

Tallinna Ülikool  
Informaatika Instituut

# Virtuaaltreeningud

Bakalaureusetöö

Autor: Maarja Õkva

Juhendaja: Kairi Osula

Autor:..... „ ..... „ 2015

Juhendaja:..... „ ..... „ 2015

Instituudi direktor:..... „ ..... „ 2015

Tallinn 2015

## **Autorideklaratsioon**

Deklareerin, et käesolev bakalaureusetöö on minu töö tulemus ja seda ei ole kellegi teise poolt varem kaitsmisele esitatud. Kõik töö koostamisel kasutatud autorite tööd, olulised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

(kuupäev)

.....

(autori allkiri)

**Lihlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina \_\_\_\_\_ (sünnikuupäev: \_\_\_\_\_)

*(autori nimi)*

1. annan Tallinna Ülikoolile tasuta loa (lihlitsentsi) enda loodud teose

---

---

---

*(lõputöö pealkiri)*

mille juhendaja on \_\_\_\_\_,

*(juhendaja nimi)*

säilitamiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tallinna Ülikooli Akadeemilise Raamatukogu repositooriumis.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tallinnas/Haapsalus/Rakveres/Helsingis, \_\_\_\_\_

*(digitaalne) allkiri ja kuupäev*

# Sisukord

Sissejuhatus .....	6
1. Kehaline aktiivsus ja treening .....	7
1.1 Kehalise aktiivsuse vajadus .....	7
1.2 Erinevad treeningu liigid .....	8
2. Virtuaaltreening .....	10
2.1 Virtuaaltreeningu ajalugu .....	10
2.2 Virtuaaltreeningu liigid maailmas.....	11
2.2.1 <i>Online</i> treening .....	11
2.2.2 Video-põhised treeningud.....	13
2.2.3 Virtuaaltreeningud spordisaalides .....	14
2.3 Virtuaaltreeningu liigid Eestis .....	15
2.3.1 <i>Online</i> treening .....	15
2.3.2 Video-põhine treening .....	17
2.3.3 Virtuaaltreeningud spordisaalis .....	18
2.4 Kriteeriumid virtuaaltreeningute võrdlemiseks .....	24
2.5 Kriteeriumite põhine võrdlus .....	25
2.5.1 <i>Online</i> treening .....	25
2.5.2 Video-põhine treening .....	27
2.5.3 Virtuaaltreeningud spordisaalis .....	28
3. Motivatsioon spordis .....	31

3.1	Motivatsiooni liigid.....	31
3.2	Motivatsiooni pärssivad tegurid.....	32
3.3	Motivatsiooni tõstvad tegurid .....	34
3.4	Motivatsiooni säilitamine .....	37
3.5	Motivatsioon virtuaalteeningutes .....	41
3.5.1	<i>Online</i> treening .....	41
3.5.2	Video-põhine treening .....	41
3.5.3	Virtuaalteeningud spordiklubis .....	42
4.	Uuringu metoodika.....	44
	Kokkuvõte .....	55
	Summary.....	56
	Kasutatud kirjandus .....	57
	Lisad .....	65
	Lisa 1 .....	65

## Sissejuhatus

Areneva infoajastuga uuenevad kõik eluvaldkonnad ning arengust puutumata ei jää ka nii primitiivsed tegevused nagu kehaline liikumine. Tänapäeva mugav eluviis on vähendanud inimeste igapäevast liikumist, mistõttu peab seda tervise huvides kompenseerima teadliku treeninguga. Kiire eluviis seab paratamatult piiranguid regulaarsele füüsilisele aktiivsusele, mistõttu on välja kujunenud erinevad virtuaaltreeningu liigid motiveerimaks inimestel saavutada hea kehaline võimekus.

Käesoleva töö eesmärgiks on anda ülevaade ning koostada uuring Eestis leiduvatest erinevatest virtuaaltreeningu võimalustest, nende kasutatavusest ja seosest treeningmotivatsiooniga.

Töö eesmärkide saavutamiseks on vajalik leida erinevaid virtuaaltreeningu liike ning anda ülevaade virtuaaltreeningu liikide kasutatavusest Eestis. Eestis kasutusel olevate virtuaaltreeningu liikide võrdluseks loob töö autor kriteeriumid, mille abil valmib lühiülevaade virtuaaltreeningu eelistest ja puudustest. Seejärel tutvustab autor motivatsiooni tähtsust treeningus, annab ülevaate motivatsiooni pärssivatest, edendavatest ning säilitavatest teguritest ja analüüsib motivatsiooni seost virtuaaltreeningutega.

Virtuaaltreeningu kasutatavuse, inimeste treeningu eelistuste ning motivatsiooni ja treeningute vahelise seos välja selgitamiseks koostab töö autor empiirilise uuringu. Uuringu strateegiaks on valikuuring treeninguga tegelevate inimestega, kus andmekogumismeetodiks kasutatakse struktureeritud ankeetküsitlust.

# 1. Kehaline aktiivsus ja treening

Tehnoloogia jõudsa arenguga on kasvanud inimeste mugavus. Maitsvate valmistoitude, istuva töö ning meelelahutuse kõrval on aktiivne liikumine jäänud paljudel tahaplaanile. Kuid just liikumine on läbi aegade olnud üks tähtsamaid komponente inimeste elus.

2014. aastal läbi viidud Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu kohaselt on vabal ajal vähemalt poole tunni vältel tervisespordi harrastamise näitajad kehvad. Igapäevaselt harrastab poole tunnist tervisesporti kõigest 6.7% noormeestest vanuses 16-24. Sama vanusegrupi neidudest liiguvad igapäevaselt 7.0% (Tekkel & Veideman, Eesti täiskasvanud rahvastiku uuring, 2014, 2014).

25-34 vanusegrupi meeste tervisespordi harrastamine igapäevaselt on veel kehvem, kõigest 3.2% liigub vähemalt pool tundi oma vabast ajast. Naiste osakaal samas vanusegrupis on isegi veidi väiksem - 3.1% (Tekkel & Veideman, Eesti täiskasvanud rahvastiku uuring, 2014, 2014).

30 minutit moodustab ühest päevast äärmiselt väikse osa, kuid kasu võib see tuua palju rohkem. Käesolev peatükk selgitab kehalise aktiivsuse vajadust ning annab lühiülevaate erinevatest treeningu liikidest.

## 1.1 Kehalise aktiivsuse vajadus

Liikumine on läbi aegade olnud üks tähtsamaid komponente inimeste elus. Liikumise tähtsus ulatub tagasi jääajani, kui ellujäämise tagamiseks otsisid koopainimesed ohutuimaid elukohti. Söögipoolise tagas korilus ning küttimine (Lõugas).

Ajaga on inimeste kehaline aktiivsus vähenenud – 2012.aasta Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringus oli nt 16-24.a vanusegrupi noormeestel poole tunnine vaba aja tervisespordi harrastamine igapäevaseks harjumuseks 12.7%-l (Tekkel & Veideman, Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2012, 2013), kuid 2014. aastaks on see protsent langenud 6.7% peale samas vanusegrupis (Tekkel & Veideman, Eesti täiskasvanud rahvastiku uuring, 2014, 2014). Eesti elanikest tegelevad regulaarse aktiivse liikumisega vaid ligikaudu 10% naistest ja 15% meestest. Vähene liikumine on aga seotud südame-

veresoonkonna haigustesse haigestumisega, II tüüpi diabeediga, rasvumisega, luude hõrenemisega, vähenenud stressitaluvusega jms (Sooba, 2008).

