

Lennart Raudsepp

Aave Hannus Jorgen Matsi Andre Koka

# **Spordipsühholoogia õpik**

Tartu 2010

Toimetanud Kairit Henno  
Küljendanud ja kujundanud Kairi Kullasepp

Autoriõigus: AS Atlex ja autorid, 2010

Kõik õigused kaitstud. Igasugune autoriõigusega  
kaitstud materjali ebaseaduslik paljundamine ja  
levitamine toob kaasa seaduses ettenähtud  
vastutuse.

AS Atlex  
Kivi 23  
51009 Tartu  
Tel 734 9099  
Faks 734 8915  
atlex@atlex.ee  
www.atlex.ee

ISBN: 978-9949-441-72-3

# Sisukord

Saateks	5
Autorite tutvustus	9
1. Sissejuhatus spordipsühholoogiasse – <i>Aave Hannus</i>	11
2. Emotsioonid spordis – <i>Jorgen Matsi</i>	41
3. Motivatsioon spordis – <i>Andre Koka</i>	81
4. Arenguline spordipsühholoogia – <i>Lennart Raudsepp</i>	117
5. Liigutusliku õppimise alused – <i>Jorgen Matsi</i>	163
6. Ekspertsus spordis – <i>Lennart Raudsepp</i>	181
7. Eestvedamine ja grupi sidusus spordis – <i>Lennart Raudsepp</i>	217
8. Psühholoogiline treening spordis – <i>Aave Hannus</i>	251
9. Spordipsühholoogia kliinilised aspektid – <i>Aave Hannus</i>	289



# Saateks

Spordipsühholoogia on viimase kolme kümnendi jooksul olnud liikumis- ja sporditeaduste kiiremini arenevaid distsipliine nii akadeemilises kui ka rakenduslikus mõttes. Peaaegu igal aastal ilmuvad rahvusvaheliselt tunnustatud kirjastustelt monograafiad või õpikud, mille pealkirjades kajastuvad sõnad “spordipsühholoogia” või “spordi harrastamise psühholoogia”. Oluliselt on laienenud ka teadlaste ring, kes spordipsühholoogia valdkonda uurivad või ülikoolipingis omandatud teadmisi sportlaste ja meeskondade spordipsühholoogilisel nõustamisel kasutavad.

Kahjuks peame tõdema, et Eesti spordipsühholoogid on lugejatele võlgu emakeelse ülevaate spordipsühholoogia olulisematest teemadest. Õpiku väljaandmisega soovime anda enda panust selle tühimiku täitmisse. Tahtmata lugejaid kohe ära hirmutada, tuleb siiski märkida, et õpikus sisalduvaid teemasid on käsitletud teaduslikult, palju on lisatud andmeid uuemate teadusteooriate ja uuringute kohta. Võib-olla kannatab seetõttu lugeja, kes ootab spordipsühholoogia probleemide populaarteaduslikku käsitlust. Samuti ei anna õpik valmis “retsepte” selle kohta, kuidas sportlaste psüühiliste probleemidega paremini toime tulla.

Spordipsühholoogia kitsamas mõistes koondab oma tähelepanu organiseeritud ja võistlemisele keskendunud sporditegevusega seonduvatele psüühilistele nähtustele ja protsessidele, nagu näiteks sportlase toimetulekule võistluseelse ärevusega või meeskonna loomisega seotud probleemidele. Spordi harrastamise psühholoogia seevastu püüab ennekõike mõista mittevõistlusliku kehalise tegevuse aluseks olevaid psüühilisi protsesse, keskendudes sagedamini kehalise tervise ja füüsilise vormi saavutamise ning säilitamise motiivatsioonilistele aspektidele, spordiharrastuse tervisepsühholoogilistele külgedele ja sellele, mil moel spordi harrastamine mõjutab psühholoogilisi protsesse.

Õpikus on kajastatud peaaegu kõik traditsioonilised spordipsühholoogia teemad. Sellega ei taha autorite kollektiiv kuidagi mõista anda, et spordi harrastamisega seotud psühholoogilised nähtused ja protsessid oleksid kuidagi vähem tähtsad, ja neid ongi tegelikult käsitletud mitmes õpiku peatükis. Siiski ei ole leidnud käsitlemist mõningad olulised spordi harrastamisega seotud teemad, nagu regulaarse tervisespordi mõju inimese vaimsele heaolule või enesehinnangule.

