

TÄISKASVANUTE ÕPETAMISE PÕHIMÕTETE KASUTAMISEST TÄISKASVANUD HARRASTUSSPORTLASTE TREENIMISEL EESTI PERSONAALTREENERITE NÄITEL

Dairi Õun

Juhendaja: Andrea Annus, MA

Tallinna Ülikooli Haridusteaduste instituut

Andragoogika ja täiskasvanuhariduse valdkond

ANNOTATSIOON

Kehaline aktiivsus on oluline tegur haiguste ennetamisel ja tervise edendamisel. WHO soovitus täiskasvanutele – vähemalt 150 minutit mõõduka intensiivsusega liikumist nädalas – ei täida enamik Eesti elanikke. 2022. aasta andmetel tegeles tervisespordiga neli või enam korda nädalas 18,3% Eesti 16–64-aastastest (Tervise Arengu Instituut, 2024). Uuringud näitavad, et juhendaja olemasolu võib suurendada inimeste motivatsiooni liikumiseks, sealhulgas personaaltreeneriga treenimine on tõhus meetod liikumishoiakute muutmiseks (McClaran, 2003).

Uurimistöö eesmärk on uurida Eesti personaaltreenerite kogemusi ja teadmisi täiskasvanud treenijate toetamisel ning andragoogiliste põhimõtete rakendamist nende töös. Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud kolm uurimisküsimust: milliseid andragoogilisi põhimõtteid personaaltreenerid kasutavad, millised on nende kogemused ja teadmised täiskasvanute toetamisel ning kuidas nad hindavad täiskasvanute õpetamise põhimõtete rolli treeningprotsessis? Uurimisküsimustele vastuste leidmiseks viisin läbi kombineeritud uuringu, kus küsitluse abil kogusin andmeid andragoogiliste põhimõtete kasutamisest täiskasvanud harrastussportlaste treenimisel Eesti personaaltreenerite näitel. Küsitlusele vastas 30 Eestis täiskasvanud harrastussportlastega töötavat personaaltreenerit.

Ankeetküsitluse teel läbiviidud uuringu tulemustest selgus, et täiskasvanute õpetamise põhimõtete kasutamine treeningutel aitab tugevdada treeneri ja treenija vahelist suhet, toetada õppija autonoomsust ning suurendada harrastussportlaste motivatsiooni ja kehalise aktiivsuse taset. Uuringu tulemused on kasulikud personaaltreenerite koolituskavade arendamiseks ning tõendavad, et andragoogika teooriad on rakendatavad ja tõhusad spordivaldkonnas kasutamiseks.

Võtmesõnad: *harrastussportlane, andragoogika, personaaltreener, sport, treening.*

SISSEJUHATUS

Kehaline aktiivsus on haiguste ennetamisel oluline tegur. Täiskasvanute ja vanemaealiste puhul võib kehaline aktiivsus avaldada kasulikku mõju erinevate krooniliste haiguste korral: kehaline aktiivsus vähendab üldist suremust, parandab üldfüüsilist võimekust ning tervisega seotud elukvaliteeti. (Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor, 2021). World Health Organisation (WHO) soovitab täiskasvanutele mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist vähemalt 150 minutit nädalas. Seda soovitus järgib vaid väike osa Eesti elanikkonnast: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu (TKU) Tervise Arengu Instituudi poolt koostatud “Rahvastiku tervise aastaraamat 2024” andmetel oli 2021. aastal Eesti 18-aastasest ja vanemast rahvastikust 73,7% kehaliselt inaktiivsed. Kehaline inaktiivsus on uuringus määratletud nädalas alla 120 minuti keskmise koormusega kehalise aktiivsuse kaudu.

Tervisespordi harrastamine on üks viis kehalise aktiivsuse tõstmiseks. TKU 2022. aasta andmetel tegeles tervisespordiga neli või enam korda nädalas 18,3% Eesti 16–64-aastasest, samas 23,7% tegeles tervisespordiga kas kord kuus või harvem või üldse mitte. (Tervise Arengu Instituut, 2024). Turu-uuringute AS 2023. aastal läbiviidud Eesti elanike liikumisharrastustega tegelemise küsitlusuuringu põhjal on kõige levinumad spordialad kõndimine ja jalgrattasõit, jõusaali/jõutreeningud/fitnessiga tegeleb 22% vastajatest. Iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevatest inimestest 58% tegeleb liikumisharrastusega peamiselt omaette (üksi) ning 11% peamiselt treeningrühmas, liikumisrühmas või treeneri juhendamisel. Uuringule vastajad, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, märkis 19% peamiseks tunnetatud takistusteks sobiva seltskonna/treeningkaaslase puudumist. Lisaks küsiti vastajailt, mis ajendaks neid rohkem liikuma. Tugevate motivaatoritena (mis kindlasti ajendaks rohkem liikuma) märgiti kõige sagedamini pere või kaaslase toetust (28%), juhendajate olemasolu (20%). (Turu-uuringute AS, 2023).

Üheks võimaluseks treeningharjumuste kujundamisel ja inimeste liikumisaktiivsuse suurendamisel võib olla treenimine koos juhendajaga. 2003. aastal Wisconsinis läbiviidud uuringus paluti osalejatel hinnata oma motiveeritust liikumisharjumuse suurendamiseks enne ja pärast 10-nädalast treeningprogrammi koos personaaltreeneriga. Treeningperioodi lõpuks oli 73% osalejatest suurendanud oma liikumisharjumusi ja motivatsiooni treeningutega jätkama. Uuringu tulemusena selgus, et treenimine personaaltreeneri juhendamisel on tõhus meetod liikumishoiaikute muutmiseks ja seeläbi kehalise aktiivsuse suurendamiseks. (McClaran, 2003).

Andragoogika ja sport on kaks valdkonda, mida esmapilgul teineteisega ei seosta, kuid mõlemas valdkonnas on oluline roll motivatsioonis, eesmärkide seadmisel ja tagasiside andmisel. Andragoogika aitab mõista, millised tegurid motiveerivad inimesi õppima, samas kui sport võimaldab õppimist ja arengut läbi praktilise tegevuse. Eesti täiskasvanute liikumisaktiivsus on madal (Tervise Arengu Instituut, 2024) ja juhendaja olemasolu on oluline motivaator (Turu-uuringute AS, 2023) ja võimalus kehalise aktiivsuse suurendamiseks (McClaran, 2003), seetõttu soovin uurida, kuidas Eesti personaaltreenerid ühendavad andragoogika põhimõtteid oma tööpraktikasse, et suurendada täiskasvanute motivatsiooni ja toetada nende kehalist aktiivsust. Uurimistöö eesmärk on uurida Eesti personaaltreenerite kogemusi ja teadmisi täiskasvanud treenija toetamisest ja milliseid andragoogilisi põhimõtteid nad oma töös kasutavad.

Eesmärgi saavutamiseks püstitasin järgmised uurimisküsimused:

1. Milliseid andragoogilisi põhimõtteid kasutavad personaaltreenerid täiskasvanud harrastusportlaste treenimisel?
2. Millised on personaaltreenerite kogemused ja teadmised täiskasvanute toetamisest treenimisel?
3. Kuidas personaaltreenerid hindavad täiskasvanute õpetamise põhimõtete kasutamise rolli treeningprotsessis?

