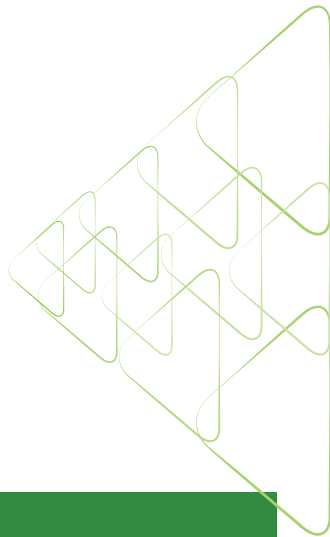
- Kui märkan, et tegutsetakse pooliku pingutusega või ei keskenduta tegevusele/harjutusele, siis peatan tegevuse/harjutuse ja analüüsin sportlastega läbi:
 - Küsin sportlas(t)elt: “Mida te märkate, mis ei ole kasulik hetkel?” (ootan vastust või toon ise välja, kui nad ise välja ei oska tuua).
 - Küsin: “Kuidas saaks olukorda muuta? Mis aitaks siit kasulikumalt edasi minna?” (ootan vastust või toon ise välja, kui nad ei oska midagi välja tuua).
 - Tuletan meelde, et sooritusele aitab kaasa see, kui keskendume õigele asjale.
- Lasen neil valida edasiseks ühe konkreetse asja, millele nüüd edasi keskenduda või millele pühenduda enda käitumistes, mis oleks kasulik.
- Pärast harjutust küsin, millele nad tähelepanu suunasid/keskendusid või millele pühendusid (vajadusel suunan enda sportlasi pühenduma kasulikematele käitumistele või suunan nende tähelepanu konkreetsematele asjadele, mis hetkel tähelepanu vajaksid).



Meelespea treenerile, et vaimsete oskuste arendamist ja monitoorimist toetada:

- See võtab alguses aega ja vajab järjepidevat arendamist.
- Asju tuleb mitmeid kordi üle korrata (tuleta meelde, et need on oskused ja uued teadmised, mis vajavadki pidevalt uuesti praktiseerimist).
- See võib olla ebamugav nii endale kui sportlas(t)ele.
- Kui analüüsid sportlas(t)ega, siis tee seda rahulikul toonil ja positiivse kehakeelega.
- Näita üles mõistmist ja toetavust vaimsete oskuste arendamisel.
- Tee vaimsete oskuste arendamine tavaliste treeningute ja võistluste osaks.

Esimesed sammud (õppur)sportlastele vaimsete oskuste arendamisega alustamiseks:



- Uuri ja loe kirjandust mis on seotud spordipsühholoogiaga!
- Leia endale pädev ekspert, kes oskab sind juhendada!
- Planeeri see enda igapäevastesse tegevustesse!
- Tuleta endale meelde, et iga treening ja uute oskuste omandamine võtab aega ja nõuab praktikat!
- Ole protsessi osas uudishimulik (areng on protsess ja võib kulgeda pigem üles-alla kui sirgjooneliselt ning võib tulla üles asju, mida ei teadnudki enda kohta)!
- Tuleta meelde, et enda arendamisega tegelemine on üks põnev ja elukestev protsess. Seda tõi välja ka Saskia Alusalu: "Kõige huvitavam uurimisobjekt oled sa ise!"



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi. Rohkem infot klassist ja tervislikust sportimisest leiata kodulehelt www.sportest.eu.



AUDENTES



TALLINNA ÜLIKOOL



estonia.ee



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

*Juhendi on koostanud Kristel Kiens, spordipsühholoogia konsultant,
vaimsete oskuste treener, ESTipp OÜ.*