Õpiku sissejuhatavas peatükis käsitleb Aave Hannus spordipsühholoogiat kui teadusharu, kirjeldab valdkonna väljakujunemise ajalugu ning spordipsühholoogide olulisemaid tegevusvaldkondi. Samuti on peatükis ülevaade spordipsühholoogia olulisematest uurimismeetoditest.

Teine peatükk, Jorgen Matsi ülevaade emotsioonidest spordis võimaldab ärevuse näitel saada tänapäevase ülevaate selle kohta, millist rolli emotsioonid saavutus- ja tippspordis mängivad ning millised on aktuaalsed uuringusuunad selles paljudele sportlastele ja treeneritele huvi pakkuvast valdkonnast.

Õpiku kolmas peatükk on pühendatud motiivatsioonilistele teguritele spordis ja kehalises kasvatuses. Andre Koka esitab selles ülevaate prominentsematest motiivatsiooniteooriatest ja uuringute tulemustest ning annab soovitusi selle kohta, kuidas suurendada sportlaste ja kooliõpilaste motiivatsiooni.

Sportliku tegevuse arengupsühholoogilisi küsimusi käsitletakse neljandas, Lennart Raudsepa kirjutatud peatükis. Selles otsitakse vastuseid küsimustele, millises vanuses on lapsed psühholoogiliselt valmis võistlusspordis osalema ning kuidas mõjutab sportimine omakorda lapse psühholoogilist ja sotsiaalset arengut. Eraldi leiab käsitlemist vanemate ja eakaaslaste rolli spordiharrastuse väljakujunemisel.

Õpiku viiendas peatükis annab Jorgen Matsi ülevaate spordile omase liigutusvilumuse õppimise ja õpetamisega seotud psühholoogilistest teguritest. Peatükis käsitletakse selliseid teemasid nagu tagasiside olulisus õppimisel ja õpikeskkonna kujundamine.

Kuuendas peatükis käsitleb Lennart Raudsepp eestikeelses erialakirjanduses uut mõistet “ekspertsus” või “ekspertsooritus” sportliku tegevuse kontekstis. Peatükis vaadeldakse ekspertsuse väljakujunemist mõjutavaid tegureid, nagu mõtestatud treeningu sisu ja maht, tajulised-tunnetuslikud tegurid ning neuraalsed protsessid, mis on seotud eelkõige mälu ja liigutusliku õppimisega, et kujuneda eksperdik. Juttu tuleb ka ekspertsportlaste ja algajate erinevustest eelkõige tajuliste-tunnetuslike näitajate poolest.

Eestvedamine ja grupi sidusus ning meeskonna loomisega seotud küsimused on õpiku seitsmenda peatüki sisuks, mille autoriks on Lennart Raudsepp. Peatükis on antud ülevaade sellest, millised on olulisemad eestvedamise teoreetilised käsitlused ning mil moel luua spordis edukalt tegutsevat meeskonda. Eraldi käsitletakse küsimust, millise käitumisega saavad treenerid suurendada meeskonna sidusust.

Kaheksandas peatükis võtab Aave Hannus jutuks rakendusliku spordipsühholoogia peamised huvisuunad ja tegevused. Sissejuhatuses antakse süstemaatiline ülevaade spordi kontekstis olulistest psühholoogilistest oskustest. Seejärel tutvustatakse nelja olulisemat psühholoogilise treeningu tehnikat, nende aluseks olevaid mehhanisme ja praktilise kasutamise põhimõtteid. Peatükk lõpeb kokkuvõttega psühholoogilise treeningu efektiivsusest ja piirangutest.

Õpiku viimane peatükk viib lugeja kliinilise spordipsühholoogia tööpõlule. Aave Hannus annab ülevaate nüüdisaegse kliinilise spordipsühholoogia arusaamadest spordipsühholoogilises nõustamises ja süstematiseerib kliinilise spordipsühholoogi ülesandeid. Peatükis kirjeldatakse sagedamaid psühholoogilisi probleeme, mis võivad spordi pinnalt kerkida. Ülevaade kehaliste võimete ja tehniliste oskuste realiseerimist takistavatest psühholoogilistest teguritest annab õpetajatele, treeneritele, lapsevanematele ja spordiametnikele mõtlemisainet, kuidas kujundada spordikeskkonda sel moel, et spordist saadav rõõm ületaks spordi tegemise käigus tekkivad kannatused.



