

Kuidas tekitada ja hoida meisterlikkuse kasvatamise soovi kõikidel lastel?



Aave Hannus

Soorituspsühholoogia praksis PeaTreener

2024



KAVA



Motivatsiooni erinevad tahud



Talent ja talendi areng



Pikaajalise motivatsiooni arendamine

🔍 NÄIDE

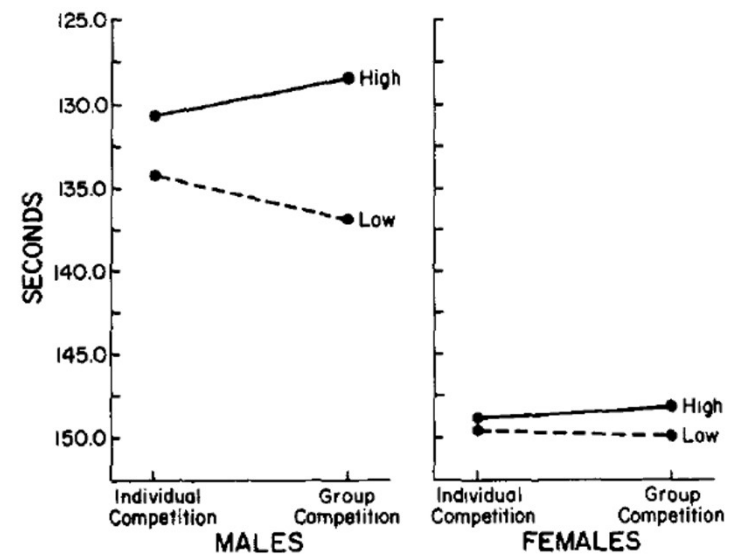
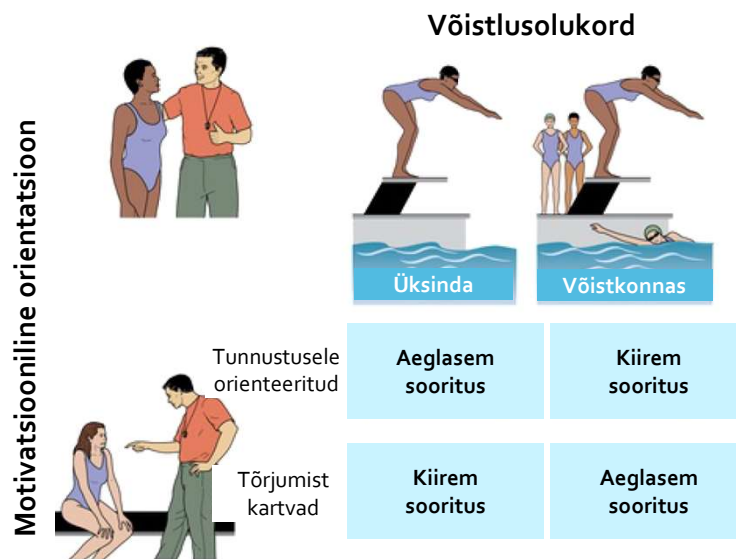
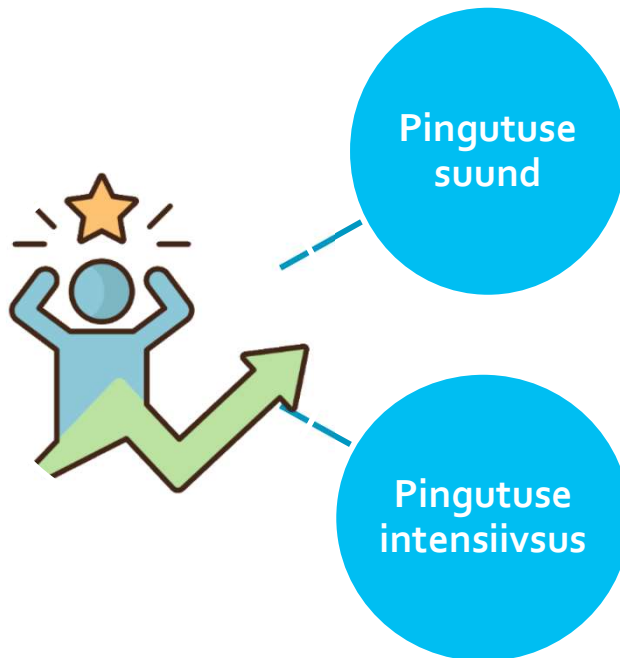


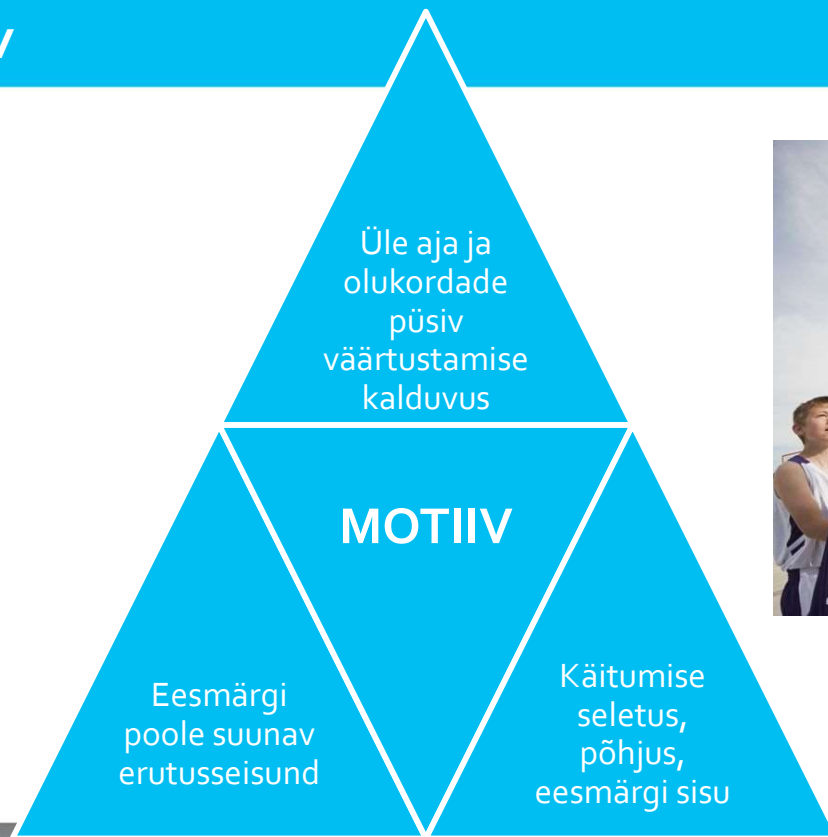
Figure 1. Mean swimming performance in seconds for approval-oriented (high) versus rejection-threatened (low) persons in Condition \times Sex combinations.

MOTIVATSIOON



- » Milliseid olukordi valib? Milliseid väldib?
 - » Eesmärk (soovitud seisund) annab suuna
- » Kuivõrd erinevad olukorrad õpilasele meeldivad?
- » Kui tugevalt pingutab?
- » Kui püsivalt pingutab?

⚙️ MOTIIV

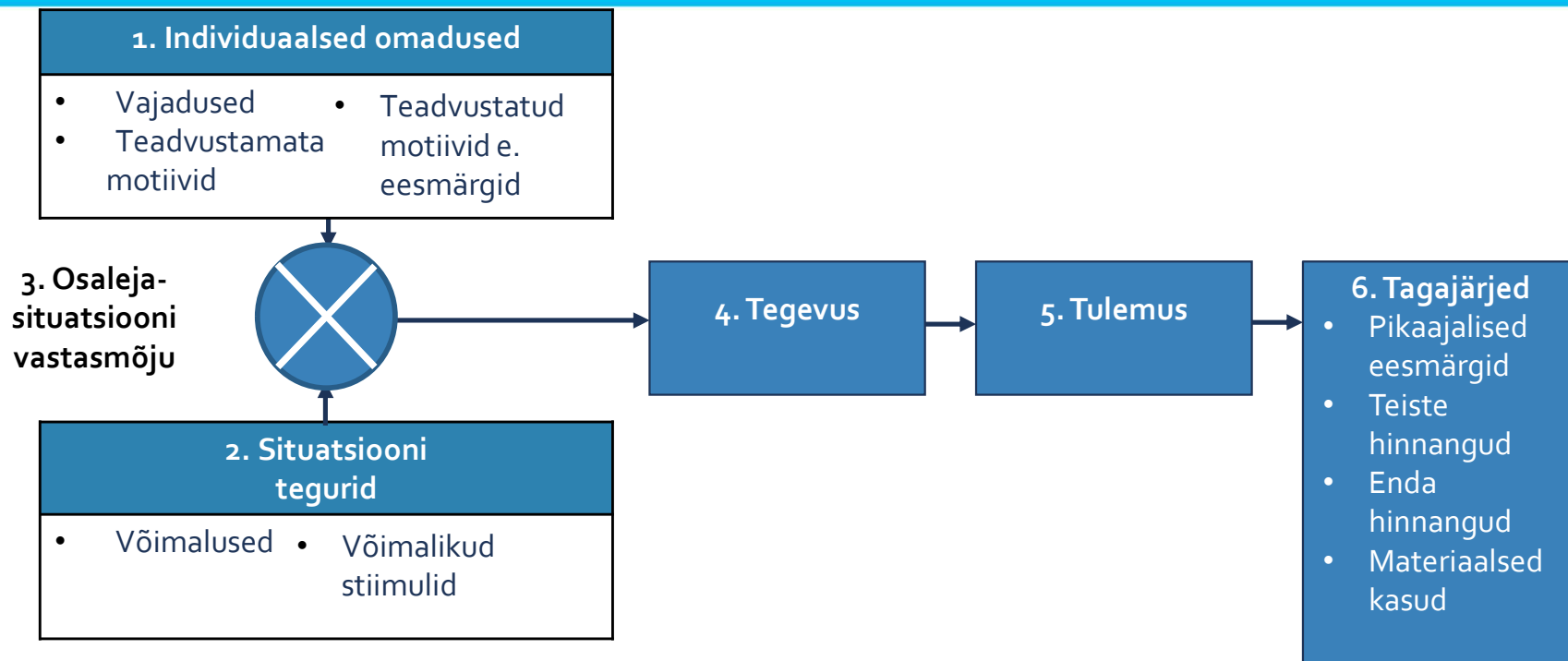


Gabler, H. (2004a). Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. R. Nitsch, & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (S. 165–195). Schorndorf: Hofmann.

VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology. Second edition*. Washington, DC: American Psychological Association.

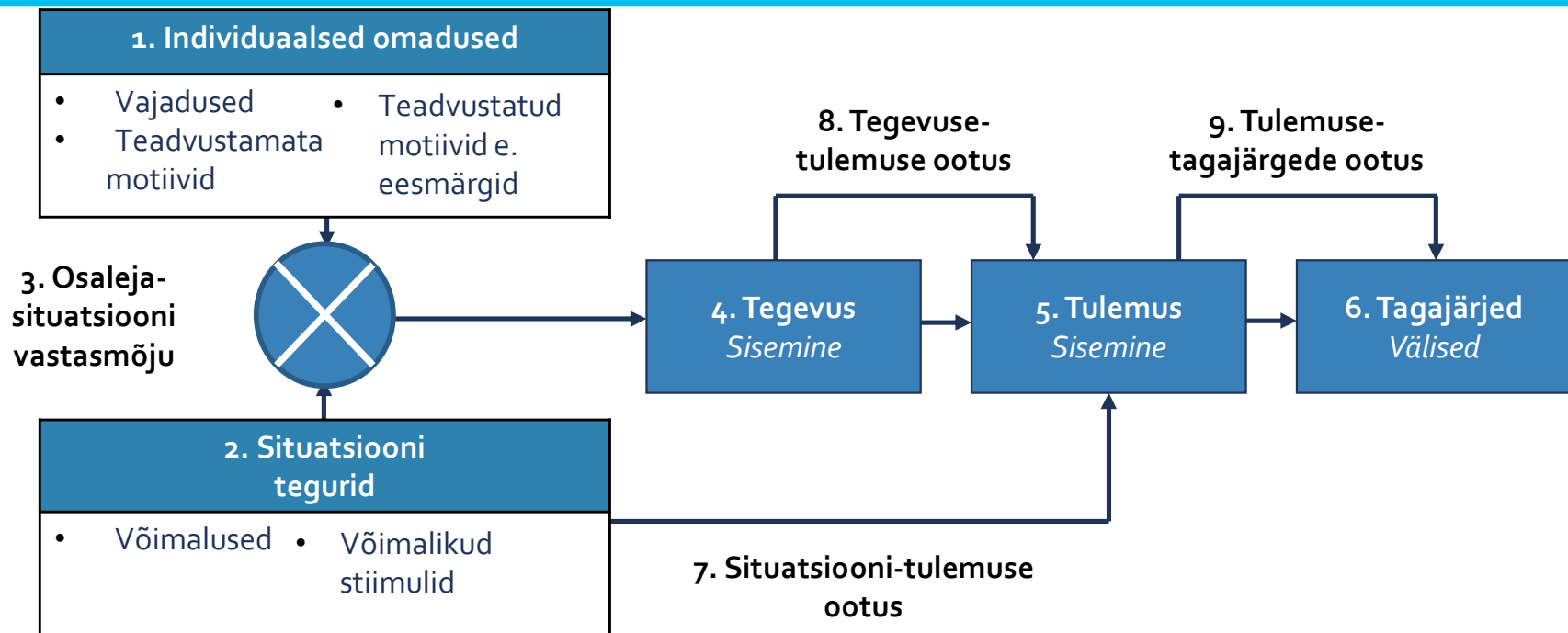


MOTVATSIOONI MÄÄRAJAD: TULEMUSTE JA TAGAJÄRGEDE OOTUSED





MOTVATSIOONI MÄÄRAJAD: TULEMUSTE JA TAGAJÄRGEDE OOTUSED



Meisterlikkuse ja võistlemise motivatsioon

Aave Hannus
2024

Näide

Toomas

- võistlustel realiseerib peaaegu alati oma oskused ja võimed
- otsib väljakutseid, üritab ennast võimalusel proovile panna
- seab endake meisterlikkusele lähenemise eesmärgi
- omistab oma edu põhjused enda sisemistele püsivatele omadustele (enda võimekusele)
- tal on kujunenud juurdekasvuteooria, usub, et edu saavutatakse visa töö tulemusel