Noorena väljakujunenud liikumisharjumused aitavad vananedes hoida füüsilist aktiivsust, mille tulemusena on eakad tervemad ja tulevad oma eluga paremini toime. Regulaarne füüsiline koormus on vajalik kõigile tugevate luude, lihaste ja südame arenguks (Sooba, 2008). Tugevam lihas kaitseb paremini luid ja liigeseid traumade eest samal ajal kui regulaarne sportimine teeb head ka mõistusele. Aju vajab tegevuseks suurel hulgal hapnikku, mida transporditakse ajju veres olevate punaliblede abil. Aeroobse treeningu tulemusel kasvab punaliblede hulk veres ja kui neid on palju, muutub hapniku transport tõhusamaks (Milleks on vaja füüsilist koormust?).

Sportimise tulemusena hakkab keha tootma keemilist ainet endorfiini ehk heaoluhormooni, mille tulemusena muutub inimene rahulikumaks ning õnnelikumaks (inimene.ee terviseportaal). Endorfiini kõrgem tase kehas aitab aga omakorda tasakaalustada söögiisu, leevendada valu ning stressi (Melissa Conrad Stoppler, 2014). Hea vorm kehalise aktiivsuse tulemusena tõstab ka enesetunnet, enesehinnangut ning aitab kulutada sisse söödud energiat (inimene.ee terviseportaal).

Tervise säilitamiseks on vajalik vähemalt 30-minutiline füüsiline pingutus viiel korral nädalas. Kehalise aktiivsuse osakaal inimeste igapäevaelus väheneb iga aastaga, mistõttu peab kujunema teadlik liikumine, nt treening, üheks elustiili osaks (Tervise Arengu Instituut, 2013).

## **1.2 Erinevad treeningu liigid**

Erinevaid treeningu liike on palju nagu pallimängud, individuaalspordialad või ka rühmatreeningud. Lisaks on mitmeid võimalusi kodus treenimiseks. Käesolev alapeatükk tutvustab lühidalt erinevaid treeningu liike.

Pallimängud on enamasti grupiviisiliselt (v.a. tennis) harrastatud spordimängud, kus on kasutuses pall ning mängule spetsiifilised reeglid, nt jalgpall, korvpall jms (Visual dictionary online). Pallimängudel on paigas kindel arv meeskonna liikmeid, kellest igal ühel on oma kindel roll mängus ning ühine eesmärk - võita. Eesmärgi ehk võidu saavutamiseks tehakse koostööd mängu reeglite põhisel.



Individuaalspordialadeks loetakse spordiala, kus inimene kasutab eesmärgi saavutamiseks enda isiklike spordialaseid võimeid, nt jooksmine, ujumine jms (Your dictionary). Eesmärgi poole liikumiseks kasutatakse teiste inimeste juhendamist, nt treener, kuid saavutuse realiseerimine jääb üksikisiku sooritada vastavalt oma võimetele.

Tuntud pallimängude ja üksikspordialade kõrvale on aastatega populaarsemaks tõusnud ka erinevad rühmatreeningprogrammid, kus indiviidi eesmärgi saavutamine oleneb küll temast enesest, aga treeningus osaletakse grupi inimestega. Rühmatreeningud arenesid välja eesmärgipärasest treenimisest, kus mitmele inimesele õpetati samu oskusi, mida nad suudaksid kasutada vastavalt iseenda võimetele, nt armeede sõjaline ettevalmistus (Focused trainers).

Rühmatreeningud on mõeldud isikutele, kes soovivad teha trenni kellegagi koos, kuid kellele näiteks otsib vaheldust või kellele ei sobi kindlale spordialale suunatud grupi-või meeskonna treening (DuVall)

Kui inimese soovidele või sobivusele ei vasta ükski eelnev variant, siis on palju erinevaid võimalusi treenida ka kodus. Peamiselt on koduseks kasutuseks loodud treeningkavad piltide ja selgitustega ning video-põhised treeningud. Video-põhistes treeningutes on treenijal olemas video pilt tegevuse ja selgitustega, kuidas valitud treeningus kaasa lüüa. Videoid saab osta poest ja internetist, palju on ka tasuta versioone.

Video-põhiseid treeninguid võiks üldistavalt nimetada ka virtuaaltreeninguteks. Virtuaaltreeningute erinevaid vorme ning kasutust Eestis käsitletakse järgmises peatükis.

## 2. Virtuaalreening

Virtuaalreeninguks nimetatakse treeningut, mis viiakse läbi virtuaalses või reaalses olukorda kujutavaskeskkonnas või olukorras, kus instruktor ning treenitav asuvad erinevates asukohtades (Training industry). Virtuaalreeningu erinevates vormides esineb olukordi, kus lisaks virtuaalsele juhendajale viibib treenijaga samas keskkonnas ka reaalne treener.

Käesolevas töös käsitletakse mõistet virtuaalreening, füüsiliselt aktiivse treeningu toimumisel virtuaalsete abivahenditega keskkonnas.

Virtuaalreeningu eeliseks, arvestades tänapäeva kiiret elustiili (Marsh), on treeningu asukoha ning aja planeerimine vastavalt muutuvale ajagraafikule. Virtuaalreeningu alla loetakse käesolevas töös *online* treeningu erinevaid võimalusi, mille alla kuuluvad veebikeskkonnad ning interneti kaudu soetatud treeningkavad; video-põhiseid treeninguid kodus sealhulgas YouTube keskkonna treeningvideod ning video-põhised treeningud spordisaalis. Järgnevatel alapeatükkides antakse ülevaade virtuaalreeningu ajaloo ning selle erinevatest liikidest.

### 2.1 Virtuaalreeningu ajalugu

Virtuaalreening, kui video-põhine treening, sai alguse juba aastal 1951, mil Jack LaLanne, keda kutsuti ka fitnessi ristiisaks, poseeris televisioonis oma lihaseliseks treenitud keha. (Miller I. , 2009).

1977 valmis dokumentaal draamafilm *Pumping Iron*, mis näitas kulturismi maailma aastal 1975. Film rääkis Arnold Schwarzenegger'i ning teiste võistlejate ettevalmistusest Mr. Olympia võistlusteks, kus Schwarzenegger võitis tiitli kuuendat korda (MovieAddict2014, 2004).

1982. aastal valmis endise näitleja ning modelli Jane Fonda esimene aeroobikavideo nimega *Workout*. Sellega pani Fonda alguse naiste treeningu populaarsusele ning aeroobika levikule aastatel 1970-1980 (History).

1993. aastal pani Pat Robertson aluse esimesele tervise keskele telekanalile *Cable Health Club*, mis hetkel kannab nimetust *FitT* (Miller I. , 2009).