# Autorite tutvustus

**Lennart Raudsepp** (1967), *PhD*, on lõpetanud Tartu Ülikooli (TÜ) 1992. aastal ja samas kaitsnud magistrikraadi 1994. aastal ning doktorikraadi kaks aastat hiljem. Alates 2004. aastast spordi sotsiaalteaduste professor ja alates 2009. aastast spordipsühholoogia professor. Peamised uurimisvaldkonnad on sportliku tegevuse psühhosotsiaalsed aspektid ning ekspertsus spordis. Alates 2004. aastast töötab Eesti Maaülikooli spordiklubis võrkpallitreenerina ning on 2009. aastal valitud Eesti parimaks *indiana*-treeneriks.

**Aave Hannus** (1974), *MSc* (psühholoogia), Tartu Ülikool, spordipsühholoogia teadur. Töötanud psühholoogina Jämejala psühhiaatriahaiglas (1999–2001), alates 2001. aastast töötab Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonnas, õpetades ja uurides spordipsühholoogiat. Teadustöö põhisuundadeks on tähelepanuprotsesside ning tegevuse ja taju koostoime mehhanismide uurimine. Ilmunud või ilmumas on üheksa publikatsiooni rahvusvahelistes teadusajakirjades. Alates 2001. aastast töötab ka spordipsühholoogilise nõustajana.

**Jorgen Matsi** (1983), MA, Tartu Ülikool, spordipsühholoogia assistent. Töötab Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonnas alates 2007. aastast. Teaduslikud huvid on seotud peamiselt vaba aja kehalise aktiivsuse motivatsiooniga, aga ka liigutusvilumuste õppimise eri aspektidega ja emotsionaalsete reaktsioonide reguleerimisega spordis. Alates 2003. aastast MTÜ Elustreening Eesti aktiivne sportlane ja treener. Alates 2008. aastast MTÜ Eesti Sportliku Vabavõitluse ja Brasiilia Jiu Jitsu Liit juhatuse liige.

**Andre Koka** (1977), *PhD*, Tartu Ülikool, kehalise kasvatusedidaktika lektor. Töötab Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonnas alates 2004. aastast. Teadustöö põhisuundadeks on selgitada tajutud sotsiaalsete faktorite mõju õpilaste motivatsioonile kooli kehalises kasvatuses; uurida noorukite vabaaja kehalist aktiivsust mõjutavaid tegureid. Ilmunud või ilmumas on kümme artiklit rahvusvahelistes teadusajakirjades.

# 1. Sissejuhatus spordipsühholoogiasse

*Aave Hannus*

## Õppeülesanded

Pärast peatüki materjali omandamist peaksite olema õppinud tegema järgmist.

1. Määratlema spordipsühholoogiat kui teadusharu.
2. Kirjeldama lühidalt spordipsühholoogia ajalugu.
3. Kirjeldama spordipsühholoogide tegevusvaldkondi.
4. Loetlema spordipsühholoogia peamisi uurimismeetodeid ja kirjeldama nende piiranguid.
5. Iseloomustama kvalitatiivse ja kvantitatiivse uurimise erinevusi.

Psühholoogiat võib kõige üldisemalt määratleda teadusena, mis uurib, miks inimesed teevad seda, mida nad teevad. Spordipsühholoogia on psühholoogia haru, seega võib üldistada, et spordipsühholoogia uurib seda, miks inimesed teevad seda, mida nad teevad, spordi kontekstis. Psühholoogia valdkondi piiritledes rõhutatakse enamasti, et psühholoogia on teadusharu, mis keskendub käitumise ja psüühiliste protsesside uurimisele teaduslike meetodite varal (Eysenck, 2004). Enamasti ei soovi psühholoogid mitte üksnes kirjeldada inimeste välist käitumist, vaid mõista ja seletada ka käitumise aluseks olevaid kognitiivseid ning afektiivseid protsesse. Kognitiivsete protsesside hulka loetakse taju- ja tunnetusprotsesse, õppimist, mälu, otsuste tegemist ja mõtlemist. Afektiivsete protsesside hulka kuuluvad aga tunded, emotsioonid ja meeoleolu. Seega võime määratleda psühholoogiat täpsemalt kui mõtete, tunnete ja käitumise uurimist ning spordipsühholoogiat kui nende protsesside uurimist spordiga seotud tegevustes ja spordi kontekstis.