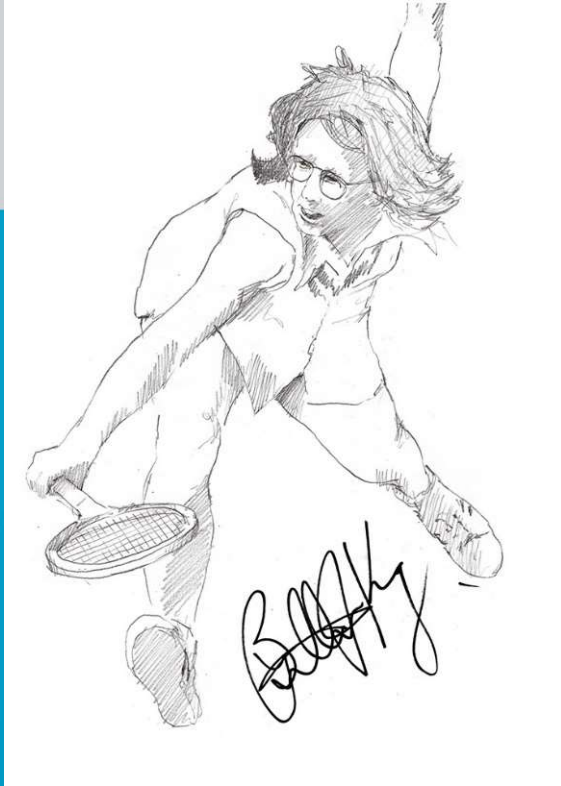


Näide

Madis

- hoidub võrdsete vastaste vastu mängimisest
- eelistab kas väga kergeid või väga raskeid vastaseid
- keskendub tulemuseesmärkidele (egole suunatud)
- võistlustel läheb pingesse, omistab vead enda vähesele võimakusele ja edukogemused välistele muutuvatele teguritele, näiteks õnnele
- tal on kujunenud jäävusteooria, usub, et tema võimekus ei ole arendatav
- ilmutab õpitud abitust (ei usu, et pingutuse suurendamine võiks edu tuua)





“

» *For me, losing a tennis match isn't failure, it's research*

- *Billie Jean King*

⚙️ SAAVUTUSMOTIVATSIOONI ARENG VÄIKELAPSEL

- » **Esimesel eluaastal** tunneb laps rõõmu enda käitumise mõjudest.
 - » Esimese eluaasta lõpul, eriti teise eluaasta jooksul areneb **iseseisvusvajadus** – soov iseseisvalt millegagi hakkama saada „mina ise“, „üksi“.
 - » Enese tajumine **tegevuste põhjustajana**.
 - » Umbes 3½ a oluline muutus – **tegevuse tulemus seostatakse võimekusega**/„tublidusega“, ent pole võimeline eristama tublidust ja pingutust.
 - » **Rõõmu** ja **uhkuse** kogemine **eduelamusest** ning **pettumuse** ja **häbi** kogemine **ebaõnnestumisel**.
 - » Laps on võimeline mõistma võistlusolukorda.



daraz.com.bd



sport.err.ee

⚙️ SAAVUTUSMOTIVATSIOONI ARENG VARASES LAPSEEAS

- » Soodsates ja lihtsates tingimustes u 5-a, muidu u 7-a suutelised mõistma lisaks võimekusele ka **ülesande keerukust** kui edu või ebaedu saavutamise välist põhjust.
 - » Lapse suudab nüüd seostada **edu saavutamise keerulise ülesande puhul oma kõrge võimekusega** („tubli laps“).
- » Paralleelselt areneb eesmärgi seadistamise võimekus ja sellega **(eba)edu ootus**.
 - » Umbes 4½ a vanuses suudavad vaadeldavate ülesannete puhul varasemate kogemuste põhjal seada **(eba)edu eesmärgi**.
 - » Nooremad lapsed kasutavad selleks individuaalset standardit, umbes 8 a vanuses hakatakse kasutama ka **välist standardit**.
- » Umbes 5. või 6. a-st alates hakkab mõistma **pingutuse** rolli saavutuse olulise põhjusena.
 - » **Pingutus** on lapse enda jaoks **kogetav** ja teiste jaoks **vaadeldav**, erinevalt **võimekusest**, mida väliselt näha ei ole.



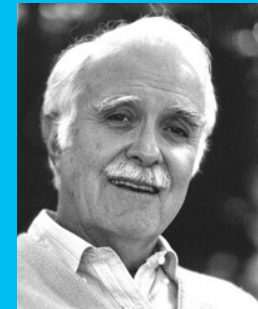
⚙️ SAAVUTUSMOTIVATSIOONI ARENG KESKMISES LAPSEEAS

- » **Võimekust** hakatakse enda saavutuse põhjusena mõistma umbes 10. ja 12. eluaasta vahel.
- » Kui võimekus on vaadeldav (lihasmass jõuvõime puhul), siis on ka nooremad võimelised seletama sooritust võimekusega.
- » **Juhusega** ollakse võimeline enda soorituse põhjuseid seletama hiljem - u 12. a paiku on võimelised selgelt mõistma, et õnnemängu tulemuses ei mängi pingutus rolli.
- » **Saavutusmotivatsiooni põhijooned on välja kujunenud seega umbes 12. eluaastaks.**

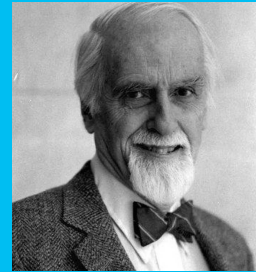




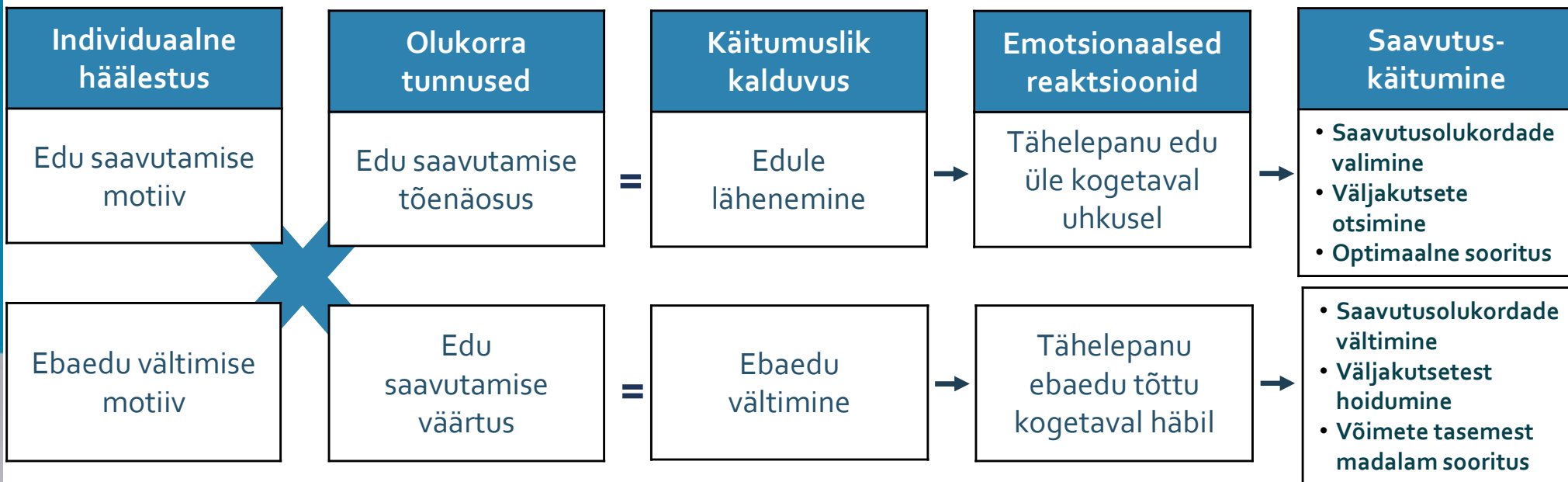
SAAVUTUSMOTIVATSIOONI TEOORIA



John W. Atkinson



David McClelland

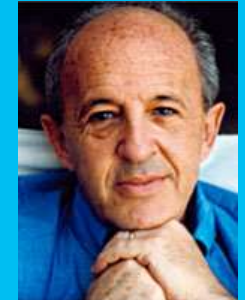


Atkinson, J.W. (1974). The mainstream of achievement-oriented activity. In J.W. Atkinson & J.O. Raynor (Eds.), *Motivation and achievement* (pp. 13–41). New York, NY: Halstead

McClelland, D. (1961). *The achieving society*. New York, NY: Free Press.



SAAVUTUSEESMÄRGID



John G. Nicholls

- » Mille alusel inimesed otsustavad, kas pidada sooritusolukorra tulemust rahuldavaks või ebarahuldavaks?
- » **Edu määratlus** sõltub sellest, millise **eesmärgi** indiviid endale seab:
 - » **Ülesandele orienteeritud eesmärk** (*task orientation*) on suunatud ülesande **lahendamise kvaliteedile**:
 - Rahuldust pakub ülesande meisterlik lahendamine, sooritamine individuaalsete standardite alusel.
 - Kompetentsust ja edu tajutakse oskusi, teadmisi suurendades, pingutust rakendades, enda parimat ja isiklikku arengut saavutades
 - » **Võistlemisele orienteeritud eesmärk** (*ego orientation/outcome orientation*) ehk suunatud **sotsiaalsele võrdlusele teistega**:
 - Kompetentsust ja edu tajutakse võrdluses teistega – kui sooritus on (a) teistest parem või (b) võrdne väiksema pingutuse rakendamise juures;
 - Domineerib hõivatus enda adekvaatsuse üle: *Kas ma olem piisavalt hea?* (madal kindlus) v. *Kuidas seda tõestada?* (kõrge kindlus).



MOTIVATSIOONILINE ÕHKKOND

» **Motivatsiooniline kliima** iseloomustab **motivatsioonilist õhkkonda** ja suurendab teatud **eesmärgi** avaldumist õppimise või võistlemise olukorras.

» **Meisterlikkusele (ülesandele) orienteeritud kliima** – osaleja tajub eneseületuse ja arengu väärtustamist; tunnustatakse pingutust, vigade tegemist peetakse õppimise loomulikuks osaks:

- » *Õppija tajub, et juhendaja väärtustab pingutust ja iga õppija rolli vaatamata võimekusele, tehakse koostööd*
- » *Kohasem motivatsioon ja emotsionaalsed reaktsioonid, vähem enesenurjamist tiptasemel*

Sooritusele (võistlemisele, egole) orienteeritud kliima – õpikeskkond, kus osaleja tajub omavahelise konkurentsi olulisust ja võrdluse rõhutamist; tunnustatakse normatiivset võimekust ja teistest parem olemist, eksimusi tõlgendatakse madala võimekusena:

- » *Õppija tajub, et juhendaja karistab vigade eest, soodustab rivaalitamist ja pöörab enam tähelepanu kõige andekamatele*
- » *Vähemkohane motivatsioon ja emotsionaalsed reaktsioonid, rohkem enesenurjamist, konflikte, madalam moraal, suurem väljalangemine, kurnatus ja läbipõlemine, eneseväärtuse langus.*



PSÜHHOLOOGILISED PÕHIVAJADUSED



**Autonoomsus
määramine**



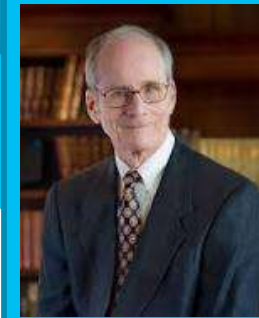
**Tajutud
kompetentsus
Eneseusk**



**Seotus
Toetavad
suhted**

Psühholoogilised põhivajadused

Psühholoogilised põhivajadused on psühholoogilised „toitained“, mille rahuldamine on psühholoogilise arengu, terviklikkuse, heaolu ja optimaalse funktsioneerimise eelduseks (Decy & Ryan, 2000)



Edward L. Deci

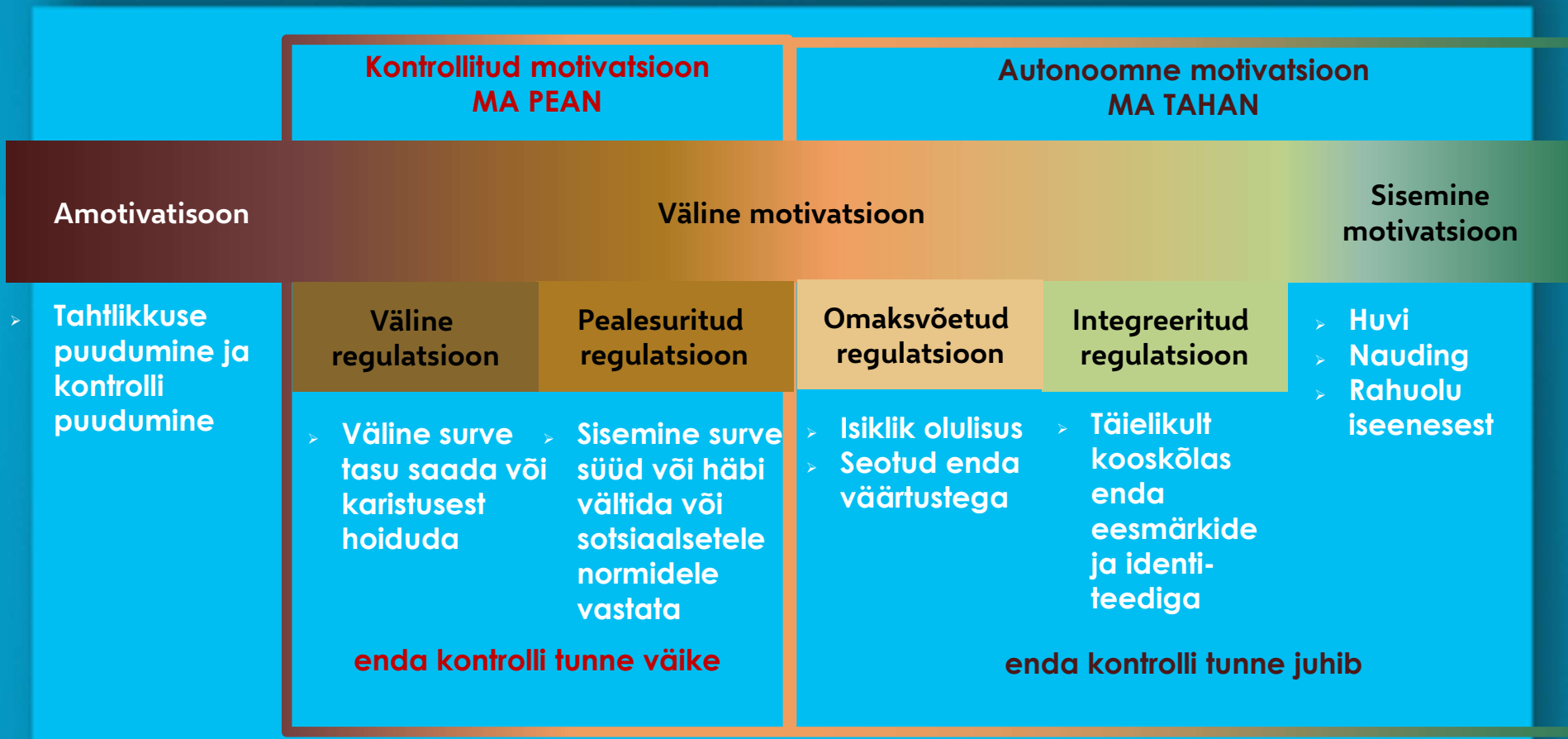


Richard M. Ryan

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55.