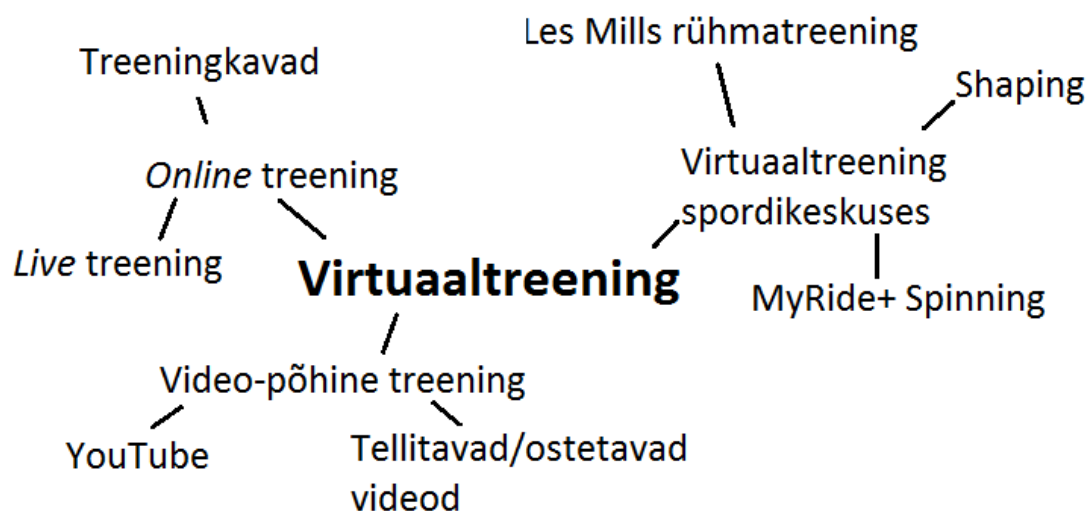
2007 lasi Nintendo välja fenomenaalse Wii Fit videomängu. Wii Fit eesmärgiks oli ühendada kodune treening videomänguga, kus mängimiseks tuli kasutada tervet oma keha liikumist (Miller P. , 2008).

2009. aastal pani Apple aluse video-põhise treeningu mobiilirakendusele nimega *The iPump 20*. (Miller I. , 2009)

Tänapäeval võib leida väga palju erinevaid treeninguga seotud mobiilirakendusi, kuid ka video-põhised treeningud pole kuhugi kadunud. Video treeningud on üle kolunud erinevatesse interneti keskkondadesse, nt YouTube, ning ka treeningsaalidesse.

## 2.2 Virtuaaltreeningu liigid maailmas

Virtuaaltreeningul on mitmeid erinevaid vorme (Joonis 1). Laialdaselt kasutuses on *online* treeningud, kättesaadavad video treeningud, isegi spordisaalides võib leida erinevaid virtuaaltreeninguid. Järgnevalt antakse ülevaade eelpoolnimetatud virtuaaltreeningu võimalustest.



*Virtuaaltreeningu liikide jagunemine Joonis 1*

### 2.2.1 Online treening

*Online* treeninguks nimetatakse treeningut, kus klient saab teatud summa eest tellitud treening-ja/või toitumisalase info kätte interneti teel. *Online* treeningu populaarsus aina kasvab, sest see on mugav ning odavam kõigile osalejatele. *Online* treeninguid viiakse läbi

erinevate meetoditega – olemas on klientidele loodud keskkonnad ja veebilehed, suheldakse e-posti teel või isegi läbi skype-i (Laidler, 2014).

*Online* treeningu positiivseteks külgedeks on mugavus – ajaline ning rahaline võit. *Online* treeningu puhul saab klient oma ligipääsud ja/või juhendid kätte ning see, kus või millal treening toimub, on kliendi enda teha. Raha säästavad nii klient kui ka treener – klient ei pea soetama spordikeskuse ligipääsu ning treener saab kasutajatuge pakkuda mitmele kliendile korraga, sobival ajavahemikul. Kumbki pole surutud kindlasse treeningtunni aega. Lisaks leiab interneti avarustest igaüks endale sobiva treeneri, uurides eelnevalt treeneri tausta ning teiste klientide tagasisidet, kusjuures osaleja asukoht *online* treeningu puhul polegi oluline. *Online* treeningu olemasolul on kliendil ligipääs ka kõige tunnustatuma treeneri teadmistepagasile, seda muidugi teatud summa eest (Laidler, 2014).

*Online* treeningu negatiivseteks külgedeks on aga kliendi korrektse tehnika ning arengu hindamise puudumine. Korrektset tehnikat saaks mingil määral hinnata läbi kliendi poolsete videote loomise, kuid see pole siiski sama väärtuslik, kui inimese kõrvalt jälgimine. Video asendi või valgustuse tõttu võivad pisinüanssid kaduma minna (Laidler, 2014).

Arengu jälgimise eest vastutab täielikult aga klient, kes mõningase laiskuse või enesetunde parandamiseks võib parema tulemuse nimel veidi liialdada. Inimesed on subjektiivsed ega suuda tihtipeale omaenese arengut 100% õigesti hinnata – hinnatakse üle või ei nähta tulemust üldse. Lisaks võib inimene jälgimata treeninguga pingutada üle või vastupidiselt treenida alla oma võimete (Laidler, 2014).

*Online* treeningu pakette ja võimalusi on erinevaid – enim soovitud eesmärgiks on *online* treeningu puhul saada personaalne treener ja eesmärkidele suunatud treening-ja/või toitumiskava. Hinnatumad veebilehed pakuvad kliendile ka pidevat treeneri poolset motiveerimist ja töövahendeid iseenda motivatsiooni hoidmiseks. Lisaks on loodud ka kogukonnad toetamaks üksteist sellel ühisel teekonnal (Buck).

Lisaks väga personaalsele lähenemisele, on olemas ka ettevõtteid, kus pakutakse kliendile vajaminevat infot ja/või valmisolevaid kavasid nii, et enamik tööst jääb kliendi teha. Treeningplaane on loodud ka lühiajaliste eesmärkide saavutamiseks. Lisaks pakutakse erinevaid tööriistu, et jälgida oma arengut ja/või tugikeskkonda. Erinevaid võimalusi on äärmiselt palju ning pakutavast leiab igaüks endale sobiva. Väiksema võimaluste valikuga

teenus maksab ka vähem, kuid sealjuures on tähtis arvestada asjaoluga, et inimene peab ka ise rohkem juurde õppima ning tegutsema. 2015.aasta *online* treeningprogrammide ülevaate põhjal veebilehel 10TopTenReviews, valitakse eelnevate omaduste näideteks veebikeskkonnad FitOrbit ja Train Online. FitOrbit on nimetatud keskkonnas valitud võrdluse esikohale ning Train Online asub kolmandal kohal(Buck).

Personaalset *online* juhendamist sooviv klient saab pöörduda nt veebikeskkonna FitOrbit poole, kus tagatakse kliendile pidev treeneri toetus, eesmärgipõhised treening-ja toitumiskavad, poenimekirjad vastavalt toitumiskavale, retseptid, mobiilirakendus, juhendatud harjutuste videod jpm. Lisaks on kliendil võimalik vahetada oma personaalset treenerit, kui koostöö temaga ei suju (FitOrbit).

Treeningplaane ning abistavat infot pakub veebikeskkond Train Online. Keskkonnas leidub hulgaliselt printitavaid treeningkavu ning erinevaid harjutusi selgitavaid videoid, mida treenija saab vastavalt oma eesmärkidele kombineerida. Veebikeskkonnas on kliendile olemas abistav *online* töötaja, kuid kavade koostamisega peab klient ise hakkama saama. Lisaks pole Train Online'st võimalik tellida toitumiskavu (Buck).

Erinevate võimalustega *online* treeningkeskkondi leidub äärmiselt palju, kuid algajate treenijate üheks olulisemaks komponendiks treeningkeskkonna valikul võiks olla harjutuste seletamine nt video abil.