Põhja-Ameerika traditsioonis tavatsetakse rangemalt eristada spordipsühholoogiat (*sport psychology*) ja spordi harrastamise psühholoogiat (*exercise psychology*). Sellisest eristusest tulenevad eri rõhuasetused uuritavates teemades ning rakendusvaldkondades. Spordipsühholoogia kõige kitsamas mõistes koondab oma tähelepanu organiseeritud ja võistlemisele keskendunud sporditegevusele, kehaliste võimete ja tehniliste oskuste realiseerimise aluseks olevatele psüühikaprotsessidele ning nende protsesside tõhusamale rakendusele kehalise soorituse parandamisel. Spordi harrastamise psühholoogia püüab ennekõike mõista mittevõistlusliku kehalise tegevuse aluseks olevaid psüühilisi protsesse, keskendudes sagedamini kehalise tervise ja füüsilise vormi saavutamise ning säilitamise motivatsioonilistele aspektidele, spordiharrastuse tervisepsühholoogilistele külgedele ja sellele, mil moel spordi harrastamine mõjutab psühholoogilisi protsesse. Euroopalikus traditsioonis nii selget eristust ei ole kombeks teha. Euroopa spordipsühholoogia föderatsioon (*European Federation of Sport Psychology*; FEPSAC) mahutab spordipsühholoogia alla spordi psühholoogiliste aluste, protsesside ja mõju uurimise (FEPSAC, 1996). Spordi all mõistetakse selles määratluses kõiki kehalise tegevuse avaldusi, niihästi saavutussporti kui ka kehalist kasvatust, tervise- ja harrastussporti. Siin õpikuski ei ole tõmmatud spordipsühholoogia ega spordi harrastamise psühholoogia vahele rangeid piire, vaid käsitletakse laiemalt igasuguse kehalise aktiivsusega seotud psüühikaprotsesse.

Spordipsühholoogia huvisuunad võib laias laastus jagada kaheks. Ühest küljest uuritakse, kuidas psüühikaprotsessid mõjutavad inimese käitumist spordi kontekstis. Näiteks huvitab spordipsühholooge küsimus, mil moel mõjutab laste enesehinnang nende motivatsiooni kehalise kasvatuses tunnis pingutada: kas lapsed, kes peavad ennast kehaliste võimete poolest osavaks, soovivad nende võimete arendamise nimel rohkem pingutada ja tulevad ebaõnnestumistega edukamalt toime? Iseloomulikuks näiteks spordipsühholoogide lemmikteemade kohta on ka küsimus, kuidas mõjutab võistluselne meeleolu sportlase suutlikkust oma kehalisi võimeid ja tehnilisi oskusi realiseerida, ehk üldisemalt võttes, kuidas mõjutab emotsionaalne seisund võistlustulemust. Teisest küljest tunnevad spordipsühholoogid huvi selle vastu, kuidas spordiga tegelemine mõjutab psüühikaprotsesse. Nii näiteks võib küsida, kas regulaarne spordiga tegelemine aitab parandada ja stabiliseerida inimese meeleolu või kas selliste spordialadega tegelemine, mille korral esineb agressiivset käitumist sagedamini, näiteks sportmängude mängimine, muudab inimese käitumise agressiivsemaks ka väljaspool spordiareeni.

Spordiga tegelemise põhjused on psühholoogilised. Ratsutaja eesmärk iseenesest ei ole hobuse turjal istudes ratsut võimalikult kõrgele hüppama sundida ega jalgpalluri eesmärk palli väravavahi ja väravaposti vahelt läbi toimetada. Mõlemad tegutsevad selle nimel, et kogeda positiivset emotsiooni, mida takistuse ületamine või värava löömine tekitab. Sport on vahend selle tunde saavutamiseks. Sama moodi ei ole kepikõnni harrastaja jaoks oluline mitte kepitõugete abil edasi liikumine, vaid tunnete kogemine, mis teda tegevuse eel, selle käigus ja järel saadavad. Loodetavasti ärgitavad õpikus kirjeldatud uurimused lugejaid mõtlema nii spordiga tegelemist mõjutavatele psühholoogilistele protsessidele kui ka sportimise psühholoogilistele tagajärgedele.