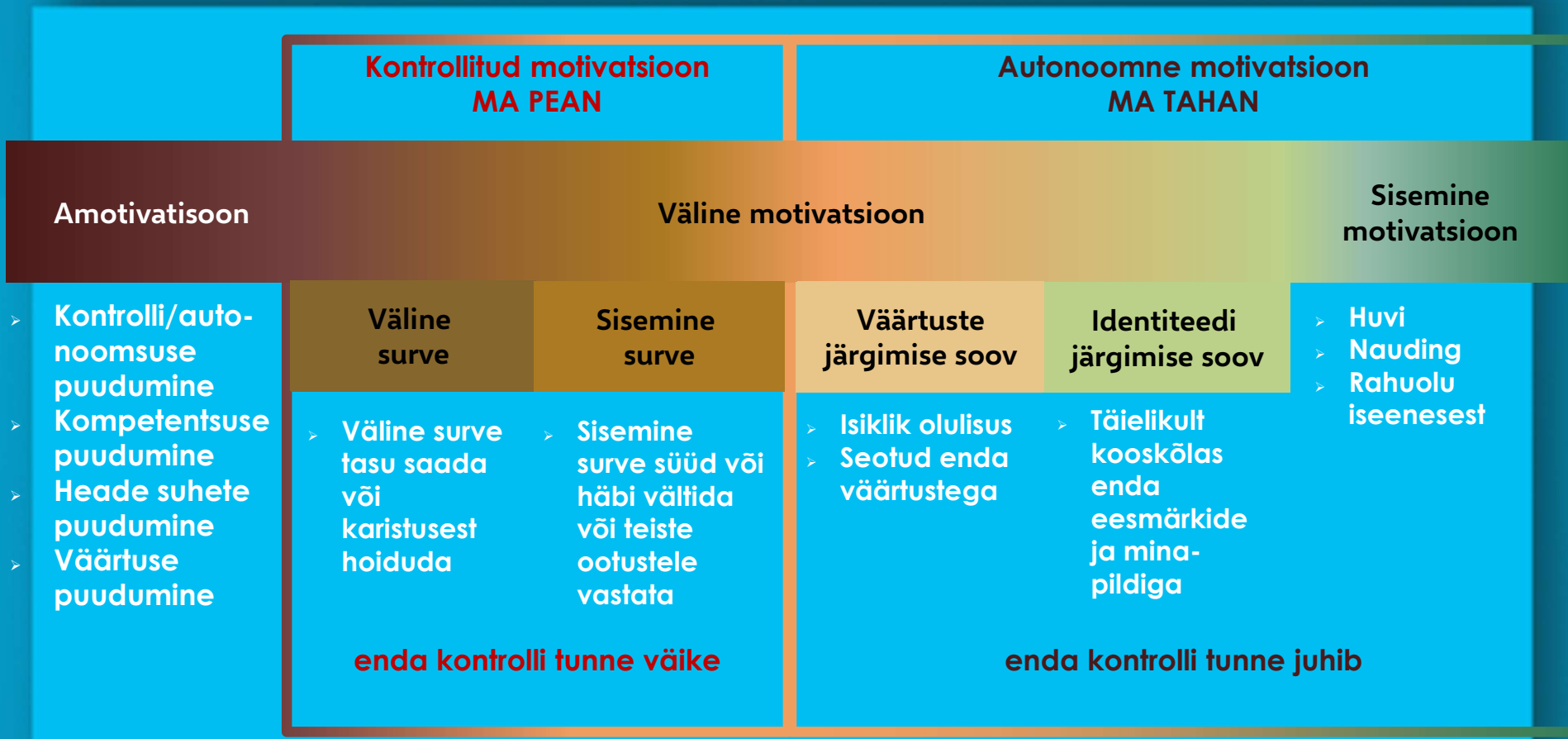
ISEMÄÄRAMISE MOTIVATSIION



Isemääramise teooria (Deci & Ryan, 1985; 1991); Koestrenr, Otis, Powers, Pelletrier, & Gagnon (2008). Autonomous Motivation, Controlled Motivation, and Goal Progress. Journal of Personality, 76, 1201-1229.



ISEMÄÄRAMISE MOTIVATSIION



Isemääramise teooria (Deci & Ryan, 1985; 1991); Koestrenr, Otis, Powers, Pelletrier, & Gagnon (2008). Autonomous Motivation, Controlled Motivation, and Goal Progress. Journal of Personality, 76, 1201-1229.



ISEMÄÄRAMISE ROLL MOTIVATSIOONIS

	Kontrollitud motivatsioon MA PEAN		Autonoomne motivatsioon MA TAHAN		
Amotivatsioon	Väline motivatsioon				Sisemine motivatsioon
	Väline regulatsioon Välised eesmärgid 1. Pean vanemate ootustele vastata [sest muidu järgneb karistus]. 2. Ei tohi treenerile mitte pettumust valmistada [sest muidu järgneb karistus]. 3. Pean hea hinde saama [et kiitus ära teenida].	Pealesurutud regulatsioon Pealesurutud eesmärgid 1. Pean hästi mängima [et enda üle uhke olla ja positiivset tunnet kogeda]. 2. Ma ei tohi häbisse jääda [et halba emotsiooni vältida , et enesehinnangut säilitada].	Omaksvõetud regulatsioon Omaksvõetud eesmärgid 1. Tahan oskuse hästi selgeks saada [sest minu jaoks on tähtis pääseda meeskonna alkoosseisu]. 2. Soovin rattaga tööl käia [sest tervis on minu jaoks väärtuslik].	Integreeritud regulatsioon Integreeritud eesmärgid 1. Tahan oskuse hästi selgeks saada [sest pean enda erialast tegevust väärtuslikuks ja see on osa minu identiteedist]. 2. Soovin rattaga tööl käia [sest tervislik eluviis on minu jaoks oluline väärtus ja osa minust].	Sisemine regulatsioon Sisemised eesmärgid 1. Tahan oskuse hästi selgeks saada [sest mängu valdamine on tore ja pakub naudingut]. 2. Soovin võõrkeele selgeks saada [sest see avab mulle uke uue kultuuri mõistmiseks ja toredateks uuteks kogemusteks].
	enda kontrolli tunne väike		enda kontrolli tunne juhib		

Isemääramise teooria (Deci & Ryan, 1985; 1991); Koestrenr, Otis, Powers, Pelletier, & Gagnon (2008). Autonomous Motivation, Controlled Motivation, and Goal Progress. *Journal of Personality*, 76, 1201-1229.



ISEMÄÄRAMISE TEOORIA MOTIVATSIOONILINE REGULATSIOON

Isemääramise teooria motivatsiooniline regulatsioon					
Amotivatsioon	Väline regulatsioon	Pealesurutud regulatsioon	Omaksvõetud regulatsioon	Integreeritud regulatsioon	Sisemine regulatsioon
Noorsportlane loobub ujumistreeningutel osalemisest, sest treener nimetab teda andetuks. Loobumise põhjus on kompetentsuse vajaduse rahuldamatus.	Laps käib regulaarselt ujumistreeneri juures eratreeningutel, sest vanemad nõuavad temalt seda. Eesmärgi sisu: et vastata vanemate nõudmistele	Treener valmistab öösel võistlust ette, et järgmisel päeval korralduskomitee koosolekul mitte piinlikkust tunda. Eesmärgi sisu: et vältida negatiivseid emotsioone	Treener valmistab öösel võistlust ette, sest ta peab tööülesannete hoolikat täitmist oluliseks. Eesmärgi sisu: et elada kooskõlas enda väärtusega	Teismeline tegeleb ujumisega, sest see on muutunud osaks tema minakäsitlusest. Eesmärgi sisu: et teha seda, mis on osa minust	Mees tegeleb triatloniga, sest ta oskab seda hästi ja ta veedab seda tehes aega toredate kaaslastega. Eesmärgi sisu: et tunda ennast osavana ja kuuluda enda jaoks oluliste inimeste hulka



EESMÄRKIDE ERINEVAD SISUD

Sisemise suunitlusega eesmärgid

- rahuldavad paremini psühholoogilisi põhivajadust ja seetõttu toetavad heaolu

areng, suhted,
panustamine
gruppi, tervis

Välise suunitlusega eesmärgid

- õõnestavad vajaduste rahuldamist, takistavad psühholoogiliste põhivajaduste rahuldamist ning seeläbi põhjustavad halbolu

staatus,
jõukus, välimus

Kasser, T. and Ryan, R.M. (1993) A dark side of the American Dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.

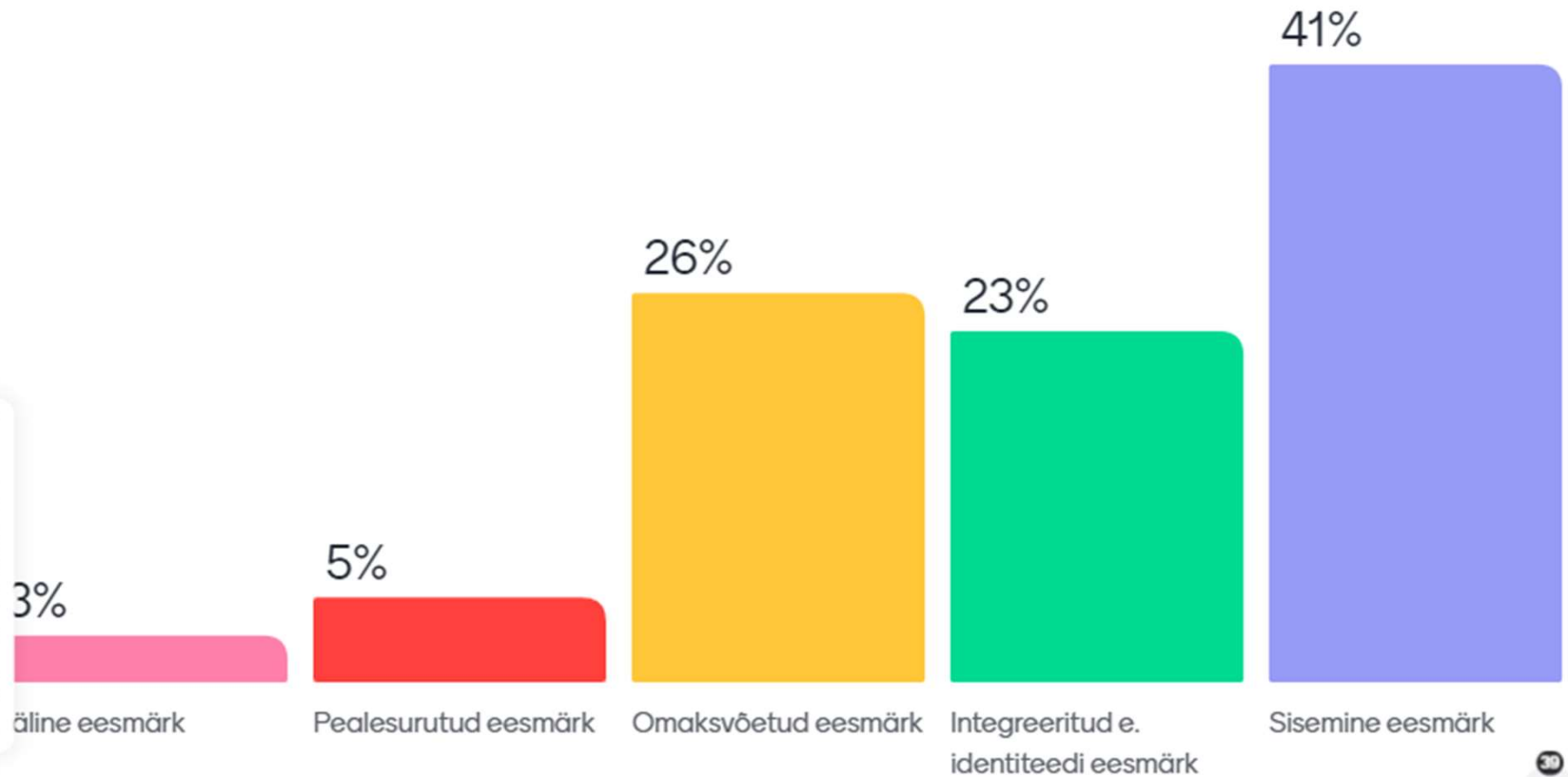
Kasser, T. (2002). Sketches for a self-determination theory of values. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 123–140). University of Rochester Press.