### **2.2.2 Video-põhised treeningud**

Video-põhised treeningud on virtuaaltreeningute ajaloo aluseks. Esimesed video-põhised treeningud loodi aeroobikas inimestele kodus treenimiseks. Video treeningutes näidatakse kasutajale harjutusi koos selgitustega, mida kasutaja saaks järgi teha (Miller I. , 2009).

Video-põhiseid treeninguid kasutatakse laialdaselt. YouTube keskkonnast võib leida tasuta lugematul hulgal üksikuid seletatud harjutusi, lühikesi koduseid treeningvõimalusi või lausa täispikki treeningtunde, mis on sarnaselt ülesehitatud spordisaalis aset leidva rühmatrenniga<sup>1</sup>. Videoid kasutatakse lisana ka *online* treeningkavades olevate harjutuste näitamiseks ja tehnika seletamiseks (Teadliktreening). Visuaalne pilt aitab kasutajal paremini mõista, kuidas peab sooritama kirjapandud harjutust.

---

<sup>1</sup> (YouTube)

Kahjuks jäävad video pildil paljud pisiasjad märkmatuks ning nende lihtne juurde seletamine võib kasutaja hoopis segadusse ajada. Sellises olukorras peab kasutaja oma küsimustele vastuste saamiseks pöörduma virtuaalteeningu juhendaja poole või ise otsima lisainformatsiooni. Näost-näku treeningul saab juhendajalt abi küsida kohe. Lisaks sellele võivad mõned harjutuste tehnilised vead või sooritamise raskus tekkida isikule iseäralike füsioloogiliste eripärade tõttu, kuid algaja harjutaja ei pruugi sellist asja tähele panna. Sellest omakorda võivad tekkida vaevused, mille põhjused võidakse avastada palju hiljem (Better Health Channel, 2015).

### **2.2.3 Virtuaalteeningud spordisaalides**

Videoga treeninguid kasutatakse ka spordikeskuste rühmatreeningutes. Kliendile kuvatakse seinale videopilt, mis vastavalt trennile näitab harjutusi, pilte loodusest või samasuguseid juhendatud treeninguid, mida ka kodus saaks kaasa teha. Olenevalt treeningust võib saalis viibida ka abistav treener (myride+).

Virtuaalteeningute eeliseks on võimalus valida omale meelepärane treeningtund spordisaalis, kui kliendil pole võimalik osaleda tavalises rühmatreeningus. Virtuaalteeningute kasutamine annab spordikeskusele võimaluse pakkuda populaarseid rühmatreeninguid suuremale kliendibaasile, kui inimesi ühe treeningu puhul saali mahub. Lisaks on klientidel võimalik sättida oma lemmiktreening vastavalt ajagraafikule, näiteks pikemale lõunapausile. Selliste kellaaegade puhul võib kliente olla treeningus ka liiga vähe, mistõttu võib treeneri palkamine paari kliendi puhul olla spordikeskusele kulukas (FitnFast).

Virtuaalteeningute puuduseks, nagu ka eelnevalt mainitud video-põhiste treeningutega, on juhendaja puudumine (enamasti). Kliendil pole kellelki abi küsida treeningu ajal ning kui midagi peaks juhtuma, siis võib abi tulla liiga hilja.

Treenijal võib jääda väheseks ka motivatsioonist ning kehalisest pingutusest, kui saalis pole kedagi teist, kes utsitaks või jälgiks treenija tööd. Klient võib tühimuse hetkel saalist lahkuda lihtsalt treeningu poole pealt, mistõttu kannatab ka treeningu tulemus. Sisemine motivatsioon peab korduval virtuaalteeningu külastajal kindlasti kõrge olema.

## 2.3 Virtuaalreeningu liigid Eestis

Eestis on samuti kasutusel erinevad virtuaalreeningute vormid. Käesolevas peatükis tutvustab autor lähemalt Eestis pakutavate virtuaalreeningute võimalusi.

### 2.3.1 *Online* reening

Eestis on rakendatud *online* reeningu võimalusi, kus klient saab interneti teel tellida endale sobiva reening-ja/või toitumiskava. Lisaks on olemas ka keskkondi, millega liitudes pääseb ligi pakutavale infole. Täiesti eraldi ning uudne lahendus on Hinge Teekonna video otseülekanedega koolitused.

*Online* reeningu teenuseid pakuvad Eestis näiteks Fitness.ee Veebitreener, teadlikreening.com, hingeteekond.ee jpt.

#### **Veebitreener**

Teenus Veebitreener annab kliendile võimaluse tellida Fitshop.ee veebitreeneritelt reening-ja/või toitumiskava e-posti kaudu. Treenerite valikut saab teha tasemete järgi, sellest sõltub ka kava hind – kõrgema tasemega treeneri kava hind on kõrgem. Klient peab täitma küsimustiku, mille põhjal koostatakse kliendile personaalne kava. Kahjuks hõlmab veebitreener ainult kulturismi ja fitnessi spordialade treenereid, mis tähendab seda, et näiteks jooksuhuviline saab tellida jooksu toetavat jõusaalikava, kuid oma erialast reeningkava ei pruugi klient antud keskkonnast saada (fitness.ee).

#### **Teadlikreening**

Teadlikreening.com on üks mitmekülgsmaid reeningualaseid veebilehti Eestis. Teadlikreeningu eesmärgiks on jagada inimestele reeningu-ning toitumisalast nõu lähtudes sporditeadusest. Keskkonnast võib leida erinevaid informatiivseid artikleid, kuidas ohutult ning efektiivselt treenida ja paremini toituda. Teadlikreening on nelja mitmekülgselt haritud treeneri koostööl loodud tasuta veebileht. Lisaks soovitudele selgitatakse kliendile harjutusi pildi-ning videomaterjalina (Teadlikreening).

Tasuta informatsiooni kõrvale pakub Teadlikreening.com ka tasulisi reeningkavu. Ettevõtte reeningkavad on jaotatud kolmeks – meestele, naistele ning füsioteraapia kavad. Iga kava

puhul on välja toodud, kus treeningut saab sooritada, milline on eelnev vajalik kogemus, kas ja milliseid abivahendeid on tarvis ning kirjeldus kogu programmist. Pakutavad treeningprogrammid on peamiselt rasvapõletusele ning jõutreeningule suunatud. Teadliktreening.com on üks väheseid, kui mitte ainus, veebileht Eestis, mis pakub füsioteraapia kavasad. Füsioteraapia kavad on loodud koostöös Steliise Erakliinikuga (Teadliktreening).

Kavade soetamine toimub e-posti vahendusel. Iga kavaga saab kaasa harjutusi selgitava videomaterjali (Teadliktreening). Teadliktreening.com treeneritega on võimalik ka personaalselt ühendust võtta, kui on soovi ühiselt trennida või personaalsemat kava soetada. Treenerid on koostööd teinud mitmete erinevate spordialade esindajatega, seega pole nende teadmiste baas suunatud ainult jõusaalitreeningule (Teadliktreening).

### **Hinge Teekond**

Hingeteekond.ee on uudne lahendus Eestis, mis pakub inimestele võimalust osaleda *live* kursustel. Koolitused toimuvad *live* video vahendusel kindlal kellaajal. Lisaks saab läbi Google'i e-posti küsida juhendajalt küsimusi, millele ta tunni lõpus video vahendusel vastab. Kodulehel on olemas ka õpetus, kuidas teenuseid kasutada. Eelnevalt toimunud tunnid on järgivaadatavad, kui kursuse eest on tasutud (Hinge Teekond).