Kõige üldisemalt tavatsetakse spordipsühholoogiat jagada **akadeemiliseks** ja **rakenduslikuks** spordipsühholoogiaks. Akadeemilise psühholoogia tööpõld jaguneb omakorda kaheks: **teadustegevuseks** ja **haridustegevuseks**. Teadustöö on suunatud spordipsühholoogia kõikide, nii teoreetiliste kui ka praktiliste küsimuste teaduslikule uurimisele, haridustegevus hõlmab aga üliõpilaste, sportlaste, treenerite, spordiametnike ja teiste spordiga seotud inimeste harimist spordipsühholoogiaga seotud küsimustes. Rakenduslik spordi-

psühholoogia omakorda tegeleb akadeemilisest spordipsühholoogiast ammutatud teadmiste rakendamisega, keskendudes küll sagedamini sportliku soorituse psühholoogilistele alustele ja nende mõjutamise kaudu kehaliste võimete ning tehniliste oskuste tõhusamale realiseerimisele.

Kuigi esmapilgul võiks arvata, et spordipsühholoogia on väga kitsas ja spetsiifiline valdkond, ilmneb juba eespool mainitud näidete põhjal, et tegelikult hõlmab spordipsühholoogia suurt hulka teemasid. Nimetame siinkohal kesksamad psühholoogia valdkonnad, millest igäüks annab oma vaatevinklist aimu spordiga seotud käitumise aluseks olevatest ja spordist mõjutatud psühholoogilistest protsessidest. Kognitiivne psühholoogia, nagu eespool juba mainitud, tegeleb taju, tähelepanu, mälu, mõtlemise ja keele ning kõne uurimisega, mis spordi kontekstis leiab rakendust keskendumise ja õppimise mõistmisel. Arengupsühholoogia uurib seda, kuidas inimeste käitumine elu jooksul muutub, alates imikueast ja lapsepõlvest kuni kõrge vanuseni välja. Spordi kontekstis võimaldavad sellised teadmised näiteks rakendada eakohaseid õpetamis- ja õppimisstrateegiaid või mõista arenguprotsesside mõju spordiga tegelemise motiividele eri vanuses. Individuaalsete erinevuste uurimine selgitab välja, millistel süstemaatilistel viisidel inimesed üksteisest erinevad, näiteks isiksuseomaduste või vaimsete võimete poolest, ning kuidas need erinevused mõjutavad inimeste käitumist liikumisega seotud ülesannete puhul. Kliiniline psühholoogia käsitleb äärmuslikke psühholoogilisi protsesse, mis põhjustavad kannatusi ega võimalda eluga kuigi hästi toime tulla: uuritakse psüühika- ja käitumishäireid ning nende ennetamise ja ravimise võimalusi. Kliinilise spordipsühholoogia teravik on seega suunatud selliste psühholoogiliste probleemide ennetamisele ja ravile, mille juured ja siirded ulatuvad spordi konteksti.

Järgnevalt antakse lühike ülevaade sellest, kuidas spordipsühholoogia on kujunenud iseseisvaks distsipliiniks ja kuidas käib spordipsühholoogiline uurimistöö.

# Spordipsühholoogia ajaloost

Nagu teised valdkonnad, nii soovib ka spordipsühholoogia näidata ennast vana ja väarika teadusena. Nii nimetataksegi esimese spordipsühholoogilise uurimusena enamasti Norman Tripletti katset (1898), milles uuriti grupis tegutsemise mõju sooritusele. Entusiastlik jalgrattur Triplett uuris Ameerika ratturite kohta kogutud andmeid, võrreldes sõidukiirust individuaalselt ja grupis sõites, ning avastas, et üheskoos võidu sõites hoiti kiiremat tempot kui üksinda aja peale sõites. Sellise tähelepaneku alusel järeldas Triplett, et kaasvõistlejate juuresolek vabastab teatavad energiavarud, mis parandavad sooritust. Sportlik tegevus oli Tripletti jaoks siiski lihtsalt üks viis grupis tegutseda ja ratturid pakkusid talle tänuväärset katselapikest. See tähistas aga olulist verstaposti liigutustegevuse aluseks olevate tegurite uurimisel, mis andis tunnistust sellest, kuidas psüühilised ja sotsiaalsed aspektid mõjutavad inimese kehalise tegevuse potentsiaali.