- » Milline regulatsioon oli sinu puhul ülekaalus otsuse tegemisel sellel koolitusel osaleda?
- » Milline on sinu sellel koolitusel osalemise peamine eesmärk?

MILLINE REGULATSIOON OLI SUL ÜLEKAALUS OTSUSE TEGEMISEL KOOLITUSEL OSALEDA?

Milline on sinu sellel koolitusel osalemise peamine eesmärk?





HIRM EBAÕNNESTUDA

- » **Enamus sportlasi** sõltumata vanusest, soost, võimekusest ja võistlustasemest **kogeb sooritusolukordades ärevust** eesmärkide saavutamise seoses.
- » Sooritusolukorras võetakse **ebaõnnestumise risk**, mis aga ei pea tingimata põhjustama soorituse halvenemist; kogetav **ootusärevusena**, mis motiveerib pingutama.
- » Osadel juhtudel ebaõnnestumise hirmu tagajärjel **sooritus langeb**, kuna tekib rida psühholoogilisi raskusi: ebakindluse, sooritusärevuse, tugeva enesekriitilisuse ja tulemustega seotud ülekaalukate mõtete aluseks on **ebaõnnestumise hirm**.
- » Paljudel juhtudel kaasneb kõrgeenenud ärevus ja kõrgeenenud **depressiooni** või **söömishäirete, ületreenimise, läbipõlemise, vigastuse** ja **väljalangemise** risk.

Conroy, D. E. (2001). Fear of Failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53, 165–183.

Conroy, D. E. (2003). Representational models associated with fear of failure in adolescents and young adults. *Journal of Personality*, 71, 757–783.

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519.



EBAÕNNESUMISE HIRM

- » Olemuselt seisneb ebaõnnestumise hirm **eesmärgi oodatava mittesaavutamise vältimise motivatsioonis.**
- » Esineb erinevates eluvaldkondades, sh. õppimises, suhetes
- » Sisaldab kahte protsessi:
 - ootus, et **ebaõnnestumine on võimalik** või **käesolevalt aset leidmas**
 - ootus, et ebaõnnestumine käesolevas olukorras toob kaasa **ebameeldivaid tagajärgi.**
- » Avaldumised:
 - **Loobumine** (spordis vanuses 9-13 70% loobub)
 - **Enesenurjamine** e. enesesabotaaž
 - **Turvatsoonis tegutsemine**, riske vältiv tegevus, mis võimaldab olla „piisavalt“ edukas tegelikku potentsiaali realiseerimata.

Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinant of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359–372.

Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218–232.

Elliot, A. J., Gable, S. L., & Mapes, R. R. (2006). Approach and avoidance motivation in the social domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 378–391.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.

Miner, J. W. (2016) Why 70 percent of kids quit sports by age 13. *The Washington Post*. Retrieved from www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2016/06/01/why-70-percent-of-kids-quit-sports-by-age-13



MILLELE SA MÕTLED?



Download from:
Dreamstime.com

Kujutle ülesannet:

- Teie võistkond on penaltiseerias juhtimas 4:3
- Treener saadab sinu 5. lööki sooritama
- Kui sa ei löö väravat, siis võivad vastased viigistada
 - Kuidas sa sellest löögist mõtled?
 - Mida oma kehas tunned?
 - Kui suur on tõenäosus, et saad ülesandega hakkama? ...%
 - Mis siis juhtub, kui ei saa hakkama?
 - Kui oluline punkti saamine sinu jaoks on?



MILLELE SA MÕTLED?



Kujutle ülesannet:

- Teie võistkond on penaltiseerias punktiga taga 5:4
- Treener saadab sinu 5. lööki sooritama
- Kui lööd värava, siis viigistad seeria
- Kui sa ei löö väravat, siis kaotate mängu ja sina olid viimane nael kirstu kaanes
 - Kuidas sa sellest löögist mõtled?
 - Mida oma kehas tunned?
 - Kui suur on tõenäosus, et saad ülesandega hakkama? ...%
 - Mis siis juhtub, kui ei saa hakkama?
 - Kui oluline punkti saamine sinu jaoks on?



OOTUS

- » Tugev **uskumus**, et midagi **võib tulevikus** juhtuda.
 - Realiseerimise kindlus
 - Kuna „peab“ ootuse realiseerima, siis sageli pigem mõjub koormana
- » Sageli **eeldus**, et teatud **tulemus saavutatakse**, ent selle saavutamine sõltub **kontrollimatutest teguritest**:
 - teistest inimestest
 - keskkonnateguritest
 - varustuse/vahendite rikestest
 - juhusest/õnnest
- » Kannab endas **sõnastamata ohtu** „või muidu“.
- » Põhjustab **pinget** ja **ebaõnnestumise hirmu**.



OOTUSTE LOOMISE FRAASID

- » Nii levinud, et sageli isegi ei märgata.
- » Kannavad endas implitsiitsete tähendust „... või muidu [ma teen vea ja mind tabavad ebasoovitavad tagajärjed]“
 - „Ma pean ...“
 - „Ma peaksin ...“
 - „Mul on vaja ...“
 - „Mul tuleb ...“
 - „Ma parem ...“
 - „Mul tuleks ...“

👑 „KAOTUSE“ JA „VÕIDU“ SILMATORKAVUS



4:3 lööma minnes:

- ❑ Kui lööd värava, oled kangelane
- ❑ Kui ei löö väravat, siis on võiduvõimalus ikka veel olemas

👑 „KAOTUSE“ JA „VÕIDU“ SILMATORKAVUS



4:3 lööma minnes:

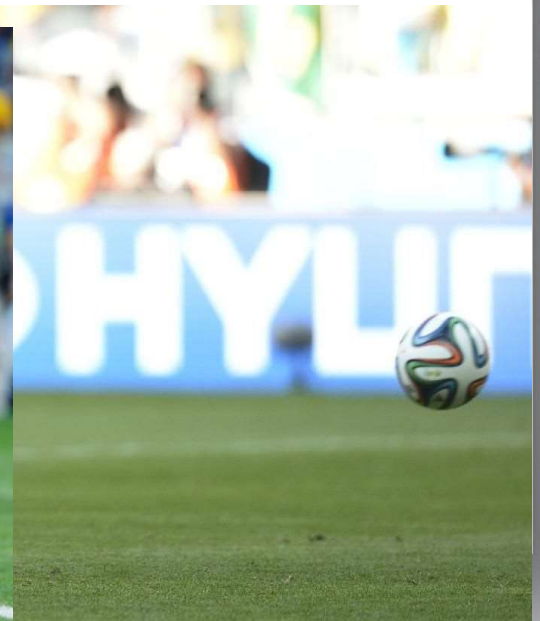
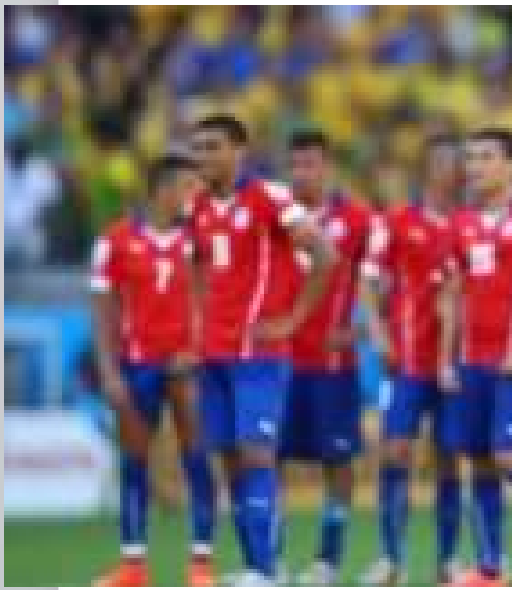
- ❑ Kui lööd värava, oled kangelane
- ❑ Kui ei löö väravat, siis on võidu võimalus ikka veel olemas

5:4 lööma minnes:

- ❑ Kui lööd värava, oled oma ülesande täitnud, aga on ikka veel võimalus mäng kaotada
- ❑ Kui ei löö väravat, siis oled see, kelle ebaõnnestumine torkas silma

👑 „KAOTUSE“ JA „VÕIDU“ SILMATORKAVUS

2014 MM II ring
Brasiilia vs Tšiili 2:2
Kes saab järgmisse ringi?





- » Arutage paarides-kolmikus ja leidke vähemalt kaks isiklikku näidet sellest, kus mingi tegevuse suhtes on esialgu justkui tugev motivatsioon, ent see kaob tasapisi või pikapeale ära.
 - » Mis on neis olukordades ühist?
 - » Mis motivatsiooni langetas?

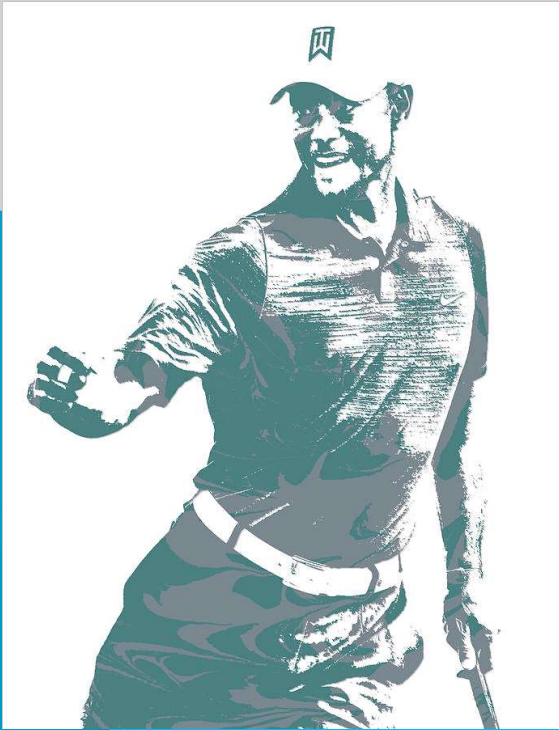
Mis on ühist olukordades, kus motivatsioon ära kadus?

10 responses

nooremate töökus
ajanappus võrdlemine teistega
liiga pikk protsess
puudulik ettevalmistus
egolaks
ebaedu tulemus aeglane
unevõlg - kurnatus
liigne enesekindlus

Talent ja talendi areng

Aave Hannus
2024



“

» *People don't understand that when I grew up, I was never the most talented. I was never the biggest. I was never the fastest. I certainly was never the strongest. The only thing I had was my work ethic, and that's been what has gotten me this far*

- Tiger Woods



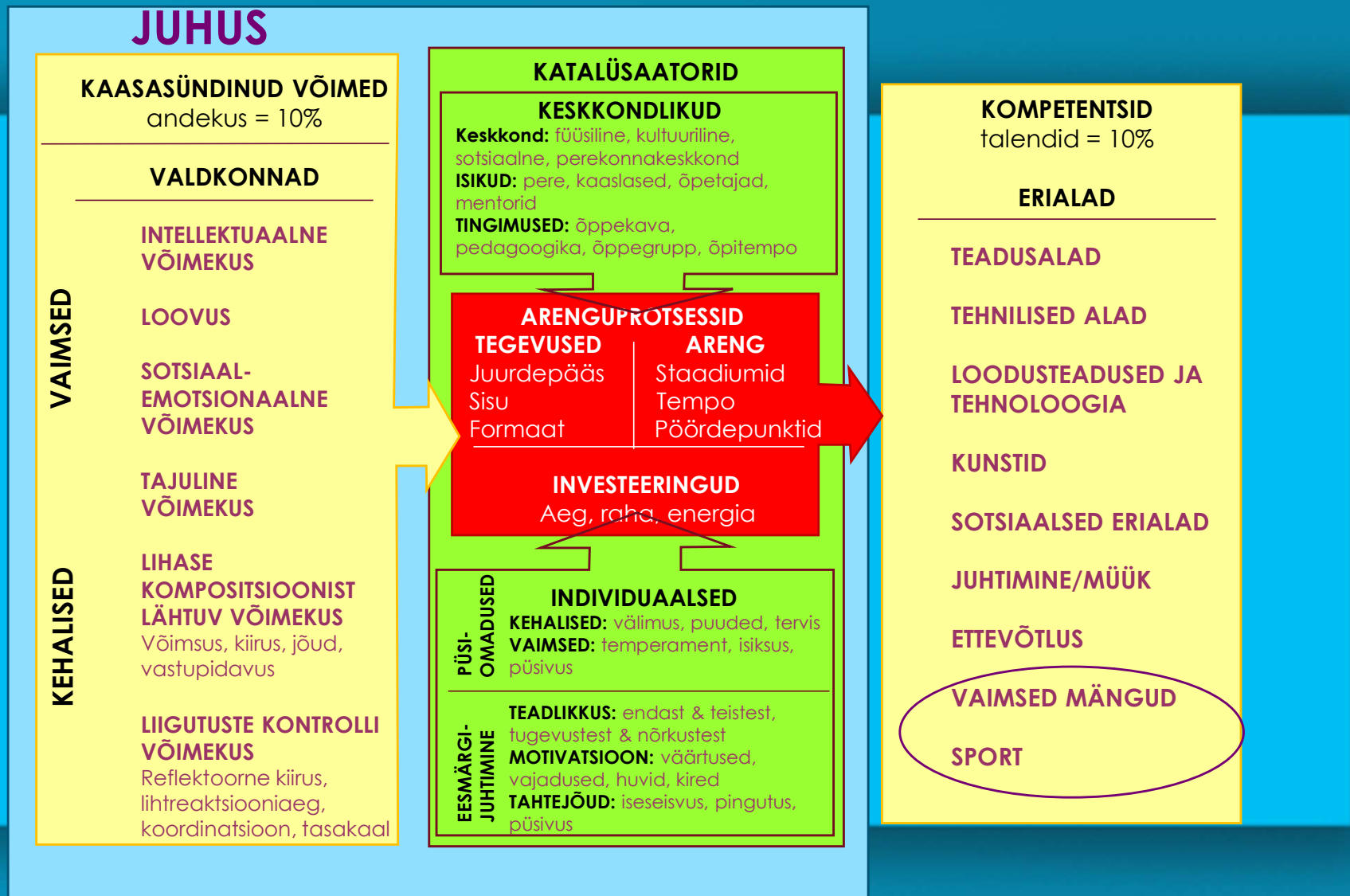
JUHUKIRJELDUS. Tulemuseesmärkide püstitamine ja ühe suusataja langus

Peale aastatepikkust kõva tööd saab Dave' st USA suusameeskonna liige. Ta on endale alati seadnud tulemuseesmärke: saada kõige kiiremaks suusatajaks oma kohalikus klubis, võita kohalikke võistlusi, alistada oma põliseid rivaale ja saada häid kohti üleriigilistel võistlustel. Kahjuks on tema Maailmakarika tuuri algus ebastabiilne. Ta tahtis olla kõige kiirem Ameerika mäesuusataja ja jõuda igal MK etapil kolme parema hulka, ent nii paljude heade suusatajatega võisteldes on täiesti võimatu neid kõiki pidevalt võita. Asja teeb hullemaks see, et maailma edetabelis tahapoole langemise tulemusena stardib ta ka järjekorras tagapool (kui varem startinud suusatajad on rada kõvasti lõhkunud), mis teeb sisuliselt võimatuks esikolmikusse jõuda.