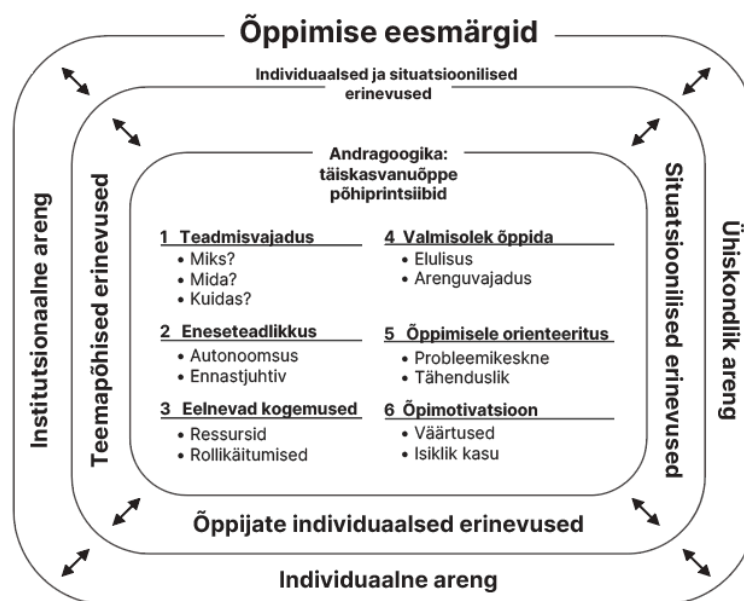
Uurimisküsimustele vastuste leidmiseks teostasin kombineeritud uuringu, viies läbi küsitluse, mis uuris andragoogiliste põhimõtete kasutamist täiskasvanud harrastussportlaste treenimisel Eesti personaaltreenerite näitel. Uuringu tulemused aitavad mõista, kuidas treenerite teadmised täiskasvanute õpetamisest toetavad täiskasvanute füüsilise aktiivsuse suurendamist. Teema on aktuaalne, sest treeneritel on oluline roll liikumisharjumuste kujundamisel.

SEMINARITÖÖ PÕHIMÕISTED JA ANDRAGOOGILISED PÕHIMÕTTED

Peatükis annan ülevaade uurimistöö peamistest põhimõistetest ja teoreetilisest taustast. Teoreetilises ülevaates toon välja täiskasvanuõppe kuus peamist põhimõtet ja nende kasutamisest spordivaldkonnas. Uurimuses käsitlen treenijatena täiskasvanud harrastussportlaseid, keda defineeritakse kui inimesi, kes tegelevad spordiga võistlusspordis, kuid ei püüdle tippspordi tasemele, või osalevad tervise- ja rahvaspordis, kus peamine eesmärk on tervise parandamine (Jalak & Lusmägi, 2014). Tsiviilseadustiku

üldosa seaduse (2002) põhjal on täiskasvanu inimene, kes on vähemalt 18 aastane ning omab täielikku teovõimet.

Teoreetilises taustas keskendun andragoogilistele põhimõtetele, mille keskmes on kuus põhimõtet: (1) õppija teadmishajadus; (2) eneseteadlikkus; (3) eelnevad kogemused; (4) valmisolek õppida; (5) õppimisele orienteeritus; ja (6) õpimotivatsioon. Need põhimõtted on andragoogika praktikas mudeli (APM) keskpunkt (joonis 1). Andragoogika praktikas mudeli kasutamine on kõige tulemuslikum, kui see on kohandatud vastavalt õppijate vajadustele ja õpiolukorrale. Kuigi põhiprintsiibid kehtivad kõikides täiskasvanuõppe olukordades, tuleb neid alati käsitleda koos teiste mõjuteguritega, et saavutada parim võimalik õpikogemus. Täiskasvanuõpet mõjutavad erinevates situatsioonides lisaks mitmed muud tegurid ja need võivad panna täiskasvanuid rohkem või vähem põhiprintsiipidest lähtuvalt käituma. Andragoogika toimib praktikas kõige paremini siis, kui see on kohandatud vastavalt õppijate unikaalsusele ja õpiolukorrale, põhiprintsiibid kehtivad kõigis täiskasvanuõppe olukordades, seni, kuni neid käsitletakse kooskõlas muude teguritega. (Knowles *et al.*, 2005).



Joonis 1. Autori tõlgitud andragoogika praktikas mudel (APM) – ülevaade täiskasvanuõppe kuuest põhiprintsiibist, mis on ümbritsetud individuaalse ja situatsioonilise konteksti erinevustega ning õppimise eesmärkidega. (Knowles *et al.*, 2005)

Andragoogiline õppemudel arvestab ning väärtustab õppija varasemaid kogemusi, eelnevaid teadmisi ja vajadusi. Õppeprotsessi keskmes on õppija ja tema sõltuvus õpetajast

(koolitajast, juhendajast) võiks olla minimaalne. Juhendaja põhiülesanne on aidata õppijal endal määratleda oma vajadused; aidata mõista nii enda kui teiste inimeste õppimise ressursside ja kogemuste kasutamise viise ja vastastikuse õppimise edendamine. Juhendaja roll on aidata õppijal omandada vastutust, ning lasta õppijal ise määratleda eesmärgid, kavandada õppeprogrammi ja hinnata oma edukust. Õppimine toimib läbi isikliku mõistmise tasandi ning probleemide lahendamise. Juhendaja saab julgustada õpilasi ise tegema oma valikuid ning soodustada mõtestatud lähenemist õppimisele; hõlbustada probleemide püstitamist ja lahendamist läbi kogemuslike ja osalusel põhinevate meetodite kasutamise; samuti aidata kindlustada õppija eneseteadvust, et õppija ise kannaks hoolt oma arengu ja keskkonna eest. Oluline on aktsepteerida ning suhtuda lugupidavalt ja ettevaatlikult iga õppija mina-pilti. (Märja *et al.*, 2021). Uurimistöö fookuses on andragoogika praktikas mudeli kuue põhimõtte avaldumine personaaltreenerite töös ja millist mõju need avaldavad treeningute tõhususele.

Personaaltreenerid on tervisespetsialistid, kes hindavad, motiveerivad, harivad ja treenivad kliente, kasutades individuaalset lähenemist nende tervise ja vormisoleku vajaduste osas. Nad koostavad ohutuid ja tõhusaid treeningprogramme, pakuvad juhiseid, et aidata klientidel saavutada oma isiklikud tervise- ja vormisoleku eesmärgid, ning reageerivad asjakohaselt hädaolukordades. (Kompf, 2014). Treenerite rolli kirjeldab ka Eesti Spordiseadus (2005), mille kohaselt treener on sportlasi ja teisi spordis osalevaid isikuid juhendav spordispetsialist, kellel on treeneri kutsekvalifikatsioon kutseseaduse tähenduses. Treener on kohustatud tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse ja jälgima treeningukoormuse vastavust juhendatavate tervislikule seisundile.

ANDRAGOOGILISED PÕHIMÕTTED TREENERITE TÖÖS

Malcolm Knowles, täiskasvanute hariduse teooria rajaja, pühendas oma elu sellele, et mõista, kuidas täiskasvanud õpivad ja kuidas neid edukalt õpetada. Tema uuringute keskmes oli küsimus: miks on mõned õpetajad täiskasvanutega edukad, teised aga mitte? Jälgides edukaid täiskasvanute õpetajaid ja analüüsides nende tegevusi, tuvastas Knowles mitu olulist põhimõtet, mis on tänapäeval tuntud kui andragoogilised põhimõtted. Need põhimõtted eristavad täiskasvanute õpet laste õpetamisest ja pakuvad raamistiku efektiivseks täiskasvanute õppe toetamiseks. (Knowles *et al.*, 2005).