Spordipsühholoogia “vanaisaks” peetakse Coleman Griffithit, kes algatas 1923. aastal Illinoisi ülikoolis kursuse “Psühholoogia ja sport” ning rajas 1925. aastal samas ülikoolis esimese spordipsühholoogia laboratooriumi. Tema uurimisteedad olid laia haardega, hõlmates liigutusõpetust, tajupsühholoogiat, individuaalsete erinevuste uurimist ning psühholoogia rakendusvõimalusi. Akadeemilise tegevuse kõrval nõustas Griffith Chicago Cubsi meeskonna pesapallureid, tegutsedes seega nii akadeemilise kui ka rakendusliku spordipsühholoogia vallas. Coleman Griffithi sulest pärinevad esimesed spordipsühholoogia õpikud *Psychology of Coaching* (1926) ning *Psychology and Athletics* (1928). Süstemaatilise teadustegevusest ja sihipärasest spordipsühholoogia rakendamisest võib siiski rääkida alates 20. sajandi teisest poolest.

Lääneriikides hakkas spordipsühholoogia kiirelt arenema 1950. aastatel (Landers, 1995). Toona hakati süstemaatiliselt uurima optimaalse kehalise soorituse aluseks oleva ideaalse emotsionaalse seisundi saavutamise võimalusi, isiksuseomaduste ja ärevuse mõju sportlikule sooritusele, kujutluse mõju sportlikule sooritusele, spordimotivatsiooni aluseid, aga ka agressiivset käitu-

mist spordis. Sellised arengud peegeldavad psühholoogia üldisi suundumusi. Nii näiteks innustasid sooritusärevuse uurimist Clark L. Hulli (1943) teooria motivatsioonist kui tungist (*drive theory of motivation*) ja soorituse ning ärevuse vahelise nn pööratud U kujulise seose (*inverted-U hypothesis*) avastamine (Martens, 1975). Spordimotivatsiooni uurimist on väga oluliselt mõjutanud John W. Atkinsoni (1957) sõnastatud saavutusmotivatsiooni teooria (*achievement motivation theory*). Oluliseks sillaks akadeemilise ja rakendusliku spordipsühholoogia vahele kujunes 1966. aastal San Jose ülikooli psühholoogide Bruce Ogilvie ja Thomas Tutko sulest ilmunud raamat *Problem Athletes and How to Handle Them*. Ehkki akadeemilised ringkonnad reageerisid sellele võrdlemisi vaenulikult, sai raamat spordiringkondades populaarseks ning aitas levitada veendumust, et sportliku tegevuse mõistmiseks ja suunamiseks ei piisa üksnes kehalisest treeningust, vaid arvesse tuleb võtta ka psüühika-protsesside rolli.

Individaalsete ja keskkondlike muutujate vastastikmõju, näiteks võistkonnas toimuvate grupiprotsesside uurimine, kogus populaarsust 1970. aastatel, mil laboratoorsete eksperimentide kõrval said hoo sisse ka väliuuringud reaalse sportliku tegevuse sooritamise tingimustes. Alates 1970ndate lõpust ja 1980. aastatest suurenes huvi optimaalse soorituse aluseks olevate kognitiivsete protsesside vastu, mis väljendus ennekõike keskendumisprotsesside uurimises (Nideffer, 1976). Samuti laienesid arusaamad spordimotivatsioonist, vigastuste psühholoogilistest aspektidest, läbipõlemisest ning ületreeningust.

Viimaste aastakümnete uurimissuunad spordipsühholoogias peegeldavad peale eespool loetletud teemade ka huvi spordi harrastajate ja sportlaste vaimse tervise ning psühholoogilise heaolu vastu. Urbaniseerunud keskkonnas süvenevate terviseprobleemide valguses uuritakse näiteks kehalise treeningu mõju psühholoogilisele heaolule ja spordiharrastuse motivatsiooni mõjutavaid tegureid nii haigete kui ka tervete inimeste heaolu säilitamise aspektist. Varasemast enam pannakse rõhku sotsialiseerumisprotsessile spordi keskkonnas ehk sellele, kuidas kasvukeskkond mõjutab spordiharrastust (Eccles & Harold, 1991). Selle kõrval on väga oluliseks põhimõtteks kujunenud ka arusaam, et spordipsühholoogia olulisim eesmärk on parandada inimese elukvaliteeti sporditegemise kaudu, sh soodustades harrastussporti, ent mitte