Hinge Teekond pakub viit erinevat kursust: „Joogakoolitus algajatele“, „Keha puhastamine taimedega“, „Meditatsioon algajatele“, „Kokka koos lapsega“ ja „Meisterda koos lapsega!“. Iga koolituse esimene tund on tasuta ning ülejäänud tunde saab osta üksikult või soetada mitmekorra pääsme. Järgneva tunni materjali kohta on ka lühitutvustav video, mille põhjal saab klient otsustada, kas soovib just seda tundi kuulata (Hinge Teekond).

„Joogakoolitus algajatele“ tutvustab treenijatele hatha jooga stiili. Hatha jooga kirjeldab füüsilist liikumist olenemata jooga stiilist, nt Ashtanga jooga stiili harrastaja tegeleb ikka hatha joogaga (Pizer, 2014).

Tunnis käsitletakse joogaõpetuse teemasid - räägitakse ning selgitatakse vajalikku tehnikat, tutvustatakse jooga tagamaid ning kõike selle juurde kuuluvat. Lisaks viiakse läbi ka praktiline tund ning tunni lõpu poole on võimalik juhendajalt reaajas küsimusi küsida (Hinge Teekond).



„Keha puhastamine taimedega“ kursus jagab inimestele infot, kuidas võivad tekkida organismi sisesed vaevused ning kuidas neid on võimalik ravida ja leevendada taimede abiga. Kursust viib läbi toitumisspetsialist, kes samuti vastab tekkinud küsimustele loengu lõpus (Hinge Teekond).

„Meditatsioon algajatele“ tutvustab osalejatele meditatsiooni eesmärki ning võtteid. Meditatsioon ehk rännak oma sisemaailma aitab õppida hetkes olemist, mõtete eraldamist ning keha tunnetamist. 90 minutit kestva loengu viib läbi holistiline terapeut, kes samuti ootab küsimusi tunni lõpus (Hinge Teekond).

„Kokka koos lapsega“ on kursus, mis aitab vanematel õpetada oma lastele, kuidas lihtsaid ning tervislikke eineid valmistada. Koolitus on sobilik lastele vanuses 4-14 ning kestab kokku 45 minutit (Hinge Teekond).

Hinge Teekonna kursuste pakkumine on klientidele kindlasti mugav lahendus õppida midagi uut, kulutamata aega kohale sõitmisele. Sellegipoolest võib juhtuda, et nt kodus keskkonnas kaob kliendi huvi või võimalus kogu kursust tähelepanelikult jälgida, sest segavaid faktoreid esineb palju. Lisaks on kursused ka üsna kallid, nt maksab hatha jooga kursuse 5 korra kaart 2015.aastal 45eurot (Hinge Teekond).

### **2.3.2 Video-põhine treening**

Koduseid video-põhiseid treeninguid on olemas ka eesti keelseid.. YouTube keskkonnast leiab lisaks ingliskeelsetele ka Eesti oma tegijate poolt postitatud harjutusi ning soovitusi koduseks treeninguks. Käesolevas alapeatükis käsitletakse Sparta Spordiklubi poolt loodud video-põhiseid treeninguid ning treeningkeskkonda Koduaeroobika.ee.

Sparta Spordiklubi on suur spordiklubi laia treeningute valikuga, mille tõttu on märkimisväärne, et selline klubi tegeleb ka tasuta nõuannete jagamisega koduseks treeninguks. Koduaeroobika.ee on Eestis ainuke veebikeskkond, mis on üles ehitatud video-põhiste treeningute pakkumisele.

#### **Sparta Spordiklubi**

Sparta Spordiklubi on üks Tallinna spordiklubidest, mis jagab lisaks spordiklubi teenustele nõu ka kodus, isegi tööl, treenimiseks. Sparta treenerid on loonud harjutuste sarja „Kodus

trimmi“, mis koosneb viiest treeningvideost. Videotes näidatakse ette harjutusi samal ajal seletades vaatajale vajalikku tehnikat. Kõik suuremad lihasgrupid on treeninguks käsitletud, kuid eraldi käte harjutusi pole välja toodud. Käed saavad koormust küll suuremate lihasgruppide treenimisel, kuid mitmekülgsuseks oleks võinud neid sellegipoolestka eraldi käsitleda.. Treeningvideoid jagati uudiskirjade kaudu ning need on Sparta spordiklubi YouTube keskkonnas üleval. Sparta kanalilt leiab lisaks hulgaliselt teisi nippe ning harjutusi, mida on kasulik teada ja miks mitte ka kasutusse võtta (spordiklubisparta).

## **Koduaeroobika**

Täiesti video-põhisele treeningule Eestis on üles ehitatud veebikeskkond nimega Koduaeroobika<sup>2</sup>. Koduaeroobika pakub klientidele täispikki treeningvideoid, mida on võimalik teha enda valitud asukohas. Treeningute valik on äärmiselt lai, alates kergest aeroobikast kuni jooga ja boxmixini välja. Ka treeningute pikkused varieeruvad, keskmiselt kestavad treeningud pool tundi. Lisaks on muidugi soojendus-ning venitusharjutused ja eraldi videod ka treeningutes kasutatud tehnika seletamiseks. Veebikeskkond Koduaeroobika on tasuline – tasu on kuupõhine, kuid kohustus iga kuu programmi eest tasuda puudub. Liitunud klientidele on kõik videod nähtavad täispikkuses ja küllastajatele pakub keskkond vahepeal ka tasuta treeninguvideoid.. Avalehel kuvatakse uute videote tutvustusi, mille abil klient saab põgusalt tutvuda pakutavate teenustega (Koduaeroobika).

### **2.3.3 Virtuaaltreeningud spordisaalis**

Eesti spordikeskustes pakutakse mitmeid erineva stiiliga virtuaaltreeninguid. Neist pikima staažiga on treening nimega *Shaping*. Uuemad virtuaaltreeningud on rattatreening *MyRide+* ning erinevad rühmatrennid firmalt *Les Mills*.

#### ***Shaping***

*Shaping* on treening-süsteem, mis on koos tervisliku toitumise kavaga suunatud figuuri korrigeerimisele. Programm on rohkem mõeldud naistele, kuid ka mehed on oodatud. Treeningud toimuvad videoprogrammi alusel, kus on 11 erinevat harjutust keha probleemsematele kohtadele. Treeningus kasutatakse kolme erinevat raskusastet, seega sama treening sobib iga treeningstaažiga küllastajale. Treeningus kasutatakse oma keharaskust ning

---

<sup>2</sup> (Koduaeroobika)

mõne harjutuse puhul ka treeningvahendeid. Videoprogramm vahetub iga kahe-kolme kuu tagant ning tihti peale kasutavad treenerid erinevaid videoid sama treeningu jooksul, et muuta trenn vaheldusrikkamaks (Mis on shaping?).

Saalis viibib kogu treeningu aja treener, kes juhendab ning korrigeerib treenijate tehnikat. Lisaks kuulub *Shapingu* programmi ka harjutaja kehamõõtude võtmine ning arengu jälgimine kord kuus. Nende põhjal koostab treener igale treenijale just tema probleemsematele kohtadele vastava treeningprogrammi, mille hulka kuulub ka toitmisalane nõu (volumaa).