Ameerika aeroobika- ja fitnessiühenduse 2007. aastal läbiviidud uuringus kirjeldatakse erinevaid rolle, mida treeneritöö sisaldab: a) treener kui koolitaja (*The Educator*) – treeneri peamine ülesanne on kliendi harimine ja kliendi küsimustele

vastamine; b) treener kui juhendaja (*The Nurturer*) – treener, kes suudab pakkuda tuge ja juhendamist, kui neil on raske või väljakutseteorohe eluperiood; c) treener kui vestluskaaslane (*The Conversationalist*) – treener, kes suudab vestelda ka treeninguga mitte seotud teemadel ning hoida tasakaal juhendaja ja sõbraliku vestluskaaslase vahel; d) treener kui motivaator (*The Motivator*) – treeneri ülesandeks on juhtida vestlust ja keskenduda kliendi motiveerimisele – suunates maksimaalsele pingutusele läbi turvalise soorituse. Väljatoodud kirjelduste põhjal on võimalik luua seoseid Knowlesi andragoogiliste seisukohtadega, mida saab efektiivselt rakendada täiskasvanute treenimise toetamisel.

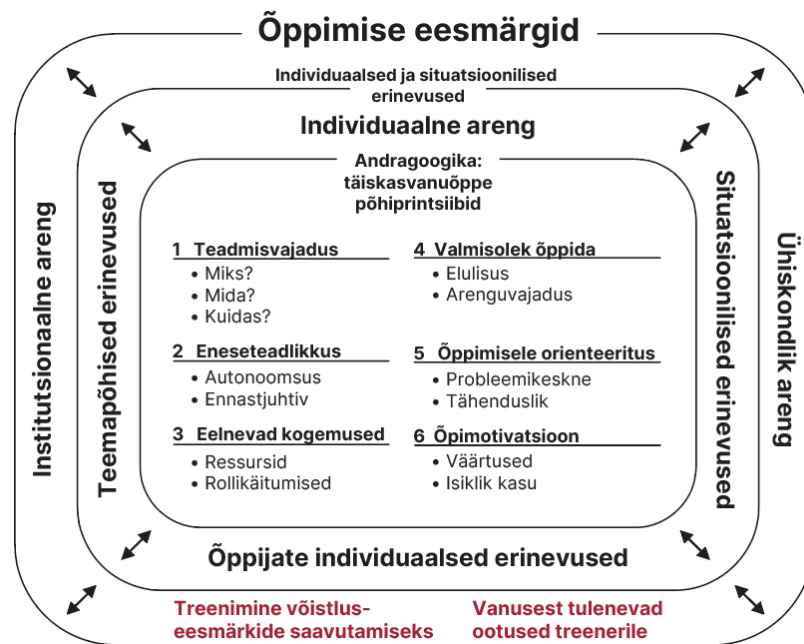
Kanada teadlased Justin MacLellan, Bettina Callary ja Bradley W. Young on täiskasvanuõppel põhinevaid juhendamismeetodeid spordis hakanud põhjalikumalt uurima viimase 10 aasta jooksul. Uuringute (MacLellan *et al.*, 2019, Rathwell *et al.*, 2020) tulemusena on selgunud, et õppemeetodite kohandamine täiskasvanud treenijatele on vajalik, kuid puuduvad tõestatud mõõdikud, mis võimaldaks hinnata treenerite täiskasvanutele kohandatud meetodite kasutamise mõju.

2016.–2017. aastal viidi Kanadas läbi uuring (Rathwell *et al.*, 2020), milles analüüsiti täiskasvanutele suunatud treeneritöö tõhusust. Uuring koosnes kolmest osast, kus küsitlusega sooviti välja selgitada kui palju kasutavad treenerid täiskasvanutele (35>aastat) suunatud juhendamise meetodeid. Uuringu autorid jõudsid järeldusele, et koostatud küsimustikke tuleks täiendada, kuid neid on võimalik tulevikus uuringute jaoks kasutada. Uuringu tulemused näitasid, et andragoogiliste põhimõtete arvesse võtmine täiskasvanud sportlaste juhendamisel soodustas treeneri ja sportlase vahelise kvaliteetse suhte kujunemist, suurendas treeningutega rahulolu ja toetas meisterlikkuse saavutamist. Uuringu tulemustes tõdeti, et täiskasvanutele suunatud treeneritöö hindamine peab tuginema spordiandragoogika kirjandusele.

2019. a võrreldi andragoogika ja pedagoogika printsiipide kasutamist treeningutel. Uuringu (MacLellan *et al.*, 2019) eesmärk oli kirjeldada, kas ja kuidas sporditreeneri praktika erineb treenitavate vanust arvesse võttes. Tulemuste põhjal järeldasid autorid, et andragoogika praktikas mudelit saab rakendada täiskasvanud sportlaste juhendamisel ja kohandada vastavalt indiviidi vajadustele. Uuringu autorid tegid ettepaneku täiendada Knowlesi andragoogika praktikas mudelit (joonis 2), lisades kaks spordispetsiifilist omadust: võistluseesmärkide saavutamine ja vanusest tulenevad ootused treenerile.

Uuringu autorid soovivad edaspidistes uuringutes keskenduda erineva soo, vanuse ja spordialade treenerite juhendamisviisidele ja uurida lisaks ka sportlaste arusaamasid.

Uuringu ühe piiranguna toovad autorid esile, et kasutati võrdlevat ja analüütilist lähenemist, kuid tõendeid pedagoogika ja andragoogika kohta ei otsitud selgesõnaliste väljendite põhjal. Autorid nõustuvad Knowlesi väitega, et andragoogikat ja pedagoogikat võib kasutada koos ja andragoogika põhimõtted ei pea olema kasutamiseks ainult täiskasvanutele ja pedagoogika ainult lastele. Piirangutele vaatamata näitavad tulemused, et APM-i (joonis 2) saab kasutada sporditreenerite valdkonnas. (MacLellan *et al.*, 2019)



Joonis 2. Autori tõlgitud andragoogika praktikas täiendatud mudel (APM). (Knowles *et al.*, 2005, MacLellan *et al.*, 2019)

METOODIKA JA VALIM

Seminaritöö uurimisküsimustele vastuste leidmiseks kasutasin kombineeritud uurimismeetodit: küsimustik sisaldas lisaks valikvastustega küsimustele ka avatud küsimusi. Avatud küsimused võimaldavad vastajatel väljendada oma arvamusi ja hoiakuid, pakkudes uurijale põhjalikumalt ja mitmekesisemat teavet (Lagerspetz, 2017).

Kogusin andmeid Google Forms veebipõhise ankeetküsimustiku abil (Lisa 1), mida jagasin peamiselt elektrooniliste kanalite kaudu (Facebook, e-mail). Küsimustikus informeerisin vastajat eesmärgist koguda andmeid käesoleva uurimistöö tarbeks ning lisaks oli välja toodud vastamiseks vajalikud tingimused – kutsusin vastama kõiki Eestis töötavaid personaaltreenereid, kes treenivad täiskasvanud harrastussportlasi. Eelnevalt piloteerisin küsimustikku nelja tuttava personaaltreeneri seas, kellelt saadud tagasiside põhjal viisin sisse muudatused, eelkõige küsimuste sõnastuses ja järjekorras. Küsimustik

oli avatud vastamiseks 3 nädalat, ajavahemikul 30.09.–20.10.2024. Meeldetuletused küsimustikule vastamiseks saatsin 7. ja 14. oktoobril. Küsimustikule vastamine oli vabatahtlik ja anonüümne, isikustatud andmeid vastajate kohta ei kogunud.

