

# TREENIMISE TEADUSE AMPS

Väljaanne nr 5



## Korvpall

Selle kuu numbris keskendume korvpallile.

### Amps (uuring) 1:

Sponsorluse tulemuslikkus Eesti korvpallis.

### Amps (uuring 2):

Treeningkoormus mõju reielähendaja lihaskonna jõule Eesti-Läti Ühisliigas mängiva korvpallimeeskonna

### Amps (uuring) 3:

Tajutud treeneripoolne kontrolliv käitumine, psühholoogiliste vajaduste ohustamine ja väline motivatsioon U16 ja U18 noorkorvpalluritel

## Sporditeadus ja korvpall

Refereeris: Mati Arend

Korvpall on üks globaalselt enim mängitud ja jälgitud spordialasid, mille dünaamiline iseloom seab kõrged nõudmised nii kehalistele kui ka kognitiivsetele võimetele.

Kuid kui palju me tegelikult mõistame, millised tegurid määravad edu tänapäeva korvpallis? Sporditeadus on viimastel kümnenditel toonud mängu analüütilise sügavuse, sidudes biomehaanika, füsioloogia ja andmepõhise otsustamise praktilise treeningprotsessiga.

Samal ajal on tõstatunud küsimus, kas senised treening- ja arendusmudelid vastavad mängu kiirenenud ja komplekssemaks muutunud nõudmistele. Käesolev number vaatleb kolme Eesti uuringut korvpalli valdkonnas.

[www.treenimiseteadus.ee](http://www.treenimiseteadus.ee)

[www.fysiocentrum.ee/testimine/](http://www.fysiocentrum.ee/testimine/)

<https://sporditeadused.ut.ee/et/sisu/sporditeaduste-labor>



"ETTEVÕTETE HINNANG SPONSORLUSE TULEMUSLIKKUSELE TARTU ÜLIKOOLI KORVPALLIMEESKONNA NÄITEL" Tartu Ülikooli magistr töö 2018, autor: Lauri Kepler. Juhendaja: Taavi Tamberg.

## Sponsorluse tulemuslikkus klubikorvpallis.

**Autorid:** Lauri Kepler; **Juhendaja:** Taavi Tamberg  
**Refereeris:** Mati Arend



Üle maailma sõltuvad paljud spordiklubid oma eelarveid koostades sponsoortoetustest.

Lauri Kepleri [magistritöö](#) eesmärgiks oli teha TÜ korvpallimeeskonnale ettepanekuid sponsorkoostöö parendamiseks.

Uuringust selgus, et enamik sponsoreid hindab sponsorluse tulemuslikkust. Kaks sponsorit teeb seda vähesel määral ning kaks sponsorit ei hinda üldse. Kõige enam hinnatakse nähtavust klientide hulgas, teadlikkust ja turundusliku mõju.

Uuringust selgus, et kõige rohkem on sponsorid seadnud endale eesmäärke seoses kogukonda panustamisega, positiivse kuvandiga, turundusega ja konkurentsiga.

Sponsorite hinnangul on mõju olnud aritmeetilise keskmise järgi kõige suurem klientide arvule, toodete tutvustamisele ja toodete ja teenuste tarbimisele. Väiksem mõju on konkurentsieelisele ja saadud tähelepanule.

Tööst selgub, et sponsorid nõustuvad kõige enam sellega, et korvpallimeeskonna sponsoreerimine on kasuks tulnud ettevõtte tuntuse kasvatamisel. Sellele järgneb kasu mainekujundamisele ning üsna võrdselt on jaotunud hinnangud lojaalsusele ning toote tajutud kvaliteedile.

- Uuringust lähtudes on positiivne, et enamik sponsoritest hindab tulemuslikkust ning samuti seatakse sponsoreerimise käigus endale eesmäärke.
- Negatiivne on osade sponsorite eesmärkide täitmise mitteolulisus.

## Praktilised soovitused treeneritele ja mängijatele:

- Algselt, mida väiksem ja vähemtuntum on spordiklubi, seda rohkem mängivad sponsorid klubi eduloos rolli. Kas ka klubid väärtustavad seda hiljem?
- Võistkonnad, kellel on konkurentsivõime madal ja ebastabiilne ning publiku huvi on madal, on keerulisem tekitada juurde omaallikaid.
- Kui uuenduslikud on meie spordiklubid omale tuluallikaid tekitama uuel AI-ajastul?



" <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/7d263fe1-6f82-4b6a-807c-1971bac57a7a/content> ". Tartu Ülikooli magistritöö, 2020. Autor: Rauno Kuusemets. Juhendajad: Jarek Mäestu, Mati Arend.

## Treeningkoormus ning selle seosed reielähendaja lihaskonna jõu muutusega Eesti-Läti Ühisliigas mängiva korvpallimeeskonna näitel 2019/2020 hooajal

Autorid: Rauno Kuusemets. Juhendajad: Jarek Mäestu, Mati Arend.  
Refereeris: Mati Arend

Rauno Kuusemetsa [magistritöö](#) eesmärgiks oli analüüsida treeningu koormuse (*session rated perceived exertion*, sRPE) meetodil, ning reie lähendajalihaskonna jõunäitajate muutuste vahelisi seoseid Eesti-Läti Ühisliigas mängiva korvpallimeeskonna näitel.