### ***MyRide+***

Virtuaaltreening *MyRide+* on mõeldud spinningu treeninguteks. Spinning on aeroobne siserattatreening, mis toimub spetsiaalsetel ratastel spordiklubi saalis treeneri juhendamisel. Spinning võib kesta 30-75min olenevalt treeningu stiilist. Treeningu raskusi saab muuta ratta seadistamisega ning treenija kehahoiakute muutmisega. Treening on tempokas, meeleolukas ja vahelduva raskusega (myfitness).

*MyRide+* programmi eesmärk on muuta siserattatreeningud veelgi kaasahaaravamaks kõigile osalejatele. Süsteem loob treenijatele virtuaalse keskkonna, kus edasi liikuv video pilt loob treenijale illusiooni välisest keskkonnast, nt kuvatakse ekraanile California metsik loodus. *MyRide+* riistvaraks on *MyRide+* konsool, mis ühendatakse spordikeskuse muusikakeskuse ja projektoriga või televiisoriga (myride+).

*MyRide+* programmil on kolm erinevat varianti: *Live Coaching, MySpace; Virtual Coaching, MySportif* ja *Virtual Coaching, MyRide* (myride+).

*Live Coaching, MySpace* on virtuaaltreening koos saalis viibiva treeneriga. Treeningu maastiku ning muusika kombineerib treener ligi 100 erineva maailma sihtkoha seast. Küllastaja võib virtuaalselt läbida erinevaid rattaradu nii Euroopas kui ka Ameerikas (myfitness). Tavalise spinningu võib selline maastikumäng palju põnevamaks muuta.

*Virtual Coaching, MySportif* on treening virtuaaltreeneri näpunäidete, taustamuusika ning maastiku visuaalidega. Kogu programm on automatiseeritud (myfitness). Selline treeningu variant võib sobida kliendile, kelle ajagraafik ei kattu üldiste treeningaegadega või kes naudib üksi treenimist. Kuigi virtuaaltreener jagab näpunäiteid, siis jääb treeningu intensiivsus rohkem treenija enda sooritada.

*Virtual Coaching, MyRide* on virtuaaltreeneri juhendatud treening (myfitness). Trenni külastaja saab kogu vajaliku info ning tegutsemisviisi ekraanil olevalt treenerilt. *Virtual Coaching, MyRide* annab spordiklubidele võimaluse pakkuda spinningu treeningut 24/7, kui selleks vajadus peaks leiduma (myfitness).

*MyRide+* eelisteks on kindlasti siserattatreeningu põnevamaks muutmine ning võimalus kasutada automaatset programmi, et kliendid saaksid neile sobival ajal trennis käia. Osaliselt Eesti spordiklubid seda varianti ka kasutavad – neil on siiski treeningute ajad paika pandud *MyRide+* tunniplaanis.

Antud programmi negatiivseteks poolteks võivad olla kliendi motivatsiooni langus reaalse treeneri puudumisel ning võib-olla ka video ärritavus silmadele.

### ***Les Mills virtuaaltreeningud***

*Les Mills* rühmatreeningute programm on Eestis üsna laialt levinud - sinna alla kuuluvad väga paljud erineva stiiliga rühmatreeningud. Alates 2013. aastast kuulub *Les Mills* treeningute gruppi ka *Les Mills Virtual*.

*Les Mills* firma sai alguse juba 1968. aastal, kui sportlaste perekonna Mills tütrede Les ja Colleen avasid esimese *Les Mills* nimelise jõusaali Aucklandis. 1980ndatel alustas õpingutelt naasnud Phillip Mills rühmatreeningute programmi loomisega. 1990 loodi rühmatreening *BodyPump*, originaalse nimetusega *Pump (LesMills)*.

*Les Mills* treeningud levisid rahvusvaheliselt 20. sajandi lõpus (*LesMills*). Tõenäoliselt saabusid treeningud Eestisse 21. sajandil. Rühmatreeningud on aeroobsed, kuid iga treeninguliigi intensiivsus oleneb konkreetsest treeningust, nt *BodyCombat* on väga aeroobne ja kõrgel pulsil treening samas kui *BodyBalance* toimub madalal intensiivsusel.

*BodyCombat* on kõrgel pulsil aeroobne treening, kus kombineeritakse erinevate võitlusstiilide, nagu karate, muay thai, taekwondo, käte- ja jalgade harjutusi. Treening on tempokas ning tagab tugeva füüsilise koormuse (*Reval-Sport*).

*BodyBalance* on suunatud keha painduvuse ning jõu parandamisele aidates kaasa sisemise rahu arendamisele. *BodyBalance* on kokku pandud jooga, tai chi ja pilatese harjutustest (*LesMills*).

Kõik *Les Mills* treeningud on sobilikud nii algajatele kui ka edasijõudnutele, sest igas treeningus on võimalik valida kergema ning raskema harjutuse variandi vahel. Rühmatrennid on kokku pandud erinevate spordialade harjutustest ning treeningkavu muudetakse iga kolme kuu tagant. Treeningutes kasutatakse peamiselt keharaskusega harjutusi, v.a. BodyPump, kus treening toimub kangi ning lisaraskustega (LesMills). *Les Mills* treeninguid võib leida peaaegu et igast Eesti spordiklubist.

BodyPump on aeroobne jõutreening lisaraskustega, kus treeningus kasutatakse kergemaid raskusi suurema arvu korduste tegemiseks (LesMills). Korduseks nimetatakse tegevust, mille jooksul toimub harjutuse sooritamine, nt viie küki tegemisel öeldakse, et kükki sooritati viis kordust. BodyPump'i treening aitab harjutajal parandada oma lihastoonust, kasvatada jõudu ning põletada rasva (LesMills).

*Les Mills* programmi eesmärk on alati ajaga kaasas käia, mis tähendab, et ettevõtte on loonud ka *Les Mills Virtual* treeningprogrammi. *Les Mills Virtual* eesmärgiks on pakkuda kliendile mugavust ning ajalist painduvust harrastada meelepärast rühmatreeningut. *Les Mills* virtuaaltreeningus kuvatakse ekraanile video, kus virtuaaltreener juhendab rühmatreeningut (LesMills). Klientide tagasiside kohaselt on nimetatud virtuaaltreening hea võimalus teha algust rühmatreeningutega ning tutvuda ka teiste treeninguliikidega, kuhu tavapäraselt ajaliselt ei jõuaks. Lisaks aitab rühmatreeningu pidev kättesaadavus jätkata oma kehalist arendamist olenemata tihedast ajagraafikust (LesMills).

Eesti spordiklubidest pakutakse *Les Mills* virtuaaltreeninguid hetkel Teras Spordikeskuses ja Spordiklubi Fresh!'s.

### **Teras Spordikeskus**

Teras Spordikeskusesel on kasutuses lausa neli erinevat virtuaaltreeningut: BodyPump, BodyCombat, Abs & Thighs ning Raja Jooga. *Les Mills* tundide alla kuuluvad rühmatreeningud BodyPump ja BodyCombat. Teras Spordikeskuse soovitusel võiksid Les Mills virtuaaltreeninguid külastada kliendid, kes on eelnevalt reaalses rühmatreeningus osalenud ning omavad seetõttu oskust pöörata tähelepanu treeningu tehnilistele nüanssidele (Teras Spordikeskus).

Abs & Thighs rühmatreening pöörab tähelepanu korsetilihastele ning alakehale. Treeningus kasutatakse lisavahendeid ja see kestab 45min (Teras Spordikeskus).