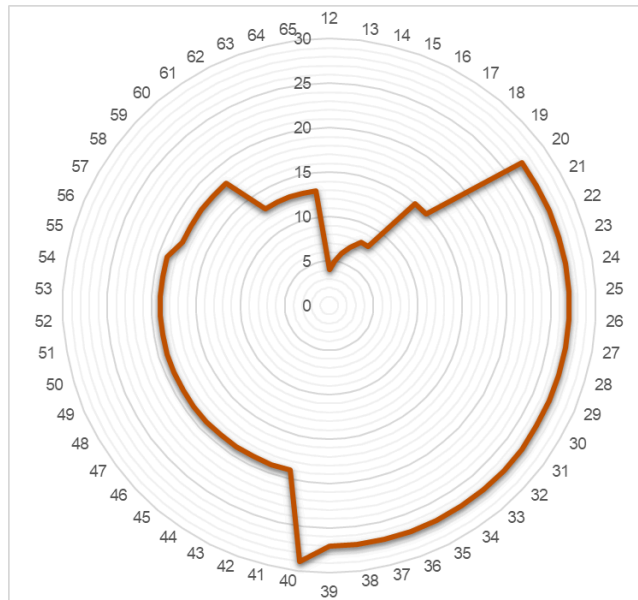
Ankeetküsimustik koosnes 20-st avatud ja valikvastustega küsimusest. Küsimustiku küsimused jagunesid kolme alateemaks: 1. Treeneri taust, 2. Suhted ja treeneri roll, 3. Meetodid ja olulisus. Valikvastused olid üles ehitatud Likerti skaalale. Likerti skaala määrab ära vastajate nõustumise astme etteantud väidetega. Likerti skaala on välja töötatud 1932. aastal ning seda peetakse üheks kõige usaldusväärsemaks hoiakute mõõtmise meetodiks (Osula, 2008). Likerti tüüpi skaala küsimused on USA sotsioloogi Rensis Likerti poolt välja töötatud meetod (Lagerspetz, 2017), mis uurib suhtumusi ja arvamusi ning määrab ära teatud väitega nõustumise astme, nagu näiteks nõus, pigem nõus, ei ole nõus. Likerti skaala on psühholoogiline mõõtmisseade, mida kasutatakse hoiakute, väärtuste ja arvamuste mõõtmiseks (Roy, 2020). Küsimustikus kasutasin 6-punkti skaalat, sest soovisin vastajate seas vältida neutraalse positsiooni valimist (Lagerspetz, 2017).

Uuringus osalejate leidmiseks kasutasin lihtsa juhuvalimi meetodit, tagamaks vastuste mitmekesisuse ja esinduslikkuse. Lihtne juhuvalim saadakse siis, kui kindlaksmääratud mahuga populatsioonist eraldatakse liikmeid lihtsa juhusliku valiku teel. Seejuures on liikmetel võrdne võimalus valimisse sattuda (Õunapuu, 2014). Personaaltreeneritega kontakteerumiseks kasutasin www.leiatreener.ee veebikeskkonnas olevaid kuulutusi ja Eesti spordiregistri andmebaasi. Küsimustiku saatsin kõikidele täiskasvanutega tegelevatele spordiorganisatsioonidele, kus on üle 100 liikme ja personaaltreeneritele. Küsitlusele vastas 30 Eesti personaaltreenerit. 40% küsitlusele vastajatest omas treeneristaaži kuni 5 aastat (N=12), 30% vastajatest 11-20 aastat (N=9), 23% vastajatest 5-10 (N=7) ja rohkem kui 20 aastat treeneritöö staaži on 7% vastajatest (N=2). Treeneri kutse tase on omandatud või omandamisel 77% vastajal (N=23) (tabel 1).

Tabel 1. Küsitlusele vastajate personaaltreenerina töötamise staaž ja omandatud kutse tase

Tööstaaž aastates	>5	5–10	11–20	20>	Kokku
Treeneri kutse tase	12	7	9	2	30
Ei	5	1		1	7
Ei, aga on omandamisel	1		1		2
Abitreener, tase 3	1	3	3		7
Nooremtreener, tase 4	4	1	2		7
Treener, tase 5	1	1	3		5
Vanemtreener, tase 6		1		1	2

Küsitlusele vastanud personaaltreeneritest 90% (N=27) tõi välja, et treenib valdavalt 20-40 aastaste treenijatega. 63% personaaltreeneritest (N=19) treenib lisaks 40-60 aastaste harrastussportlastega (joonis 3).



Joonis 3. Küsitlusele vastanud personaaltreenerite treenitavate vanusegrupid

TULEMUSED

Uurimistulemused esitasin vastavalt uurimisküsimustele, analüüsides saadud andmeid ning tuues välja olulisemad tähelepanekud. Tulemuste juurde lisasin näiteid küsitluse avatud küsimuste vastustest. Näited tõi välja kaldkirjas ja neile järgneb vastaja kood: lühend V tähistab vastajat, millele lisatud number näitab vastamise järjekorda (V01 = 1. vastaja).

Andragoogiliste põhimõtete kasutamine treenimisel

Küsitlusele vastanud personaaltreeneritest 57% (N=17) hindas, et on teadlik täiskasvanute õpetamise põhimõtetest ja nende rakendamisest täiskasvanute juhendamisel. 73% vastajatest ütles (N=22), et on osalenud koolitustel või kursustel, kus käsitletakse täiskasvanute õpetamise põhimõtteid. Lähtuvalt Knowlesi täiskasvanuõppe põhiprintsiipidest (tabel 2) esitasin küsitluses 7 väidet, kus palusin osalejatel hinnata oma nõustumist skaalal 1–6, kus 1 tähendab “ei nõustu” ja 6 “nõustun täielikult”.

Tabel 2. *Personaaltreenerite nõustumised esitatud väidetele*

Väited	ei nõustu			nõustun täielikult		
	1	2	3	4	5	6
Täiskasvanud treenija on väga huvitatud miks ja kuidas treenida, arvestan sellega ja jagan oma teadmisi ja oskuseid	0	0	3	6	5	16
Täiskasvanud treenija on enastjuhtiv ja iseseisev ning treenerilt vajatakse toetust ja suunamist	0	1	4	12	3	10
Arvestan treenija eelnevate kogemustega treeningplaani koostamisel	0	0	0	1	2	27
Täiskasvanud treenija on valmis õppima vaid siis, kui tal on selleks reaalne vajadus (tervis, arenguvajadus jm)	2	0	5	8	10	5
Täiskasvanud treenija jaoks on oluline treeningu tähendus – eesmärgile suunatus, probleemikeskus jm	0	1	1	4	17	7
Täiskasvanud treenija motivatsioon on tugevalt seotud isikliku kasu või treenija väärtustega	0	0	1	6	7	16

Esimene väide, mille osas personaaltreenerid pidid nõustumist hindama, puudutas täiskasvanud treenija teadmisvajadust: täiskasvanud treenija on väga huvitatud miks ja kuidas treenida, arvestan sellega ja jagan oma teadmisi ja oskuseid. 53% vastajatest (N=16) nõustus väitega täielikult, 37% nõustus suurel määral (N=11). Treenerid tõid vastustes välja, et kui treenija saab aru, miks ta midagi tegema peab, on motiveeritus suurem ja treening eesmärgipärane (näide 1 ja 2).