Kui Dave muutub oma ebaõnnestumiste tagajärjel järjest frustreritumaks, väheneb ka tema motivatsioon. Ta ei oota enam võistlusi; ta kas sõidab täiega, keskendudes üksnes kiireimana finišeerimisele või sõidab ettevaatlikult raja läbi ja lõpetab tagumises otsas. Dave süüdistab oma halbades sõitades vale suusamääret ja varustust. Ta ei mõista, et tema tulemusele orienteeritus, mis madalamatel võistlustasemetel, kus võita oli kergem, teda aitas, viib nüüd enesekindluse languseni, eneses kahtlemiseni ja motivatsiooni languseni.



ANDEKUSE JA TALENDI ARENDAMISE
DIFERENTSEERITUD MUDEL



Andekuse ja talendi arendamise diferentseeritud mudel (Gagné, 2008, 2010): Kohandatud esitus-AH



TALENDIL ON INDIKAATORID?

41

- » Levinud arusaam, mis püsib vaatamata teadusliku tõenduse puudumisele.
- » Aga võibolla on sisukam pidada talendiks hoopis seda, kui hästi keegi suudab **aastatepikkust treeningut mõistlikumalt ära kasutada?**
- » Üheks edukuse ennustajaks on enese reguleerimise oskused õppimisel, mistõttu on hakatud uurima hoopis **treeningukäitumise** ja **eneseregulatsiooni** vahelisi seoseid.

The screenshot shows an ESPN article titled "Hawaii offers scholarship to Titan Lacaden, fifth-grade QB" by Tom VanHaaren, dated June 13, 2017. The article text states: "An 11-year-old quarterback was offered a scholarship by the University of Hawaii on Saturday. Titan Lacaden, a fifth grader from Kapolei, Hawaii, took to Twitter to share the news that he had received a verbal offer from Hawaii head coach Nick Rolovich." Below the article is a tweet from Titan Lacaden (@titanlacaden) dated June 11, 2017, at 9:01 AM. The tweet reads: "Blessed with a D1 offer. Thank you Coach Rolo!! @NickRolovich #Future #defendpriderock #UHWarriors". The tweet has 1.7K likes and 27 replies. The image shows a group of young football players on a field with a large green 'H' logo in the foreground.



MÕISTED

- » **Talent** – indiviidi võimed (*nature*).
- » **Väravavalvur** (*gatekeeper*) – ekspert, kelle professionaalsest hinnangust sõltub pääs talendiarendamise järgmisele astmele.
- » **Arendamine** viitab võimete eest hoolitsemisele (*nurture*).
- » **Talendi arendamine** – geneetiliste ja keskkondlike tegurite **vastasmõju**.
- » **Ekspertsus** – kõrge taseme kompetentsus või sooritus, mis on kaaslaste poolt tunnustatud ning mis on pingutuse, juhendamise, motivatsiooni ja juhuslike faktorite kaudu arendatud potentsiaali tulemiks.
- » **Eminent** – valdkonna teiste sooritajate või loojatega võrreldes äärmiselt silmapaistev individ, kelle talent on täielikult välja arenenud.
- » Sportlik sooritus on enamasti alla 25% ulatuses ennustatav pärilike teguritega.

Potentsiaal

Talendi areng

Eminentsus



KUIDAS SAADA EKSPERDIKS?

- » **Mõtestatud treening** – eesmärgipärane erialane harjutamine sooritusoskuste käesoleval kõrgtasemel eesmärgiga jõuda kõrge pädevuseni.
- » Mõtestatud treeningu **piirangud**:
 - ressursid
 - aeg ja ligipääs treeneritele ja treeningupaikadele
 - motivatsioon
 - pingutus

frontiers in
PSYCHOLOGY

OPINION ARTICLE
published: 14 August 2014
doi: 10.3389/fpsyg.2014.00879

Checkmate to deliberate practice: the case of Magnus Carlsen

Fernand Gobet^{1*} and Morgan H. Erez²



AINULT VÄHEMUS ON TALENDIKAS?

44

- » Logistiline probleem – võistkondade ja liigade tipp.
- » Ka spordi kõige kõrgematel tasemetel on sportlaste vahel erinevused oskustes ja võimetes.
- » NB! On suhteliselt lihtsam eristada geenivariantide alusel sportlasi mittesportlastest kui ennustada, kellel sportlaste seas on suurem edu saavutamise potentsiaal.



Guth, L.M., Roth, S.M. (2013). Genetic influence on athletic performance. *Current Opinion in Pediatrics*, 25, 653–8.

Sarzynski, M. A., Loos, R. J., Lucia, A., Pérusse, L., Roth, S. M., Wolfarth, B., Rankinen, T., & Bouchard, C. (2016). Advances in Exercise, Fitness, and Performance Genomics in 2015. *Medicine And Science in Sports and Exercise*, 48(10), 1906–1916.

Webbom N, Williams A, McNamee M, et al. (2015). Direct-to-consumer genetic testing for predicting sports performance and talent identification: consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 49: 1486–91.



MIDA TÄHENDAB PIKK PERSPEKTIIV?

- » Vanusegrupis saavutatud edu ei ole tugevalt korrelatsioonis edukusega maailma tasemel.
- » Bloomi uuringus alla 10% täisealistest ekspertidest ilmutas 11-12-aastaselt sellist sooritustaset, mis treenerite ja vanemate silmis oleks viidanud sellisele tasemele jõudmise potentsiaalile, kuhu hiljem jõudsid.
- » Kui 90% tulevastest tippsooritajatest ei paistnud silma, siis kuidas võiks laiem ring potentsiaalselt kõrgtasemele jõudjaid silma paista?
- » Varajane spetsialiseerumine ja vanusegrupi võitmine seotud varasema väljalangemise ja talentide raiskuminekuga.
- » See ei tähenda, et varase ea häid sooritusi ei peaks märkama, aga neisse peaks realistlikult suhtuma.



MIS ERISTAB POTENTIAALI SOORITUSVÕIMEST?

- » Talendivaliku süsteemid peaksid eristama omadusi, mis viitavad potentsiaalile jõuda ekspertsuseni täiskasvanueas võrreldes võimekusega teha paremaid sooritusi oma vanuserühmas teatud eas.
- ❖ *Miks see on oluline?*
- » Kõrge võimekus võib varases eas varju jääda – vajadus hoida suuremat hulka spordiga tegelejaid suhteliselt kauem süsteemis, et oleks võimalik talente üldse avastada.
- » Osa olulisi võimeid (nt mäluvõimed) kujunevad kuni 10 aasta jooksul ja neid on harva võimalik avastada enne 16. eluaastat.
- » Treeneritel on raske taluva „ebaedukate laste“ treenimist – tundub mõttetu.
- » **Kui** arendamise **eesmärk** on jõuda **täiskasvanu tasemel tippsoorituseni**, siis on oluline pidada silmas **pikaajalist arengut**.



VARAJANE EDU ON HALB ETTEVALMISTUS HILISEMA EDU SAAVUTAMISEKS

- » Varases eas edukad noorsportlased on suures väljalangemise riskis.
- ❖ Miks?
 - Ebavajalik võistlussurve
 - Tähelepanu võitmisel, mitte oskuste arendamisel
 - » Talendi arendamise programmid peaksid pöörama tähelepanu **oskustele** ja **harjumustele**, mis **võimaldavad saavutada edu hilisemas eas**.
 - Võitmise tähenduse ümbermõtestamine.
 - Talentide avastamise ja valiku poliitikas kohase arengu rõhutamine.
 - Võitmise ja võistlemise harjutamises ei ole midagi halba, aga seda tuleb teha õigel ajal, õiges kohas ja õigetest väärtustest lähtuvalt.



MITMEMÕÕTMELINE JA DÜNAAMILINE TALENDI AVASTAMINE



- » Rõhuasetus peaks nihkuma varaselt erandiluku soorituse avastamiselt arengu hindamisele.
- » Kuidas püsida tipus?
- » Tipp on ebastabiilne!
 - eksperttreeneri/juhendaja olemasolu?
 - tingimused?
 - vigastused?
- » Kuidas luua tingimused, et tipud püsiksid tipus?

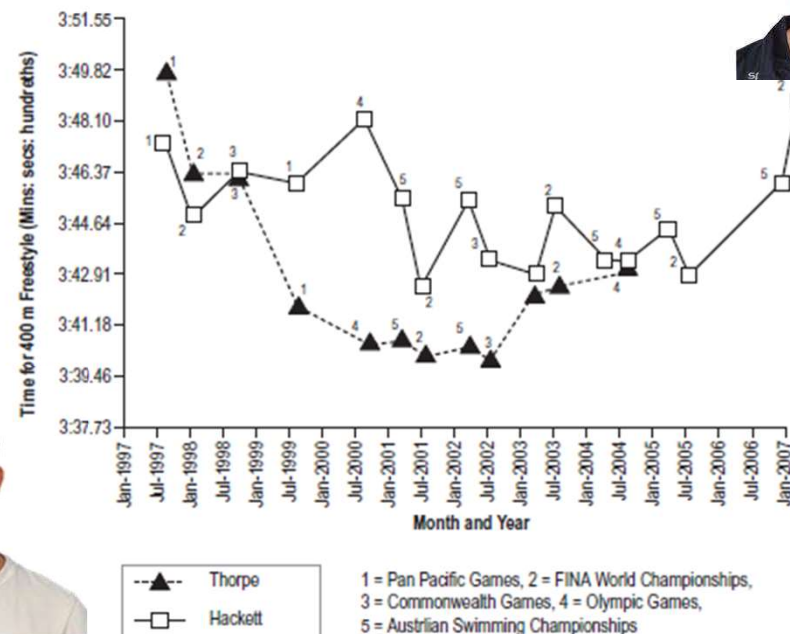


Fig. 2.1 • The non-linear 400 m freestyle performances of Australian swimmers Grant Hackett and Ian Thorpe since 1997 across five major championships.



LIIGUTUSVILUMUSTE ÕPPIMINE

Kognitiivne staadium

Õppija püüab omandada ülesande olemust
Erinevad strateegiad, modifitseeritakse, loobutakse
Sagedased eksimused, liigutusmuster vähekonstantne
Eelmise katse tulemust kasutatakse järgmise katse
sisendina

Assotsiatiivne staadium

Oskuse ajastuse ja järjestuse viimistlemine
Liigutused täpsed, terviklikud, liigutusmuster konstantne
Keskonnastiimuleid töödeldakse efektiivselt

Autonoomne staadium

Korrektse tegevuse näiliselt pingutuseta sooritamine
Liigutuste järjestus ja ajastus automatiseerunud
Tähelepanu jagamine efektiivne

Megavead

Maksivead

Minivead

Mikrovead

**MISTAKES
WORTH
MAKING**

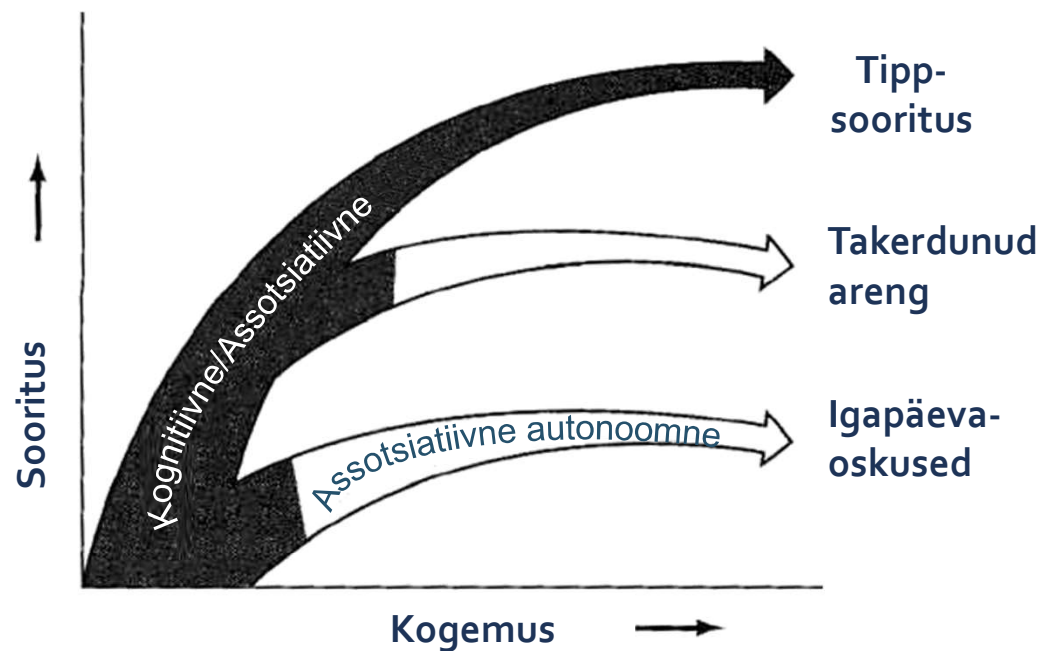
**How to Turn Sports
Errors Into Athletic
Excellence**