Raja Jooga treening harjutab rahulikku joogastiili, kus õpitakse tunnetama oma keha läbi hingamise ning harjutatakse erinevaid asendeid kehaenergiate liikuma panemiseks (Teras Spordikeskus).

Terase virtuaaltreeninguid on võimalik teha ajal, kui tunniplaanis rühmatreeninguid ei toimu. Teras Spordikeskus on virtuaaltreeningud loonud omaenda treeneritega, kes viivad tunni läbi video ekraani vahendusel (Terase Spordikeskus).

Terase tunniplaani põhjal saab autor teha järelduse, et virtuaaltreeningute ajad on kliendile samuti paika pandud. Virtuaaltreeningutes on võimalik osaleda päeva keskel. Raja Jooga kuulub küll Terase virtuaaltreeningute nimistusse, kuid tunniplaanis seda paika pandud ei ole. Virtuaaltreeningutesse broneerimiseks peab klient keskkonda sisse logima nagu ka iga teise rühmatreeningu puhul (Teras Spordikeskus).

### **Spordiklubi Fresh!**

*Les Mills* konsepttreeningud on virtuaalselt olemas ka spordiklubis Fresh!. Spordiklubi Fresh! kasutab virtuaaltrennide loomiseks oma spordiklubi rühmatreeningute salvestamist ning seejärel nende kuvamist ekraanile (Väli, 2014). Virtuaaltreeninguid saavad kliendid kasutada endale sobival ajal, kui vastav treeningsaal on vaba (Spordiklubi Fresh!).

Spordiklubi Fresh! kodulehel pole eraldi välja toodud, milliseid virtuaaltreeningu stiile on klubis võimalik kasutada, kuid spinningut tutvustavas tekstis on mainitud virtuaaltreeneri juhendamise võimalus (Spordiklubi Fresh!). Tunniplaani põhjal on näha, et Fresh!'s pakutakse virtuaaltreeninguna *Les Mills* treeningut CXWORX ning tantsulist trenni Zumba (Spordiklubi Fresh!).

CXWORX on 30-minutiline treening tugevdamiseks kere-ning tuharalihaseid. Treeningus keskendutakse kõhu-ning seljalihaste treenimisele, mis aitavad kaasa üldlise jõu kasvatamisele ning vigastuste ennetamisele (LesMills).

Zumba on tantsuline rühmatreening, mis põhineb Ladina-Ameerika tantsudel nagu merengue, salsa, samba, flamenco, tango ja reggeaton. Zumbas osalemiseks pole tarvis eelnevat

tantsukogemust, treeningu ülesehitus on sobilik nii algajatele kui ka edasijõudnutele (Reval-Sport).

Autor uuris töö käigus Spordiklubi Fresh! käest täpsemalt, milliseid virtuaaltreeninguid nad pakuvad. Selgus, et kasutusel on *Les Mills* programmi rühmatreeningud BodyPump, CXWORX, BodyVive ja Sh'Bam. Kasutusel olevad rühmatreeningud ei kuulu *Les Mills Virtual* programmi alla.

BodyVive on tervet keha hõlmav treening, kus alguses pööratakse suuremat tähelepanu aeroobsele osale ning treeningu teises pooles treenitakse lihaseid. Harjutuste tegemiseks kasutatakse kummituubi (Reval-Sport).

Sh'Bam on 45-minutiline lõbus tantsutrenn populaarsete tantsulugude saatel. Sh'Bam aitab parandada koordineerimist ning õppida uusi tantsusamme lõbusas keskkonnas, kulutades samal ajal kaloreid (Spordiklubi Fresh!).

Lisaks eelnevatele on kliendil võimalus osaleda ka Zumba virtuaaltreeningus ning spinningus. Kõik virtuaaltreeningud, v.a. spinning, on filmitud Spordiklubi Fresh! treenerite juhendamisel. Fresh! ei kasuta spinninguks *MyRide+* programmi, kuid ei avaldanud ka seda, millist programmi kasutatakse.

### **Spordiklubi Reval-Sport**

Lisaks eelnevatele spordiklubidele on virtuaaltreeningu lahendust proovinud ka spordiklubi Reval-Sport. See teadmine põhineb autori enda mitmete aastate tagusel kogemusel. Reval-Sport testis rühmatreeningu BodyPump virtuaaltreeningu versiooni. Video ekraanile kuvati Reval-Spordi treeneri juhendamisel rühmatreening. Saalis viibis ka reaalne treener, kes tegi harjutuse sooritamist paar korda kaasa, seejärel käis ringi ning parandas klientide tehnikat.

Nimetatud virtuaalset treeningut Reval-Spordis kasutusele siiski ei võetud. Spordiklubi tunniplaani uurides selgub, et seda pole ka siiani kasutusel. Reval-Spordi ainsa virtuaaltreeninguna pakutakse klientidele *Shapingut* (Reval-Sport).

## 2.4 Kriteeriumid virtuaaltreeningute võrdlemiseks

Eelnevas peatükis tuli välja, et Eestis on mitmeid erinevaid võimalusi osaleda virtuaaltreeningus. Käesolevas peatükis luuakse eelmainitud virtuaaltreeningu liikide põhjal kriteeriumid, mille abil võrrelda Eestis pakutavaid virtuaaltreeningu võimalusi.

- Asukoht – kus on võimalik virtuaaltreeningut harrastada? Tänapäeval on mugavus ning ajaline graafik inimeste jaoks tähtis, mistõttu on oluline teada, kas soovitud treeninguid on võimalik harrastada ka mujal peale spordiklubi.
- Treeninguks vajalikud vahendid – kas harjutuste sooritamiseks on vaja hankida lisavahendeid? Mõnes treeningus kasutatakse harjutuste tegemiseks lisaraskusi, kuid kodustes tingimustes ei pruugi neid kõigil olemas olla.
- Maksumus – milliseks kujuneb virtuaaltreeningutes osalemise hind? Treeningu hind võib olla määravaks treeningu valikul.
- Treeningu efektiivsus – kui suur on treeningu intensiivsus ning seeläbi ka selle efektiivsus? Inimesi on erinevaid ning võib juhtuda, et üksi treenimisel jääb inimese pingutusaste väiksemaks, kui teistega koos treenides. Pingutamist võib mõjutada ka ümbritsev keskkond.
- Isiku motivatsiooni tase – kui suur peaks olema üksikisiku enda motivatsiooni tase virtuaaltreeninguga tegelemiseks? Virtuaaltreeningute erinevad võimalused nõuavad ka erinevat motivatsiooni taset, nt kodus võib segava keskkonna tõttu olla raskem leida treeningmotivatsiooni.
- Kasutusmugavus – kui mugav on virtuaaltreeningut kliendil kasutada? Kas selleks peab broneerima saali, liituma mõne keskkonnaga või toimib kõik paari klõpsuga arvutis?
- Personaalne lähenemine – kas virtuaaltreeningus osalejaga tegeletakse otse? Kas osalejal on võimalus küsimusi küsida? Olenevalt treeningu liigist suheldakse kliendiga



erinevalt - mõnes trennis üritatakse jälgida kõiki osalejaid, mõnes teises suheldakse kliendiga kui grupi osaga.

## 2.5 Kriteeriumite põhine võrdlus

Kriteeriumite põhises võrdluses võrdleb autor eelmainitud programme seatud kriteeriumite alusel. Kriteeriumite põhised hinnangud tekivad virtuaalteeningute kodulehtede andmetel. Kriteeriumite alusel võrreldakse Eestis kasutusel olevaid virtuaalteeningu liike..