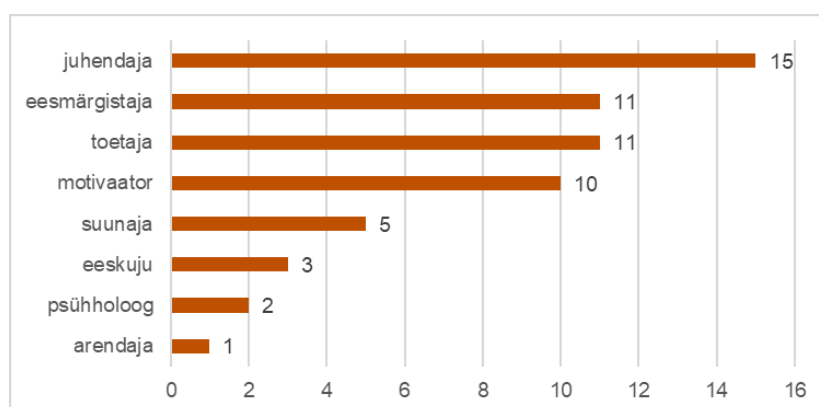
Näide 1: *Selgitan treeningplaani loogikat ja ülesehitust, et nad mõistaksid, kuidas iga osa aitab kaasa nende eesmärkidele.* (V03)

Näide 2: *Täiskasvanud küsivad rohkem ka mingite tegevuste mõtet ja tausta.* (V17)

Teises väites uurisin personaaltreenerite arvamust treenijate eneseteadlikkusest ja palusin hinnata nõustumist, et täiskasvanud treenija on enastjuhtiv ja iseseisev ning treenerilt vajatakse toetust ja suunamist. Vastajatest 84% (N=25) nõustus väitega täielikult või suurel määral. Vastustes toodi välja, et autonoomsus, kui üks inimese põhilisi psühholoogilisi vajadusi, avaldab olulist mõju treeningu tõhususele ja treenijate rahulolule. Kui treenerid kaasavad treenijaid otsustusprotsessidesse, aitab see tugevdada nende autonoomsust ja suurendab vastutustunnet (näide 3).

Näide 3: *Autonoomsus on üks olulisemaid baasvajadusi. Kaasamine suurendab autonoomsust ning samas jagab vastutust, klient on tugevamini protsessi kaasatud.* (V09)

Treeneri rolli toetaja (N=11) ja suunajana (N=5) töid vastajad välja ka personaaltreeneri rolli kirjeldustes. Enim kirjeldati personaaltreenerit kui juhendajat (N=15) ja abilist eesmärkide seadmisel (N=11) ja nendeni jõudmisel (joonis 4). Personaaltreenerid juhendavad ja motiveerivad inimesi treeningutel, jagades teadmisi ning suunates neid looma iseenda parimat versiooni, võtma vastutust oma elustiili eest, mõistma treeningu vajalikkust ning rakendama erinevaid treenimismetoodikaid, sealhulgas õige tehnika, raskuste ja korduste valimist (näide 4 ja 5).



Joonis 4. Personaaltreeneri rolli kirjelduste märksõnad ja esinemissagedus

Kaks vastajat töid välja, et personaaltreener täidab ka psühholoogi rolli, pakkudes treeningprotsessi kõrval emotsionaalset tuge ning luues turvalise keskkonna, kus saab jagada oma muresid (näide 4 ja 6). Treenerit, kui arendajat, mainis üks küsitlusele vastanu (näide 7).

Näide 4: *Personaaltreener suunab inimesi looma iseenda parimat versiooni ja ise oma elustiili eest vastutust võtma. Selgitab treeningu vajalikkust meie kehadele, juhendab õiget tehnikat, raskuseid ja korduseid. Seletab erinevaid treenimismetoodikaid ja mille jaoks mis on. Treener on ka psühholoogi rollis, sest tihti tahavad inimesed turvalises keskkonnas oma probleeme kurta.* (V05)

Näide 5: *Personaaltreener juhendab, suunab, jagab teadmist, motiveerib inimesi trenni teekonnal.* (V09)

Näide 6: *Personaaltreener on motivaator, psühholoog, tugi, juhendaja.* (V17)

Näide 7: *Minu roll on juhendada detailselt ja aidata areneda.* (V07)

Kolmas väide käsitles treenija eelnevate kogemuste arvestamist treeningplaani koostamisel, millele 90% (N=27) osalejatest nõustus väitega täielikult. Vastajad tõid välja, et eelnevad kogemused on olulised ja neid arvestatakse alati. Enamasti algab treeningplaani koostamine vestlusega, kus treener küsib eelnevate kogemuste, spordialade, harjutuste, treeningmeetodite ja tulemuste kohta. Treenerid hindavad eelnevate kogemuste põhjal, kas treenija on algaja või edasijõudnu, ning kohandavad vastavalt sellele treeningu raskusastet, harjutuste valikut ja intensiivsust. Mitmed treenerid rõhutasid, et eelnevate kogemuste arvestamine aitab luua usalduslikku ja avatud suhtlemist treenijaga (näide 8), aidates neil püstitada realistlikke eesmärke. Üks vastaja tõi välja treenija arenguvõimelisusega arvestamise olulisuse (näide 9).

Näide 8: *Julgustan treenijat rääkima oma varasematest kogemustest ja vajadustest, et luua usalduslik suhe. See toetab avatud suhtlemist ja aitab neil tunda end mugavamalt treeningprotsessis.* (V02)

Näide 9: *Klient on arenemisvõimeline ja väärrib, et teda koheldakse vastavalt.* (V09)

Neljandas väites uurisin personaaltreenerite arusaamu täiskasvanud harrastussportlase valmisolekust õppida. Küsisin nõustumist väitega, et täiskasvanud treenija on valmis õppima vaid siis, kui tal on selleks reaalne vajadus (tervis, arenguvajadus jm). Vastajatest 77% (N=23) nõustus väitega täielikult või suurel määral. Vastusest selgus, et personaaltreenerid peavad täiskasvanud harrastussportlaste valmisolekut õppida oluliseks ja see sõltub treenija reaalsest vajadusest, nagu tervis või arengueesmärgid (näide 11). Täiskasvanud treenijate puhul rõhutati, et nende treeningud on sageli jätkusuutlikumad ja motiveeritumad, kuna nad treenivad peamiselt iseenda pärast (näide 10).

Näide 10: *Täisealiste inimeste treenimine on jätkusuutlikum ja tulemusi on oodata rohkem, kuna nad enamjaolt treenivad enda pärast.* (V01)

Näide 11: *Uurin välja inimese ootused ja vajadused, sest ta on mingi kindla eesmärgiga personaaltundi tulnud.* (V11)

Viies väide, mille osas personaaltreenerid pidid nõustumist hindama, puudutas täiskasvanud treenija õppimisele orienteeritust ja tähenduslikkuse olulisust: täiskasvanud treenija jaoks on oluline treeningu tähendus – eesmärgile suunatus, probleemikeskus jm.

Personaaltreenerid rõhutasid täiskasvanud treenijate jaoks treeningu tähenduse ja eesmärgile suunatuse olulisust (näide 12), väitega nõustus täielikult või suurel määral 94% (N=28) vastajatest. Vastustes toodi esile, et treeningplaanid tuleb kohandada vastavalt kliendi eesmärkidele, füüsilistele võimetele ja eelistustele, vältides harjutusi, mis on treenijale vastumeelsed, ning pakkudes sobivaid alternatiive (näide 13 ja 14).

Näide 12: *Kui nad mõistavad kava tähendust, on nad rohkem motiveeritud seda järgima.* (V03).