SUSAN HALDEN-BROWN



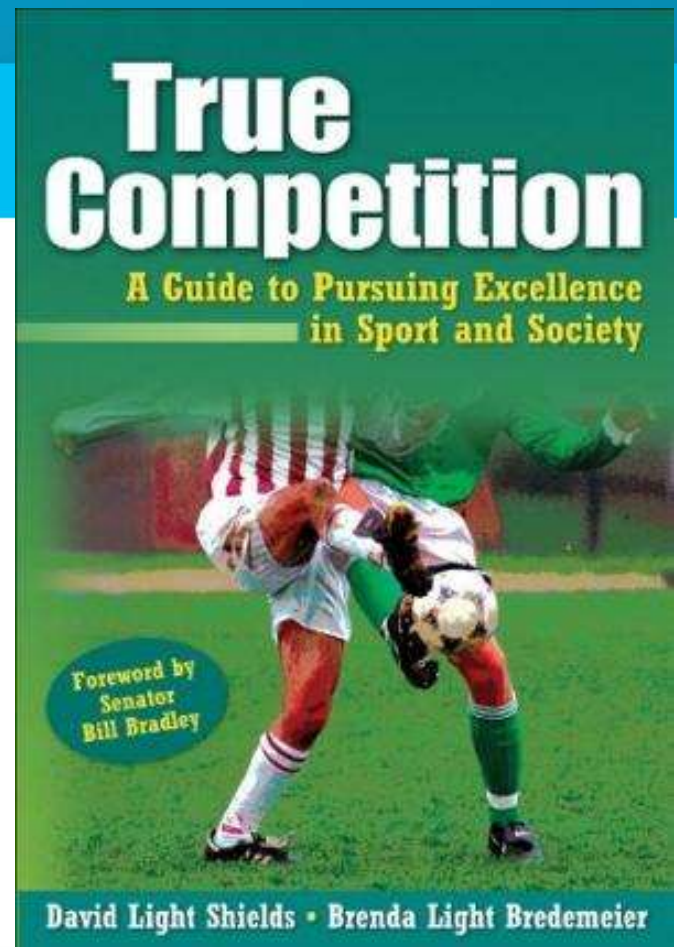
EDUKAT KARJÄÄRI ARENGUT TOETAVAD TEGURID

- » Oluline on osata algetada üleminekuid – suurendada mõtestatud treeningu hulka, vahetada treenerit), saavutada üleminek ja kohaneda uuel tasemel.



⚙️ VÕISTLUS VERSUS EBAVÕISTLUS

- » Võistluse olu on **partnerlus**, kuna üks võistleja võimaldab teisel võistelda.
- » Tõelised võistlejad väärtustavad ausust ja püüavad koos jõuda **oivalisuse uuele tasemele**.
- » **Ebavõistlus** (*decompetition*) leiab aset siis, kui vastased käsitlevad üksteist rivaalidena ja ülimalt eesmärgiks on vastase alistamine.
- » **Ebavõistlejad** on ebavõistlusel osalejad, kes näevad võistluses võimalust demonstreerida oma üleolekut ja võtta kõik tasud, mis võiduga kaasas käivad.





VÖISTLUSE ERISTAMINE EBAVÖISTLUSEST

	Võistlus <i>Koos püüdlamine</i>	Ebavõistlus <i>Vastu püüdlamine</i>
Põhikujund	Partnerlus	Lahing või sõda
Motivatsioon	Armastus mängu vastu Ühine nauding	Mängu kasutamine Elamus vastaste arvelt
Eesmärgid	Õppimine ja meisterlikkus Oivalisuse poole püüdlamine	Domineerimine ja alistamine Üleoleku püüdlamine
Nägemus vastasest	Partner ja võimaldaja	Takistus või vaenlane
Regulatsioon	Reeglid on aususe ja heaolu juhised Kohtunikud on abistajad	Reeglid on osaliselt tolereeritud piirangud Kohtunikud on vastased
Mängimine ja võitmine	Fookus protsessil	Fookus tulemusel
Ideaalne võistlus	Võrdsed vastased Pinge, draama, lugu, Mäng ja tõsidus tasakaalus Positiivsed emotsioonid ülekaalus	Ülekaalus võistlus Tulemuse kindlus Tõsidus kaalub üles mängu Negatiivsed emotsioonid ülekaalus



Brenda Light
Bredemeier



David Light
Shields

Noorsportlaste läbipõlemine

Aave Hannus
2024

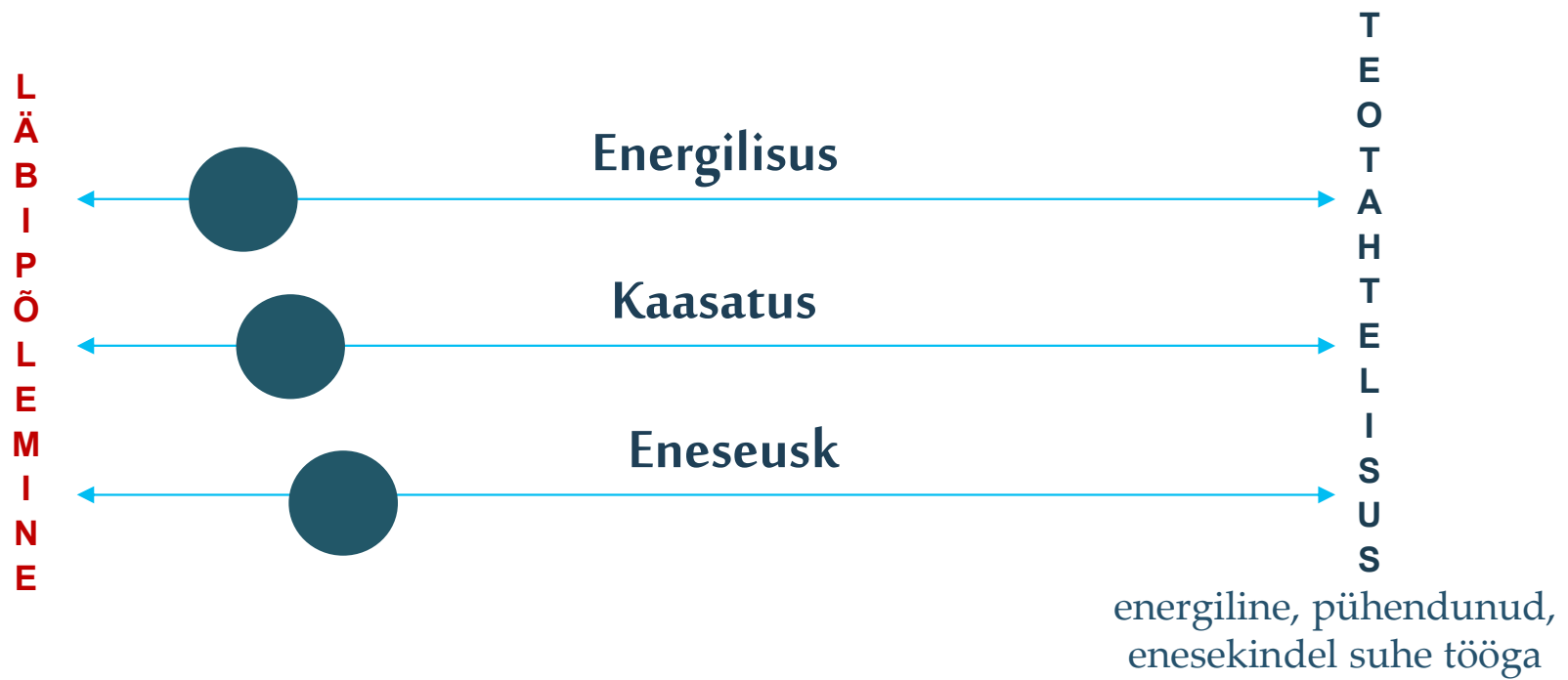


LÄBIPÕLEMISE PÕHITUNNUSED

- » **Emotsionaalne kurnatus:** väsimuse või pidurduse tunne seoses tööga toimetulekuga; krooniline emotsionaalne, kognitiivne, sotsiaalne ja füüsilise energia puudus; viib frustratsiooni ja ärrituse kogemiseni
- » **Võõrandumine:** emotsionaalne distantseerumine ja ükskõiksus töö ning teiste inimeste suhtes, mis avaldub kaitsepositsiooni võtmises ja iroonilises, külmas ning küünilises hoiakus; seotuse ja hoolimise puudumine; füüsiline või emotsionaalne distantseerumine
- » **Vähenenud eneseusk:** tavapärase tegevustega rahulolematuse tunne, ebaõnnestumise tunne tööga seoses; enesekindluse ja võimekuse tunde puudumine.



LÄBIPÕLEMISE PÕHITUNNUSED



Almeida, G. de Cavalcante, Souza, H. R. de, Almeida, P. C. de, Almeida, B. de Cavalcante, & Almeida, G. H. (2016). The prevalence of burnout syndrome in medical students. *Archives of Clinical Psychiatry*, 43(1), 6-10

Gustafsson, H., Hancock, D.J., & Côté J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 620-626

Raedeke, T.D., Smith, A.L. (2009). *The athlete burnout questionnaire manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology;

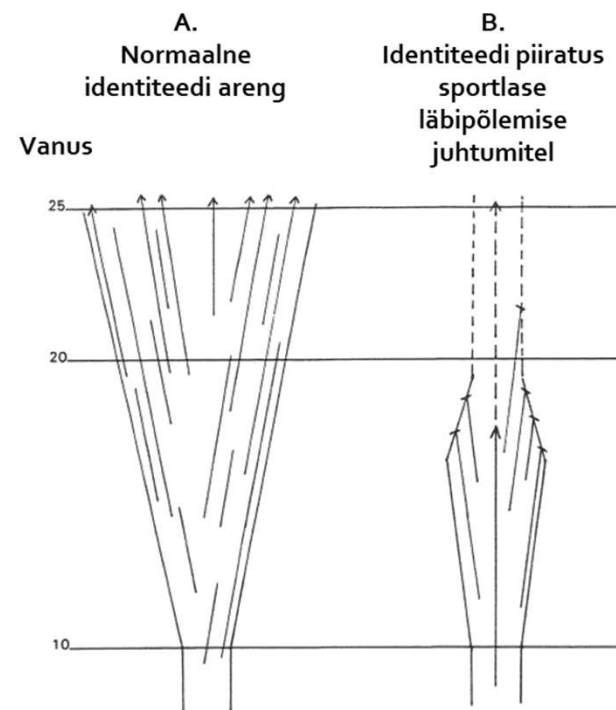
Gustafsson, H. DeFreese, J.D., & Madigan, D.J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16 :109–113



IDENTITEEDI SULGEMINE



Adobe Stock | #6928700



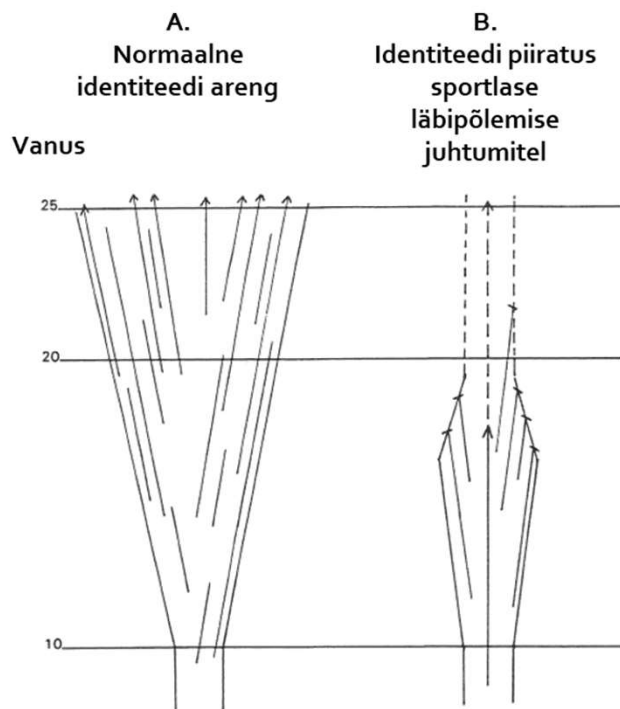
- Brewer, B. W., Selby, C. L., Linder, D. E., & Petitpas, A. J. (1999). Distancing oneself from a poor season: Divestment of athlete identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 4, 149–162.
- Brewer, B. W., & Cornelius, A. E. (2010). Self-protective changes in athletic identity following anterior cruciate ligament reconstruction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1): 1–5.
- Houle, J. L. W., Brewer, B. W., & Kluck, A. S. (2010). Developmental trends in athletic identity: A two-part retrospective study. *Journal of Sport Behavior*, 33(2), 146–159.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
- Miller, P. S. & Kerr, G. A. (2003). The role experimentation of intercollegiate student athletes. *The Sport Psychologist*, 17, 196–219.



ÜHEMÕÕTMELISE IDENTITEEDI ARENGU JA VÄLISE KONTROLLI MUDEL



Jay J. Coakley



- » Stress on küll seotud läbipõlemisega, aga see on ainult **sümptom**.
- » Läbipõlemise põhjused tippspordi korralduses, mis **ei võimalda normaalset identiteedi arengut**.
- » **Identiteedi sulgemine:** sportlase karjääri jooksul küll proovitakse uusi sotsiaalseid rolle, ent neist loobitakse kiiresti sportlase identiteedi kasuks.
- » **Väline kontroll:** noorsportlase vähene autonoomia tekitab stressi.



