

Elina Kivinukk

# Tere tulemust!

Spordipsühholoogia  
töövihik noorsportlasele

# Sissejuhatus

Mul on hea meel, et tunned huvi spordipsühholoogia vastu!

Hoiad käes töövihikut, kuhu on koondatud spordipsühholoogia kursuse materjalid gümnaasiumile, et aidata noorsportlasel arendada psühholoogilisi oskusi. Materjal toetab ka liikumisõpetuse ainekava teemasid.

Töövihik „Tere tulemust!“ annab nii esmase sissevaate spordipsühholoogiasse kui ka pakub päeviku formaadis individuaalseid harjutusi. Nagu nimigi viitab, leiab siit tööriistad, mis aitavad parandada sporditulemusi. Nende kaante vahele koondatud materjal on üldpsühholoogiline ning seda saab rakendada ka teistes valdkondades. Näiteks tutvustame positiivse psühholoogia võtteid vaimse tervise hoidmiseks, räägime, kuidas toime tulla ärevusega, ja kirjeldame unehügieeni meetodeid.

Töövihikust leiad ülesandeid, mis aitavad mõtestada motivatsiooni, seada eesmärged, määrata ajakõnet, kasutada teadlikult muusikat, seada võistluseelseid rutiine ja visualiseerida. Olulist tähelepanu pöörame ka tagasilöökidest ja vigastustega toimetulekule ning harjumuste kujundamisele. Eraldi oleme esile toonud ülesanded ja küsimused, mis aitavad mõtestada spordispetsiifilisi küsimusi muudes valdkondades ja mida võib olla huvitav oma sporditiimis ühiselt arutada.

Kuidas töövihikut kasutada? Sul on võimalik kirjutada siia oma kommentaare ja mõtteid. Kui sul juba on treeningpäevik, leiad siit küsimusi ja ülesandeid, mida enda päevikusse lahti kirjutada. Mõne küsimuse võid ka endaga mõttes kaasa võtta, nagu võtad kaasa trennikoti. Ole loominguiline ja leia siit materjalist just see, mis aitab sul kõige paremini edasi liikuda!

Elina

## Ülesannete tähistusest



- rühmatööd eeldav ülesanne



- eluuskustele keskenduv ülesanne

# Miks kirjutada?

Töövihikus on kasutatud kirjutamisülesandeid, mis lähtuvad kirjutamis-teraapia metoodikast ning tuginevad osaliselt kirjandusterapeudi Berit Kaschani kirjutamiskursusele.

Kirjutamisel, iseäranis käsitsi paberile kirjutamisel, on mitmekordne kasu. See rahustab, aitab hinnata eluolukorda ning anda kõrvalpilgu mõtetele ja tunnetele. Päeviku abil on end võimalik näha uue külje alt. Elusündmustest ja tunnetest kirjutamine valmistab ette muutusteks, mis on omakorda oluline ajule, aidates sündmusi ümber töödelda ja nendele uut tähendust luua. Päeviku kirjutamine aitab ka paremini keskenduda, mis on oluline oskus ka spordivaldkonnas. Niisiis, kui vähegi võimalik, kirjuta, kasutades kirjutusvahendit ja paberit. Nii märkad asjaolusid, mis seni on varjul olnud.

„Kirjutades pääsed sa ligi ka nendele tunnetele ja mõtetele, mis muidu võivad peitu jääda. Sa tood need pinnale, kus neid on võimalik mõista ja nendega tegeleda. See on nagu pimedas toas tule põlema panemine. See, mida sa pidasid koletiseks, ei ole valguse käes midagi muud kui vaid vari.“

*Tennisist Maria Šarapova raamatust  
„Pidurdamatu. Minu senine elu“*

# Tänuikkuse treeningpäevik

„Tänuikkus on 100% otsus.“  
USA võimlemistreener Miss Val

Olen tänulik väikeste  
tähelepanekute eest, nagu ...

Olen tänulik iseendale  
selle eest, et ...

Olen tänulik inimestele  
enda ümber, eriti ...

Olen tänulik neile, kellega koos  
olen trenni teinud, eriti ...

Olen tänulik  
rasketele hetkedele, sest ...

Kõige rohkem olen tänulik  
selle eest, et ...