Näide 13: *Inimene soovib teha rohkem seda, millesse ta usub, mis teda aitab.* (V13)

Näide 14: *Pole mõtet kavas panna harjutust, mida klient teha ei taha või väga vastumeelne on. Leian sellele samaväärse meeldivama alternatiivi.* (V09)

Kuues väide käsitles treenija õpimotivatsiooni mõistmist ja palusin hinnata nõustumist väitega, et täiskasvanud treenija motivatsioon on tugevalt seotud isikliku kasu või treenija väärtustega. Vastajatest 97% (N=29) nõustus väitega täielikult või suurel määral. Vastajad kirjeldasid, et motivatsioon võib erineda vanusegruppide lõikes – noorematel on see sageli esteetilisest eesmärkidest kantud, samas kui vanemad keskenduvad enam tervise hoidmisele ja elukvaliteedi parandamisele (näide 15). Lisaks tõdeti, et ebamugavustunne või konkreetsed terviseprobleemid võivad olla tugevamad motivatsioonitegurid kui treeneri juhendamine või treeningmeetodid (näide 16).

Näide 15: *Usun, et peamine erinevus on selles, kuidas erinevates vanusegruppides inimesed mõtestavad enda jaoks treeningute vajalikkust. Esteetilised eesmärgid vs oma tervise toetamine jms.* (V08)

Näide 16: *Ebamugavus ja/või päris probleem motiveerivad paremini, kui treener või valitud meetodid.* (V06)

Vastustest selgus, et isegi kui personaaltreenerid ei kasuta täiskasvanute õpetamise põhimõtteid teadlikult, on nende arvesse võtmine olulisel kohal nende töös. Treenerid rakendavad täiskasvanud harrastussportlaste juhendamisel Knowlesi täiskasvanuõppe põhimõtteid (joonis 1): treenijatele selgitatakse treeningplaan eesmärgi ja ülesehituse, aidates neil mõista, miks ja kuidas harjutusi sooritada. Samuti arvestavad personaaltreenerid treenijate eelnevaid kogemusi, individuaalseid võimeid ja eesmärgi, luues usaldusliku ja motiveeritud keskkonna treenimiseks.

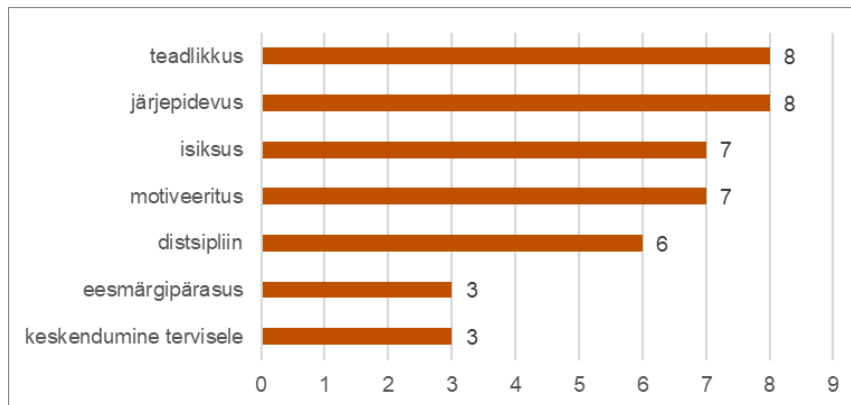
Personaaltreenerite kogemused ja teadmised täiskasvanute toetamisel

Küsitlustele vastanud personaaltreenerite kogemustest selgus, et täiskasvanute juhendamisel on oluline arvestada iga treenija individuaalsete vajaduste, motivatsiooniallikate ja eesmärkidega, kuna vanus ei ole peamine tegur, mis määrab inimese suhtumise treeningutesse (näide 17 ja 18). Treenerid leiavad, et just individuaalne lähenemine aitab tõhusamalt toetada täiskasvanute treenimisprotsessi, pakkudes neile sobivat tuge ja juhendamist.

Näide 17: *Ei ole vanusest, vaid inimesest sõltuvad eripärad.* (V03)

Näide 18: *Kes tahab treenida, teeb seda igas vanuses.* (V26)

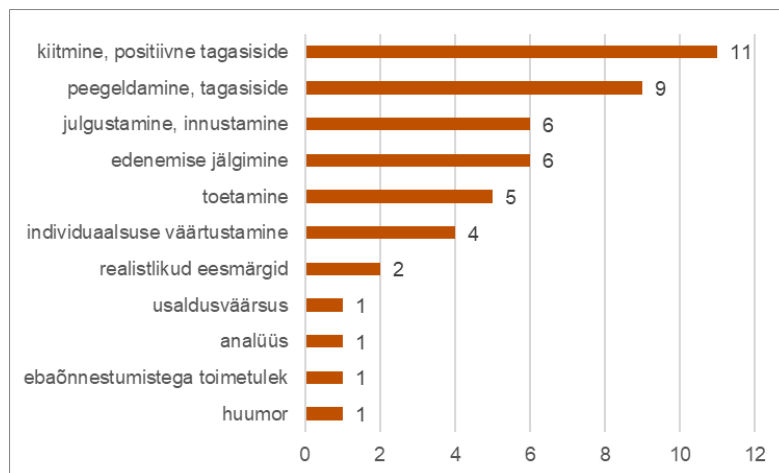
Peamiste omadustena, mis iseloomustavad täiskasvanud harrastussportlast, toodi välja eneseteadlikkust, järjepidevust, motiveeritust ja isiksusest tulenevaid eripärasid (joonis 5). Täiskasvanud harrastussportlased on tihti teadlikumad oma keha vajadustest, keskenduvad tervise parandamisele ja väärtustavad treenimist elukvaliteedi säilitamiseks, olles sageli pühendunud ja järjepidevamad (näide 19).



Joonis 5. Personaaltreenerite väljatoodud täiskasvanud harrastussportlaste omadused

Näide 19: *Täiskasvanutel on sageli sügavam teadlikkus oma kehast ning nad keskenduvad rohkem tervise hoidmisele, funktsionaalsusele ja elukvaliteedi parandamisele. Nad võivad olla distsiplineeritumad ja järjekindlamad, kuid nende motivatsioon võib olla seotud pikaajalise heaolu säilitamise ja vigastuste ennetamisega. Emotsionaalselt võivad nad ka olla kannatlikumad ja realistlikumad oma eesmärkide saavutamisel.* (V27)

Treenijate toetamisel toodi kõige rohkem välja tagasisidestamise ja kiitmise olulisust (joonis 6). Aus positiivne tagasiside ja julgustamine eesmärkide suunas liikuma aitavad kasvatada treenija enesekindlust ja hoida järjepidevust (näide 20). Individuaalne tugi ja treeningud, mis vastavad treenija võimetele, suurendavad enesekindlust, mis omakorda parandab sooritust ja aitab treenijal oma potentsiaali paremini realiseerida. Individuaalne lähenemine loob keskkonna, kus treenija tunneb end väärtustatuna (näide 21).



Joonis 6. Personaaltreenerite väljatoodud tegevused treenija toetamisel

Näide 20: *Positiivse tagasiside andmine – keskendun edusammudele, olgu need suured või väikesed, ja rõhutan, kui oluline on iga samm eesmärkide suunas. Positiivsed kommentaarid suurendavad treenija enesekindlust ja julgustavad jätkama.* (V12)

Näide 21: *Treenija tunneb, et ta on osa millestki ja tema kohalolu väärtustakse.* (V04)

Oluliselt vähem toodi välja huumori ja analüüsi kasutamist. Vastustes kirjeldati ka hoolivust ja huumorit, näiteks kirjutas üks vastaja, et kui inimene tunneb end kehvasti, on treeneril võimalus tõsta tema tuju ja pakkuda lahendusi, mis innustavad edasi liikuma (näide 22). Samuti nimetati läbikukkumist kui õppimisvõimalust – koos analüüsitakse, mida saaks paremini teha, ning leitakse viise, kuidas järgmistes sammudes õnnestuda (näide 23). Selline lähenemine, kuigi oluline, jäi küsitluse vastustes pigem tagaplaanile.