LÄBIPÕLEMISE INTEGRERITUD

Eelkäijad

- Ülemäärane treening
- Kooli või töö nõudmised
- Stressirohked suhted
- Negatiivsed sooritusnõuded
- Taastumise puudus
- Varajane edu

Kinnijäämine

- Ühemõõtmeline sportlik identiteet
- Kõrged investeeringud
- Sotsiaalsed piirajad (surve)
- Sooritusel põhinev enesehinnang
- Alternatiivide vähene atraktiivsus

Varased märgid

- Meeleolu muutused
- Kortisooli tõus
- Motivatsiooni langus
- Frustratsioon tulemuste puudumisest
- Düsfunktsionaalne käitumine
- Kontrolli puudus
- Soorituse langus

Läbipõlemine

- Füüsiline või emotsionaalne kurnatus
- Vähenenud saavutused
- Spordi devalveerumine

Isiksus, toimetulek, keskkond

- Perfektsionism
- Püsiärevus
- Vähene sotsiaalne tugi
- Vähene autonoomsus
- Toimetulekuoskuste vähesus
- Eesmärgi orientatsioon
- Motivatsiooniline kliima

Halvastikohastunud tagajärjed

- Endassetõmbumine
- Halvenenud immuunfunktsioon
- Krooniline põletik
- Pikaajaline soorituse langus

Eesmärkide seadmise õpetamine

Aave Hannus
2024

“



Ilma eesmärkideta oled nagu ilma tüürita laev, mis ei liigu üheski selges suunas.

- Roy Williams

Daodejing, pt 64



MIS ON EESMÄRK?

- » Eesmärk on **käitumise tunnetuslik regulaator**:
 - » **tähelepanu** ja **mõtlemine**, millega oma **motivatsiooni** ja selle kaudu **tegevust** reguleeritakse.

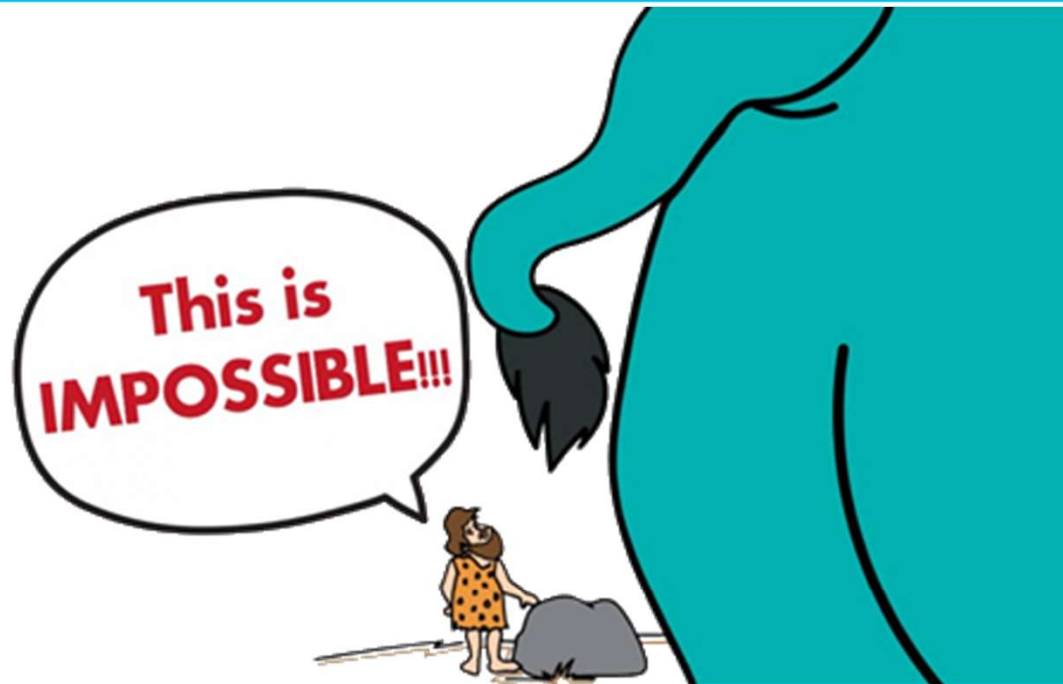


podiumsportsjournal.com/

- » Tegevuse objektiivne siht
- » Kindel meisterlikkuse standard
- » Tavaliselt piiratud ajaks



KUIDAS SÜÜA ELEVANTI?



Goal Setting One Bite At A Time by Jeff Muir



EESMÄRKIDE MEHHAANIKA

Millise mehhanismi läbi eesmärgid sooritust parandavad?

- » suunavad tähelepanu oskuse sooritamise seisukohalt olulistele tegevustele
- » mobiliseerivad pingutust
- » lisaks vahetule pingutusele pikendavad ka pingutuse püsivust
- » soodustavad uute õppimise strateegiate väljakujundamist



Edvin A. Locke



Gary P Latham



EESMÄRKIDE TÜÜBID



TULEMUSEESMÄRK

Standard võrdluses vastaste või meeskondade vahel (*Outcome goal*)

- *Minu eesmärk on jõuda lühiraja Eesti MV-l 100 m selili finaali*



SOORITUSEESMÄRK

Standard võrdluses isikliku varasema sooritusega (*Performance goal*)

- *Minu eesmärk on ujuda Eesti MV-l 100 m selili ajaga 1:04*



TEGEVUSEESMÄRK

Protseduurid, mida isik soorituse ajal teeb (*Process goal*)

- *Kuulan starterit ja reageerin kiiresti*
- *Tõukan kaugele, puusad üles*

Erinevatel eesmärkidel erinev mõju käitumisele ja soorituse kvaliteedile.



OOTUSTE ÜMBERSÕNASTAMISE STRATEEGIAD

- » **„Ma pean“ asemel „ma soovin“**
 - ❑ „Ma soovin ...“
 - ❑ „Ma loodan ...“
 - ❑ „Minu eesmärk on ...“
 - ❑ „Ma näen vaeva, et ...“
 - ❑ „Ma suunan kogu oma energia ...“
 - ❑ „Ma ootan põnevusega ...“



TARK (SMART)

TARK eesmärk:

T – täpne

A – ahvatlev

R – realistlik

K – kontrollitav



Eesmärgid perioodiks _____





Tulemuseesmärk

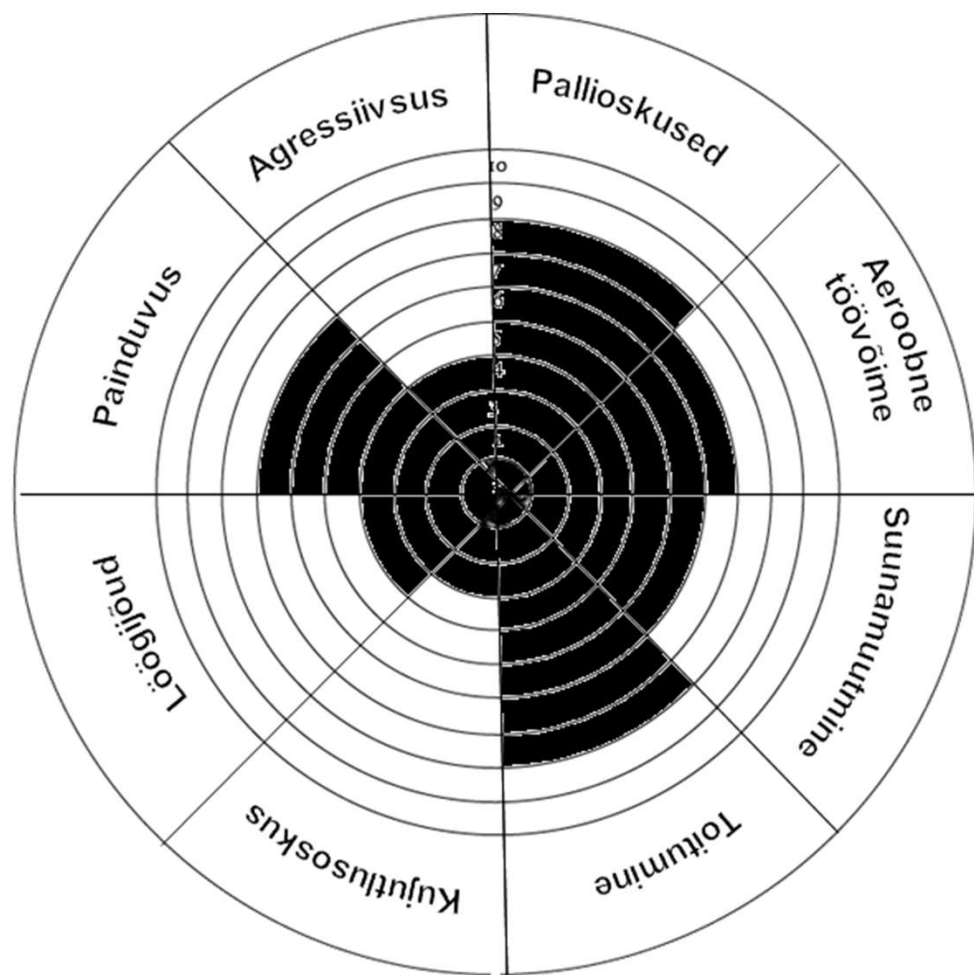
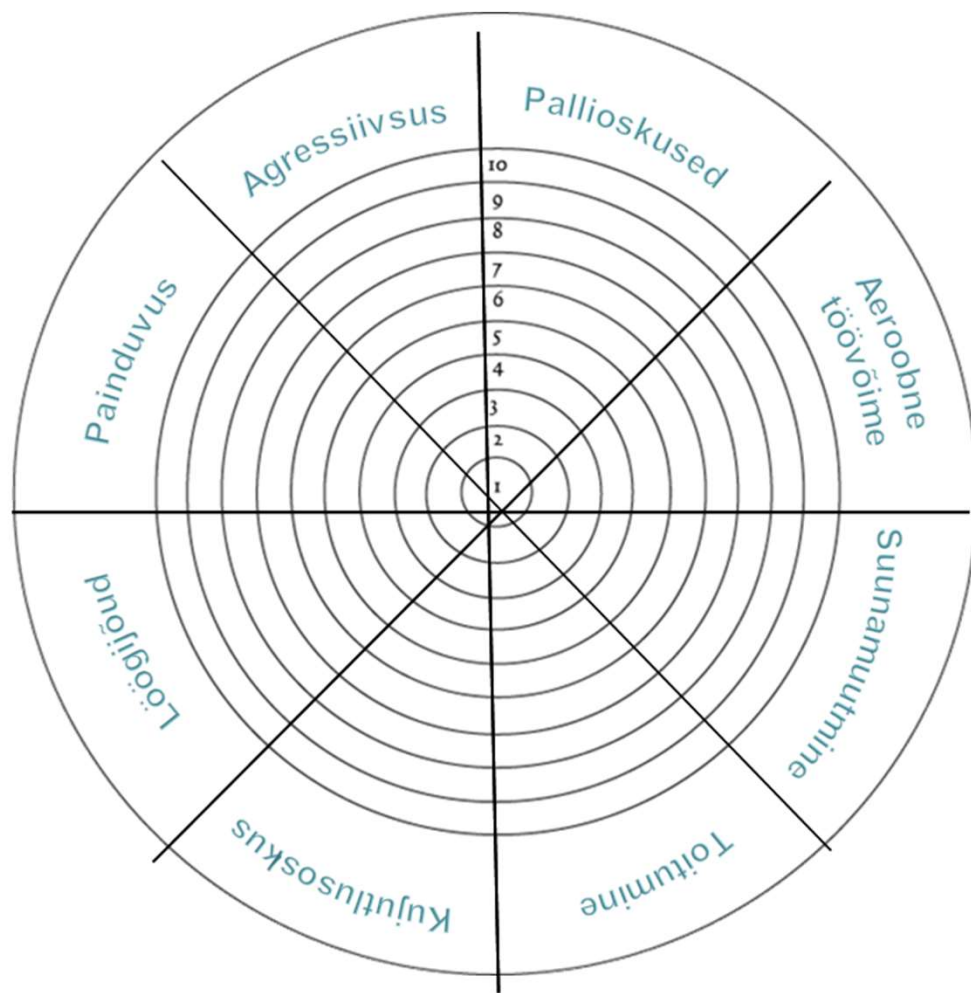
Millist tulemust/tulemusi tahan saavutada? Lisa juurde kuupäevad
Spordis on tulemuseesmärgiks koht võistlusel. Liikumisharrastusega ja
terviseliikumisega seotud tulemuseesmärgid kirjeldavad tulemit terve ja
elukvaliteedi mõttes