12 korvpallurit hindasid ajavahemikul september 2019 kuni detsember 2019 iga treeningu ja mängu järgselt treeningu raskusastet (sRPE) ning fikseerisid treeningu kestvuse ajaliselt. Iganädalaselt mõõdeti dünamomeetriga sportlaste reie lähendajalihaste isomeetrilist. Lisaks registreeriti sportlastel tekkinud vigastused piirkonniti ning treeningutelt ja mängudelt eemal oldud aja põhjal.

Korvpallurite kõrge treeningkoormus ei omanud reielähendajate lihaskonna usutavaid muutusi. Reie lähendajate isomeetrilise lihaskonna muutuste järgi ei olnud võimalik vigastuste teket ennustada.

Küll aga oli peale reielähendajate vigastust näha lihaskonna langust vähemalt 3 nädala jooksul.

Kõige rohkem vigastusi (68%) esines alajäsemete piirkonnas. Käesolevas uuringus esines kõige rohkem vigastusi hüppeliigese piirkonnas ja selle tõttu pidid sportlased ka kõige enam treeningutelt ja mängudelt eemal jääma.

Kokku esines 12 vigastust, mille tõttu pidid sportlased treeninguid või mängu vahele jätma (keskmiselt  $6,3 \pm 6,9$  päeva) – 6 minimaalset (1-3 päeva), 3 kergemat (4-7 päeva) ning 3 mõõdukat (8-28 päeva) vigastust. Kõige sagedasem oli hüppeliigese piirkonna vigastus. Ühteigi tõsist vigastust (>28 päeva treeningutelt ja mängudelt eemal olekut) ei esinenud ning ühel sportlasel ei esinenud ühteigi vigastust.

- Registreeriti kokku 19 vigastust, millest 68% esines alajäsemete, 11% ülajäsemete, 11% pea ning 11% alaselja piirkonnas.
- Keskmiseks treeningute ja mängude koormuseks fikseeriti  $615 \pm 295$  AÜ ning keskmine nädalakoormus oli  $4747 \pm 1116$  AÜ.



**Joonis 1.** Reie lähendajalihaste maksimaalse isomeetrilise kontraktsioonijõu testimise asend.

### Praktilised soovitused treeneritele ja mängijatele:

- Andmete kogumine ja töötlemine füsioterapeutide ja üldkehalise ettevalmistuse treenerite poolt võiks Eesti korvpallis olla tähtsamal kohal.
- Vigastused käivad spordiga kaasas, aga väga hea on näha ka sellest uuringust, et lihasvigastuste järgselt läheb taastumiseks ikkagi ca 3 nädalat. Kiiremini kahjuks ei saa...



"Tajutud treeneripoolne kontrolliv käitumine, psühholoogiliste vajaduste ohustamine ja väline motivatsioon U16 ja U18 noorkorvpalluritel "

Autor: Karin Lipstuhl, Juhendaja: Lennart Raudsepp, Henri Tilga

## Tajutud treeneripoolne kontrolliv käitumine, psühholoogiliste vajaduste ohustamine ja väline motivatsioon U16 ja U18 noorkorvpalluritel

Autorid: Karin Lipstuhl, juhendajad: Lennart Raudsepp, Henri Tilga  
Refereeris: Mati Arend



Karin Lipstuhl'i [magistritöö](#) eesmärgiks oli välja selgitada Eesti U16 ja U18 noorkorvpallurite treeneripoolse kontrolliva käitumise, psühholoogiliste vajaduste ohustamise ja motivatsiooni seosed.

Uuringu tulemused näitasid, et nii U16 kui ka U18 noorsportlaste puhul oli treeneripoolne negatiivne tingimuslik hoolimine ja hirmutamine oluliselt ja positiivselt seotud sportlaste autonoomsus- ja kompetentsusvajaduse ohustamisega. Tunnuste keskmistes U16 ja U18 vahel olulisi erinevusi ei ilmnenu.

U16 noorkorvpalluritel puudusid olulised pealesurutud ja välist regulatsiooni prognoosivad tunnused. U18 noorsportlastel prognoosis pealesurutud regulatsiooni treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll.

U18 noorkorvpalluritel prognoosis välist regulatsiooni treeneripoolne ülemäärane isiklik kontroll, negatiivne tingimuslik hoolimine, autonoomsusvajaduse ohustamine ning kompetentsusvajaduse ohustamine.

Töö tulemustest selgus, et magistritöö uuringus osalenud U16 ja U18 noorkorvpallurite treenerid peaksid vähem kasutama negatiivset tingimuslikku hoolimist ning ähvardamist, et mitte ohustada sportlaste autonoomsus- ja kompetentsusvajadust. Olulisi ennustajad leiti vaid U18 noorkorvpalluritel, milleks olid ülemäärane isiklik kontroll pealesurutud regulatsiooni puhul ja negatiivne tingimuslik hoolimine, autonoomsus- ja kompetentsusvajaduse ohustamine välise regulatsiooni puhul.

- Enesemääratlemise Teooria on isiksuse- ja motivatsiooniteooria, mille fookuses on küsimus, et kas inimeste käitumine on tingitud „sisemistest põhjustest” või „välistest põhjustest”, mida on rakendatud ka sportlaste motivatsiooni kirjeldamiseks.

### Praktiline kokkuvõte uuringust:

- Treenerina, miks me osaleme spordipsühholoogilistel koolitustel? Kas teeme ise neid harjutusi samamoodi, nagu teeksime jooksuharjutusi või kõhulihaseid?
- Treenerid võiksid rohkem kasutada oma juhendamistest video ja audio salvestamist, et saada aru, mida ja kuidas ma ütlen oma sportlastele. Milline on meie keelekasutus ja miks?