Näide 22: *Huumor ja hoolimine on oluline. Kui inimene tunneb end kehvasti, aitan mina tema tuju tõsta ja alati leiame lahenduse.* (V01)

Näide 23: *Kui midagi ei lähe plaanipäraselt, aitan treenijal näha olukorda kui õppimisvõimalust, mitte läbikukkumist. Koos analüüsimise, mida saaks parandada, ja liigume edasi.* (V10)

Treenerid annavad treenijatele tagasisidet mitmel viisil, et toetada nende arengut ja motivatsiooni. Enim kasutatakse suulist tagasisidestamist, kus treeningu ajal kiidetakse paranenud tehnikat, vormi või jõudlust. Samuti rõhutatakse saavutusi, mida harrastussportlane ise ei pruugi märgata. Lisaks kasutatakse kirjalikke vorme, näiteks treeningpäevikuid, veebikeskkondi või sotsiaalmeedia kaudu suhtlemist, et dokumenteerida progressi ja anda põhjalikum tagasisidet. Numbriliste andmete, nagu kaalu, mõõtmiste või jõunäitajate analüüs, aitab visualiseerida treenija arengut ja tuua esile selged tulemused (näide 24 ja 25).

Näide 24: *Juhin treeningutes tähelepanu paranenud vormile, jõu või vastupidavuse arengule, mõtteviisi muutustele. Ühtlasi on areng näha meie ühises Google Docsis asuvas treeningpäevikus.* (V08)

Näide 25: *Kirjeldan saavutusi, mida ta ise tähele ei pane.* (V13)

Personaaltreenerite vastustest selgus, et täiskasvanud treenijate juhendamisel on igaühe individuaalsed vajadused, motivatsioon ja eesmärgid erinevad. Seetõttu on oluline pakkuda personaliseeritud lähenemist, mis arvestab treenijate eripärasid ning toetab neid positiivse tagasiside ja tunnustusega.

Täiskasvanute õpetamise põhimõtete kasutamise roll treeningprotsessis

Täiskasvanute õpetamise põhimõtete rolli analüüsimiseks uurisin, kui suurt mõju nende põhimõtete rakendamine avaldab treeningutel neljas olulises aspektis: treenija motivatsioon, rahulolu treeninguga, treeningu tulemused ning treeningharjumuste kujunemine. Küsitluses esitasin neli väidet ja palusin osalejatel hinnata oma nõustumist skaalal 1–6, kus 1 tähistab “ei ole oluline” ja 6 “on väga oluline”.

Küsitlusele vastanute hinnangute põhjal võib järeldada, et täiskasvanute õpetamise põhimõtete rakendamine avaldab märkimisväärt mõju kõigis neljas nimetatud valdkonnas (tabel 3). Personaaltreenerite seisukohtadest selgub, et täiskasvanud treenijad

tulevad tavaliselt treeningutele kindla eesmärgiga, mille saavutamiseks vajavad nad treeneri toetust, motiveerimist ja juhendamist. Harjumuste kujundamine toimub sihikindla ja järjepideva tegevuse tulemusena, mille juures mängib treeneri roll olulist osa, pakkudes julgustust ja tuge (näide 26). Samuti rõhutati, et treenija ja treeneri hea suhe aitab kaasa positiivsele treeningkogemusele ja tulemustele. Küsitlusele vastanud treenerid rõhutasid, et täiskasvanutega töötades tuleb neid kohelda austusega, kaasates neid aktiivselt protsessi ja andes asjakohast tagasisidet (näide 27 ja 28).

Tabel 3. *Personaaltreenerite hinnangud täiskasvanute õpetamise põhimõtete kasutamise mõjust treeningule*

	ei ole oluline			on väga oluline		
	1	2	3	4	5	6
Motivatsioon	0	1	1	6	12	10
Rahulolu treeninguga	0	1	2	6	8	13
Treeningu tulemused	0	1	2	8	8	11
Treeningharjumuste kujunemine	0	1	1	9	6	13

Näide 26: *Täiskasvanutel üldjuhul on juba kindel eesmärk ja nad tahavad seda teostada treeneri abiga. Treener peaks olema toetav, arusaaja, motiveeriv. Harjumused tulevad sihikindlusele. Treener aitab hoida seda sihikindlust.* (V01)

Näide 27: *Minu hinnangul on treeningprotsessis oluline treenija ja treeneri omavaheline klapp. Meeldiva treeneri juurde tullakse hea meelelega trenni, isegi kui trennid toimuvad kodupiirkonnast kaugemal.* (V13)

Näide 28: *“Õppimine olemisena (being mode) on seotud aktiivsuse, suhtlemise ja reflektiivsusega, mis eeldab õppijalt teadlikku enesejuhtimist ja iseseisvust. Õppimine toimub suhtlemise ja dialoogi käigus. Sellise orientatsiooniga õppija on teadlik, oskuslik, tal on soov ja tahe õppida ning teadmisi ise või koos teistega luua.”* L. Jõgi. (V18)

Vastustest selgus, et põhimõtete rakendamine avaldab kõigis väljatoodud valdkondades märkimisväärset mõju. Personaaltreenerite hinnangute põhjal on täiskasvanud treenijatel sageli selge eesmärk, mille saavutamiseks nad vajavad treeneri tuge, juhendamist ja motiveerimist. Treeningharjumused kujunevad sihipärase ja järjepideva tegevuse tulemusel, mida treener saab oma toetusega oluliselt mõjutada.

ARUTELU JA KOKKUVÕTE

Uurimistöö eesmärk oli uurida Eesti personaaltreenerite kogemusi ja teadmisi täiskasvanud treenija toetamisest ja milliseid andragoogilisi põhimõtteid nad oma töös kasutavad. Tulemustest selgus, et Eesti personaaltreenerid kasutavad oma töös andragoogilisi põhimõtteid, mis toetavad täiskasvanud treenijate motivatsiooni ja kehalise aktiivsuse suurenemist. Knowlesi (2005) andragoogika praktikas mudeli keskmes olevad õppija teadmishajadus, individuaalsuse arvestamine ja eelnevad kogemused olid uuringu tulemustes tõendatud kui olulised tegurid, mis toetavad treeningute tulemuslikkust. See on kooskõlas Rathwelli jt (2020) uuringutega, mis näitavad, et andragoogiliste printsiipide järgimine soodustab treeneri ja sportlase vahelise kvaliteetse suhte kujunemist ning aitab saavutada rahulolu treeningutega.

Peamiste järeldustena selgus, et valdav osa vastanutest (57%, N=17) pidas end teadlikuks täiskasvanute õpetamise põhimõtetest ning 73% personaaltreeneritest on läbinud täiskasvanute õpetamise teemalisi koolitusi. Andragoogiliste põhimõtete kasutamisest hindasid küsitlusele vastanud personaaltreenerid täiskasvanud treenijate teadlikkust, eesmärgipärasust ja individuaalset lähenemist, rõhutades vajadust arvestada varasemate kogemuste ning isiklike eesmärkidega. Näiteks rõhutasid treenerid treeningute vajalikkuse selgitamist ja treeningplaanide kohendamist vastavalt treenijate varasematele kogemustele. Samuti ilmnas, et täiskasvanud treenijad on valmis õppima, kui neil on selged tervise- või arenguvajadused. Vastajad märkisid, et täiskasvanud treenivad sageli eesmärgipäraselt ja vastutustundlikult, motiveerides end eelkõige isiklike eesmärkidega. Kõige suurem üksmeel (90%, N=27) ilmnas väites, et treeningplaan koostamisel tuleb arvestada treenija varasemaid kogemusi. Personaaltreeneri rolli peeti eelkõige juhendaja, toetaja ja suunajana, kusjuures olulist rõhku pandi treenija ja treeneri vahelisele usaldusliku suhte loomisele.