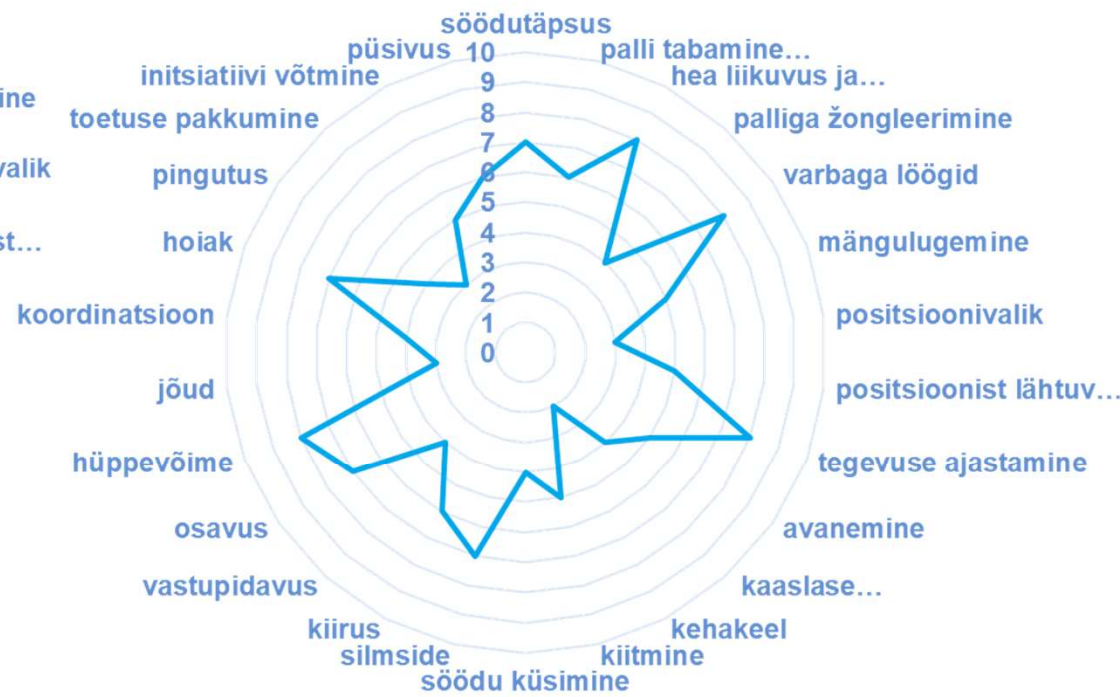
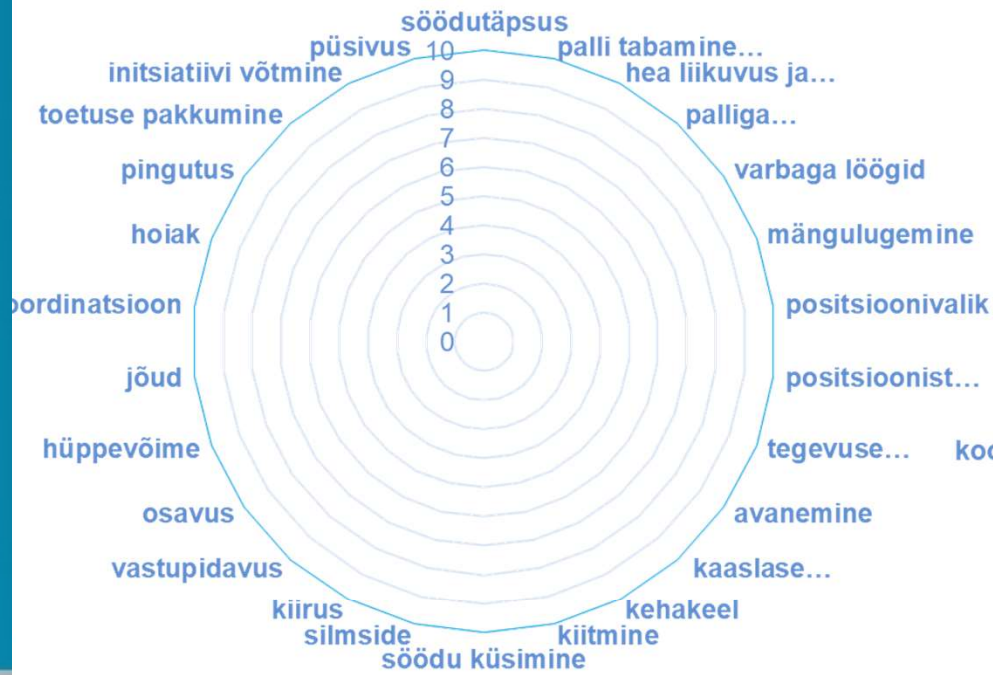
Soorituseesmärgid

Milline peaks minu kehaline sooritus olema, et tulemuseesmärki oleks
võimalik saavutada?
Milline peaks minu kehaline aktiivsus (aktiivsuse määr, liikuvus,
paindumus jne) olema, et tulemuseesmärki oleks võimalik saavutada?

Milliseid oskusi on minul vaja, et oma eesmärgid saavutada?

Oskus või omadus	Praegune oskuse/omaduse tase võrreldes selle perioodi eesmärgiga	Oskuse või omaduse olulisus
1.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	







LÜHEMA JA PIKEMA AJALISE PERSPEKTIIVIGA

- Spontaanselt seavad sportlased pikaajalisi eesmärke (võistluse võitmine, rekordiületus jms)
- Eesmärgiseadmise tõhususe tagab aga nende jagamine **lühiajalisteks vahe-eesmärkideks**.
- Motivatsiooni säilitamiseks ja soorituse parandamiseks on vaja **erineva ajalise kaugusega** eesmärke:
 - motivatsiooni jaoks lühiajalisi eesmärke, kuna annavad tagasisidet arengu kohta; eriti oluline keeruliste ülesannete puhul
 - tagasiside arengu kohta tagab kompetentsuse tajumise ja seeläbi toetab sisemist motivatsiooni
 - ilma lühiajaliste eesmärkideta kaob kergesti fookus



POSITIIVSE SÕNASTUSEGA

- Mil iganes võimalik, tuleks sõnastada **positiivse valentsusega** eesmärk.
- Kui soov sõnastada negatiivne eesmärk, siis tuleks läbi mõelda, milline käitumine iseloomustaks selle [vea] vastandit
 - „Ei tee lihtvigu“ asemel „lasen põlvest alla; sihin pool meetrit üle võrgu“
 - *Mida sa siis teed, kui sa seda viga ei tee?*

ARENGUEESMÄRGID

Arendan rattasõidu tehnikat 5 p

Arendan kurvide läbimise tehnikat 3 p

Arendan lõdvestumist distantsi ajal 6 p

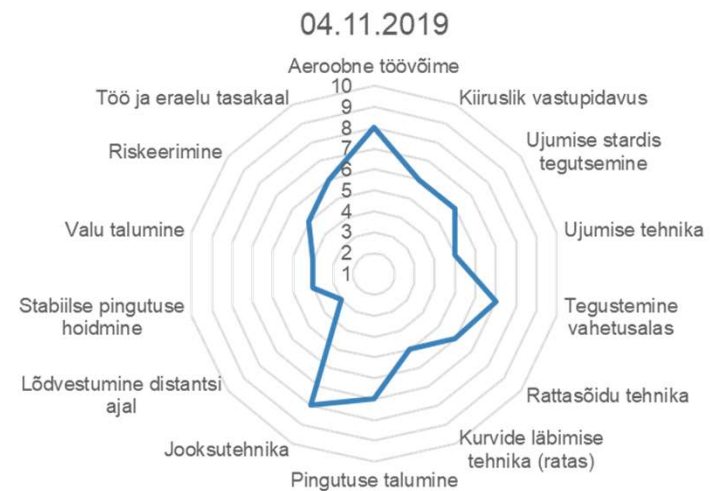
Arendan stabiilse pingutuse hoidmist 6 p

Arendan ujumise starti 5 p

Arendan jooksutehnikat 7 p

Arendan töö ja eraelu tasakaalustamist 2 p

Arendan riskeerimise julgust 4 p





EESMÄRGI SAAVUTAMISE STRATEEGIADE VÄLJASELGITAMINE

- Sageli küll seatakse eesmärgid, aga ei mõelda läbi ega töötata välja nende **saavutamise strateegiaid**
- Eesmärgi seadmine ja strateegilise plaani tegemine on eraldiseisvad tegevused
- **Sageli on ühe eesmärgi saavutamiseks kasutada paralleelselt mitut strateegiat**





ÜLESMÄRKIMINE JA JÄLGIMINE

- Eesmärgid tuleks
 - kirja panna ja nähtavale kohale riputada
 - arengut ja vahe-eesmärkide täitmist jälgida treeningupäeviku ja muude andmete kogumise meetodite abil.

Vahe-eesmärk 1:

Parandan esimese servi täpsust 10%: võtan selleks kord nädalas servimise lisatunde ja harjutan 30 esimest servi iga päev

Vahe-eesmärk 2:

Arendan teise servi tõhusamaks: lisan 50%-le teistest servidest spinni ja varieerin seda, millisesse väljakupiirkonda servi sihin

Vahe-eesmärk 3:

Kujutlen pingelise matši ajal servides rahulikuks jäämist kolmel päeval nädalas (kujutlen rahulikuks jäämist nendel treeningutel)

Vahe-eesmärk 4:

Harjutan servimist võistlusmängu situatsioonides treeningutel kolmel päeval nädalas

Pikaajaline eesmärk:

Kasutan Eesti MV-I servi oma ühe tugeva relvana.

- Muudab eesmärgi fookuses hoidmise kergemaks.

Praegune võimekus:

Nõrk serv: saan ainult 45% esimestest servidest mängu ja teine serv vähevarieeruv



ÜLESMÄRKIMINE JA JÄLGIMINE

Eesmärk 18 kuu peale:

Lähen võrku vähemalt 20 korda mängus ja võidan vähemalt 2/3 punktidest

Vahe-eesmärk 3, 12 kuu peale:

Lähen võrku vähemalt 10 korda mängus ja võidan +60% punktidest

Vahe-eesmärk 2, kuue kuu peale:

Harjutan ettevalmistavaid lööke ja lihvin lendpalli liigutusi 4 x nädalas 30 min ja võidan +60% punktidest treeningmängudes

Vahe-eesmärk 1, kolme kuu peale:

Harjutan erinevaid ettevalmistavaid lööke 4 x nädalas 20 min ja võidan vähemalt pooled punktid treeningmängudes



ÜLESMÄRKIMINE JA JÄLGIMINE

Eesmärk 16 kuu peale:

Jätkan jõuvõimete arendamist; olen tagasi edetabeli Top20 hulgas; jõunäitajad on võrreldes vigastuseelse perioodiga parenenud 20%

Vahe-eesmärk 3, kaheksa kuu peale:

Pikendan löögitreeningud kolme tunni peale; arendan jõunäitajaid veel 5% võrra; pöördun tagasi täieliku turniiriplaani juurde

Vahe-eesmärk 2, nelja kuu peale:

Arendan jõunäitajaid 10% võrra; pikendan löögitreeningud 90 minuti peale; harjutan igal treeningul seiskõne kasutamist enesekindluse suurendamiseks

Vahe-eesmärk 1, kuue nädala peale:

Hoian oma meeleolu optimistlikuna, teen ära kõik füsioterapeudi poolt ette kirjutatud harjutused

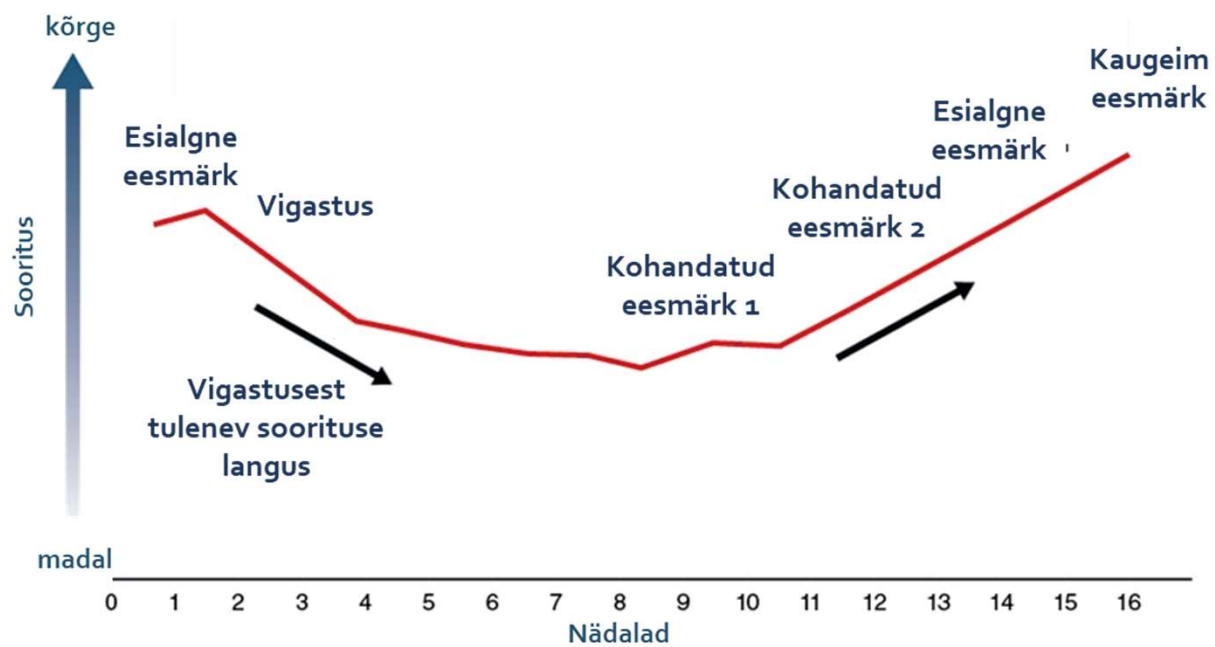


EESMÄRKIDE SEADMISE TÕHUSUS

- » Äris ja üldpsühholoogias näitavad uuringud, et eesmärkide seadmine on äärmiselt tõhus soorituse parendamise ja kehalise aktiivsuse suurendamisel.
- » Spordipsühholoogias ilmneb, et eesmärkide seadmine on mõjus, aga mitte nii mõjus kui äris.
- » Peaaegu kõik sportlased seavad endale mingeid eesmärke.
- » Kõige sagedasemad eesmärgid sportlastel:
 - » soorituse parendamine
 - » võitmine
 - » nautimine



EESMÄRKIDE ALLAPOOLE KOHANDAMINE





SAGEDASEMAD PROBLEEMID EESMÄRKIDE SEADMISEL

- » Raskused veenmisel, et eesmäärke on oluline seada.
- » Spetsiifiliste eesmärkide seadmise ebaõnnestumine.
- » Liiga suure hulga eesmärkide seadmine liiga lühikese aja peale.
- » Eesmärkide kohandamise ebaõnnestumine.
- » Individuaalsete erinevustega mitteamarvestamine.
- » Eesmärkide suunas arengu hindamata jätmise ja tagasiside mitte andmine.



EESMÄRGID NII TREENINGUKS KUI VÕISTLUSEKS

- » Läbiv viga on eesmärkide seadmine ainult võistluseks
- » Kõige edukamaid olümpiasportlasi iseloomustab igapäevaste selgete treeningueesmärkide seadmine – võimaldab harjutada sooritus- ja tegevuseesmärkidele keskendumist ja aitab treeningul motivatsiooni ja fookust hoida:
 - » Keskendun treeneri juhiste kuulamisele 100% ajast
 - » Tunnustan võistkonnakaaslast viis korda siiralt positiivselt
 - » Lähen iga harjutust tegema joostes ja tulen joostes tagasi treeneri juurde
 - » Lasen 180 noolt
 - » Lõpetan kõik löögid ära

Täna

Aave Hannus

Tartu Ülikool

Soorituspsühholoogia praksis PeaTreener

aave@ut.ee