# Sada asja, mille eest olen tänulik:

- |         |         |          |
|---------|---------|----------|
| 1. ...  | 35. ... | 69. ...  |
| 2. ...  | 36. ... | 70. ...  |
| 3. ...  | 37. ... | 71. ...  |
| 4. ...  | 38. ... | 72. ...  |
| 5. ...  | 39. ... | 73. ...  |
| 6. ...  | 40. ... | 74. ...  |
| 7. ...  | 41. ... | 75. ...  |
| 8. ...  | 42. ... | 76. ...  |
| 9. ...  | 43. ... | 77. ...  |
| 10. ... | 44. ... | 78. ...  |
| 11. ... | 45. ... | 79. ...  |
| 12. ... | 46. ... | 80. ...  |
| 13. ... | 47. ... | 81. ...  |
| 14. ... | 48. ... | 82. ...  |
| 15. ... | 49. ... | 83. ...  |
| 16. ... | 50. ... | 84. ...  |
| 17. ... | 51. ... | 85. ...  |
| 18. ... | 52. ... | 86. ...  |
| 19. ... | 53. ... | 87. ...  |
| 20. ... | 54. ... | 88. ...  |
| 21. ... | 55. ... | 89. ...  |
| 22. ... | 56. ... | 90. ...  |
| 23. ... | 57. ... | 91. ...  |
| 24. ... | 58. ... | 92. ...  |
| 25. ... | 59. ... | 93. ...  |
| 26. ... | 60. ... | 94. ...  |
| 27. ... | 61. ... | 95. ...  |
| 28. ... | 62. ... | 96. ...  |
| 29. ... | 63. ... | 97. ...  |
| 30. ... | 64. ... | 98. ...  |
| 31. ... | 65. ... | 99. ...  |
| 32. ... | 66. ... | 100. ... |
| 33. ... | 67. ... |          |
| 34. ... | 68. ... |          |

# Miks sulle sport meeldib?

**Kui see töövihik on sinuni jõudnud, siis kindlasti leidub spordis midagi, mis sind köidab. Mis sulle spordi juures meeldib?**

Siiin on mõned variandid, mis võivad kõnetada.

- Head tulemused
- Toredad inimesed, tiimitöö
- Endast maksimumi andmine, eneseületus, enesearendamine
- Meeldib, et sporti tehes koolistress ununeb, saan end väljendada, välja elada
- Pärast trenni on hea enesetunne
- Aitab halbadest tunnetest lahti saada
- Adrenaliin
- Saavutused
- Tervis
- Vägevad tunded
- Lõbu

Mulle meeldib spordi juures see, et ...

Minu kõige ägedam spordihetk oli ...

Äge spordihetk oli võimalik, sest ...

Kas neid hetki saab ka paljundada, uuesti tekitada? Kirjuta sellest.

# Vaimsest tervisest spordis

Spordiga tegelemine võib vaimset tervist mõjutada nii positiivselt kui ka negatiivselt. Vaimset tervist mõjutavaid tegureid võib kujutleda kaaludena: oluline on hoida end tasakaalus ning vaadata, et nii positiivsed kui negatiivsed pooled saavad tähelepanu.



## Vaimse tervise riskitegurid spordis

- Pingeline aja- ning treeningkava
- Keeruline ühitada sporti ja muud elu (kool, pereelu, sõbrad, töö)
- Sage reisimine
- Võistluspingega toimetulek
- Vigastused, ületreening, läbipõlemine
- Suhted tiimis ja treeneritega
- Meediasurve
- Muutustega toimetulek (liikumine uude klubisse, välismaale, karjääri lõpetamine)
- Levinud arvamus, justkui vaimse tervise probleemidega tuleb ise hakkama saada

Lisa siia enda tähelepanekud: mis mõjub sinu vaimsele tervisele halvasti ja tekitab stressi?

1. ...
2. ...
3. ...

## Vaimse tervise kaitsetegurid spordis

- Oskus aega juhtida ning prioriteete seada
- Toetavad suhted tiimi, treenerite ja tugipersonaliga
- Füüsiline aktiivsus aitab pingeid maandada ja tuju tõsta
- Uute olukordade ja kultuuride kogemine
- Mitmesuguste takistuste ületamine, mis kasvatab vastupidavust
- Lähedaste toetus
- Spordis omandatavate oskuste rakendamine teistes eluvaldkondades

Lisa siia veel tähelepanekuid: mis toetab spordis sinu vaimset tervist ja aitab stressiga toime tulla?

1. ...
2. ...
3. ...