Tulemusi tõlgendades tuleb silmas pidada, et uuringu üheks piiranguks on vähene vastajate arv, mis ei võimalda teha üldistusi kõigi Eesti personaaltreenerite kohta. Edasisteks uuringuteks soovitatakse valimit laiendada ning uurida, kuidas andragoogiliste põhimõtete rakendamine varieerub sõltuvalt treeningu eesmärgist, treenija vanusest või soost. Lisaks võiks analüüsida treenijate hinnanguid treenerite tööle, et saada põhjalikum ülevaade andragoogiliste põhimõtete mõjust treeningute tõhususele.

LISAD

LISA 1. KÜSIMUSTIKU KÜSIMUSED

TREENERI TAUST:

1. Mitu aastat olete töötanud personaaltreenerina?
2. Kas teil on omandatud treeneri kutse tase?
 - a. Ei
 - b. Ei, aga on omandamisel
 - c. Abitreener, tase 3
 - d. Nooremtreener, tase 4
 - e. Treener, tase 5
 - f. Vanemtreener, tase 6
 - g. Meistertreener, tase 7
 - h. Eliittreener, tase 8
3. Millises vanuses täiskasvanutega teil on treenimiskogemus?
4. Kas olete osalenud koolitustel või kursustel, kus käsitletakse täiskasvanute õpetamise põhimõtteid?
 - a. Jah
 - b. Ei

SUHTED JA TREENERI ROLL

5. Palun kirjeldage personaaltreeneri rolli oma sõnadega.
6. Kas ja milliseid psühholoogilisi erinevusi olete täheldanud eri vanuses treenijate puhul?
7. Kuivõrd nõustute järgmise väitega? Hinnake skaalal 1–6, kus 1=ei nõustu, 6= nõustun täielikult
 - a. Arvestan treenija eelnevate kogemustega treeningplaani koostamisel.
 - b. Täiskasvanud treenija on väga huvitatud miks ja kuidas treenida, arvestan sellega ja jagan oma teadmisi ja oskuseid.
 - c. Täiskasvanud treenija on enastjuhtiv ja iseseisev, minu roll treenerina on toetav ja suunav.
 - d. Täiskasvanud treenija on valmis õppima vaid siis kui tal on selleks reaalne vajadus (tervis, arenguvajadus jm).
 - e. Täiskasvanud treenija jaoks on oluline treeningu tähendus – eesmärgile suunatus, probleemikeskus jm.
 - f. Täiskasvanud treenija motivatsioon on tugevalt seotud isikliku kasu või treenija väärtustega.
 - g. Kaasan treenijat treeningplaani planeerimisse ja elluviimisse.
8. Mil moel motiveerite treenijat treenima ja seatud eesmärkide poole püüdema?
9. Kas ja kuidas kaasate treenijat treeningplaani planeerimisse ja elluviimisse?

MEETODID JA OLULISUS

10. Milliseid erinevaid juhendamismeetodeid olete täiskasvanute treenimisel kasutanud?
11. Millised juhendamismeetodid on teie hinnangul kõige tulemuslikumad täiskasvanu treenimisel?
12. Kuidas annate treenijale tagasisidet tema edusammude kohta?
13. Kuidas toetate treenija enesehinnangut treeningperioodil?
14. Kuidas mõjutab treenija kaasamine suhtumist treeningprotsessi üldiselt?

15. Kuidas arvestate treenitava eelnevate kogemustega treeningkava koostamisel?
16. Kas olete tuttav täiskasvanute õpetamise põhimõtetega ja nende rakendamisega täiskasvanute juhendamisel?
Juhul kui vastasite eelmisele küsimusele “jah”.
 - a. Kuidas on täiskasvanute õpetamise põhimõtete rakendamine kujundanud treenijate motivatsiooni ja rahulolu?
17. Kas olete täheldanud treenijate tulemustes erinevusi kui olete treenimisel kasutanud täiskasvanute õpetamise põhimõtteid?
Juhul kui vastasite eelmisele küsimusele “jah”.
 - a. Milliseid erinevusi olete täheldanud?
18. Kui olulist rolli mängib täiskasvanute õpetamise põhimõtete rakendamine treeningutel?
Hinnake skaalal 1–6 (1=ei ole oluline, 6=on väga oluline)
 - a. Treenija motivatsiooni osas
 - b. Treenija rahulolu treeninguga
 - c. Treeningu tulemustes
 - d. Treeningharjumuste kujunemisel
19. Palun põhjenda oma hinnanguid.

KASUTATUD KIRJANDUS

Aerobics and Fitness Association of America. (2007). *Personal Fitness Training: Theory & Practice*. California

Jalak, R., & Lusmägi, P. (2014). *Spordi ja liikumise ABC II*. Tallinn: Menu

Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2005). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development (Sixth edition)*. Elsevier

Kompf, J. (2014). The scope of practice for the personal trainer. *PTQ. 1.* 4-8. <https://www.nasca.com/globalassets/education/ptq/ptq-4.3.pdf?srsId=AfmBOorzzWMpMi6WOkvvV2y1TntjWFGzETH2OeTiLpPIh7m3nMPvh3rT>

Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid: sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus

Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2006). *Psühhotreening suusaspordis*. Eesti Suusaliit ja Eesti Olümpiakomitee. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/449c569f-fc5d-4c76-b104-ff4bad2d792e/content>

MacLellan, J., Callary, B., & Young, B. W. (2019). Adult Learning Principles in Master's Sport: A Coach's Perspective. *Canadian Journal for the Study of Adult Education*, 31(01). <https://cjsae.library.dal.ca/index.php/cjsae/article/view/5424>

McClaran, S., R. (2003). The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine*, (2003) 2, 10-14. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3937569/pdf/jssm-02-10.pdf>

Märja, T., Lõhmus, M., & Jõgi, L. (2021). *Andragoogika. Raamat täiskasvanute õppimisest ja õpetamisest*. Atlex

Rathwell, S., Young, B. W., Callary, B., Motz, D., Hoffmann, M. D., & Currie, C. (2020). The Adult-Oriented Sport Coaching Survey: An Instrument Designed to Assess Coaching Behaviors Tailored to Adult Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(5), 368–385. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0031>

Spordiseadus. (2005). RT I, 29.06.2024, 16. <https://www.riigiteataja.ee/akt/1013701>

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor. (2021). Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. <https://www.itk.ee/sites/default/files/2022-07/ITK%201095.pdf>

Tervise Arengu Instituut. (2024). Eesti rahvastiku tervis ja selle mõjurid. *Tallinn: Tervise Arengu Instituut.*

<https://www.tai.ee/et/valjaanded/rahvastiku-tervise-aastaraamat-2024>

Tsiviilseadustiku üldosa seadus, (2002). RT I, 06.07.2023, 98.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/106072023098>

Turu-uuringute AS. (2023). *Eesti elanike liikumisharrastustega tegelemine (2023).*
<https://liigume.ee/wp-content/uploads/2023/11/2023-Liikumisuuringu-kokkuvote.pdf>

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes.*
Tartu Ülikool