### 2.5.1 *Online* teening

- Asukoht: *Online* teeningu erinevate võimaluste puhul on võimalik nimetatud virtuaalteeningut kasutada vastavalt treenija valitud asukohas – on selleks kodu, spordisaal või teeningkavade soetamise puhul isegi loodus. Hinge Teekonna *live* kursus vajab osalemiseks interneti ühendust ning tehnikat, kuid võimaluse korral saab ka seda teenust kasutada nt värskes õhus (Hinge Teekond).
- Teeninguks vajalikud vahendid: Vahendite vajalikkus *online* teeningu puhul oleneb täpsemast teenusest. Fitness.ee Veebitreeneri küsitlusankeet vihjab, et jõusaali ning varustuse kasutamine on kava tellimisel eelduseks (fitness.ee). Teadlikteening keskkond aga pakub kavasid nii teeningvahendite puudusel kui ka olemasolul (Teadlikteening). Hinge Teekonna kursusel kasutatakse aeg-ajalt abivahendeid, mis peaksid igal inimesel kodus olemas olema, kuid leidlikkuse korral saab vajaminevaid vahendeid ka asendada olemasolevatega (Hinge Teekond).
- Maksumus: Nimetatud *online* teeningvõimalused on kõik tasulised. Maksumust saab klient aga ise veidi kohandada vastavalt oma võimetele, st et näiteks Veebitreeneri teenuse puhul on võimalik valida madalama koolitusastmega treeneri kava, mis maksab vähem. Algajal treenijal ei tohiks madalam koolitusaste määravaks olla, sest tema teeningu koostamine nõuab väiksemat spetsiifikat, kui näiteks võistleva sportlase oma (fitness.ee).

Teadlikteening keskkond pakub seevastu soodsama hinnaklassiga kavu, mis peaksid enamuse rahakotile sobima samas kui Hinge Teekonna hinnad on üsna krõbedad

(Teadliktreening). Paindlikkuse näitamiseks pakub Hinge Teekond kliendile võimalust soetada kursuse üksikuid tunde või soodsamaid täispakette (Hinge Teekond).

- Treeningu efektiivsus: *Online* treeningu efektiivsus jääb paljuski kliendi teha. Kavades on küll kirjas harjutused ning võib-olla on paika pandud ka puhkuse ajad, kuid näitajate ranget täitmist peab treenija ise jälgima. Hinge Teekonna puhul võib efektiivsus juhendaja olemasolul kasvada veidi suuremaks, kuid kontroll on siiski treenija kätes. Treeningu efektiivsuse määrab kindlasti ka harjutaja keskkond.
- Isiku motivatsiooni tase: *Online* treeningu valimine peaks olema kõrgema isikliku motivatsiooniga inimeste pärusmaa. Sellise valiku tegemine tihtipeale näitab, et inimene tegeleb pigem üksi treenimisega ning on valinud abinõud seda harjumust toetama. Teenuse pakkujast oleneb kliendile suunatud tähelepanu ning osaks saav toetus. Antud töös väljatoodud teenuste puhul jääb kohustus vajaduse korral uurida lisainformatsiooni pigem kliendile. .
- Kasutusmugavus: *Online* treeningu näidete puhul on teenuste kasutamine mugav. Kliendi kohuseks on esitada tellimus, täita mõned infoväljad, teha maksumus ning saada oma ost. Kiire ja lihtne internetipõhine teenus, v.a. Hinge Teekond, kus juhendajaga ühenduse võtmiseks peab klient endale selgeks tegema *live* suhtluse läbi e-posti. Hinge Teekond on selleks puhuks üles pannud ka juhendi nii, et see ei tohiks ülemäära keeruliseks osutada (Hinge Teekond).
- Personaalne lähenemine: Personaalne lähenemine treeningkavade tellimisel on nõ standard, nt Veebitreeneri keskkonnas uuritakse kliendilt täpset infot tema personaalse treeningkava loomiseks (fitness.ee). Teadliktreening keskkonnas on võimalik tellida valmis loodud kavu, mis on suunatud kõigile (Teadliktreening). Sellegipoolest saab ka sealse keskkonna loojatega ühendust võtta personaalse kava loomiseks (Teadliktreening). Hinge Teekonna puhul kasutatakse *live* tundi, mis on suunatud kõigile tunnis osalejatele, kellel on võimalik küsida juhendajalt küsimusi, millele tunni lõpus vastatakse. Küsimusi ja vastuseid kuulevad kõik tunnis osalejad (Hinge Teekond).

## 2.5.2 Video-põhine treening

- Asukoht: Antud töös käsitletud video-põhiste treeningute asukoht on kliendi valik – ilmselt toimub treening kodus keskkonnas või asukohas, kus on võimalik vaadata video treeninguid interneti kaudu.
- Treeninguks vajalikud vahendid: Käsitletud video-põhistes treeningutes kasutatakse harjutuste tegemiseks peamiselt oma keharaskust ning lisaks kodus olevaid vahendeid, nt Koduaeroobika on treeningu põnevamaks loomiseks kasutanud papptaldrikuid (Koduaeroobika, 2014). Sparta video-põhistes treeningutes kasutatakse treeningmatti, kuid sellele leiab kindlasti kodus asendust vaiba, matkamati vms näol (spordiklubisparta).
- Maksumus: Video-põhiste treeningute maksumus oleneb sellest, kas treenija liitub mõne treeningkeskkonnaga või kasutab internetis leiduvaid tasuta treeningvideoid. Sparta „Keha trimmi“ kollektiooni leiab YouTube keskkonnast ning see on täiesti tasuta (spordiklubisparta) samas kui Koduaeroobika pakub kuupõhist liitumist. Lisaks on Koduaeroobikal ka mõned tasuta treeningud tutvustamiseks kliendile keskkonna poolt pakutavaid teenuseid (Koduaeroobika).
- Treeningu efektiivsus: Video-põhistel treeningutel oleneb treeningu intensiivsus ning efektiivsus samuti pigem treenijast ning tema video-treeningu valikust. Kui video-põhises treeningus on hüperenergiline treener, kes juhendab treeningut kaasahaaravalt, siis on ka koduse treeningu intensiivsus tõenäoliselt kõrgem, nt Koduaeroobika treeningvideo tutvustuses näidatakse äärmiselt energilist ja kaasahaaravat juhendamist (Koduaeroobika, 2014). Samas, kui inimene kasutab video-põhist treeningut harjutuste leidmiseks ning iseenda treeningu kokku panekuks, siis selle treeningu intensiivsus ja efektiivsus sõltub temast enesest. Muidugi saab motivatsiooni tõsta kaasates treeningkaaslase, kellega tekitada intensiivseid võistlusmomente.
- Isiku motivatsiooni tase: Video-põhiste treeningutega alustamiseks peab isiku enda motivatsiooni tase olema vähemalt keskmine – see paneb teda proovima. Kui leitakse inspireeriv treening koos energilise juhendajaga, siis võib ka treeningu motivatsioon

kasvada – mida lõbusam treening, seda kaasahaaravamaks see kujuneb. Eelmainitud näidete puhul on Koduaeroobika videod suunatud kliendi motiveerimisele samal ajal kui Sparta treeningvideod on koostatud pigem treenija informeerimiseks.

- **Kasutusmugavus:** Kasutusmugavus on video-põhistel treeningutel lihtne. Internetis asuvad videod saab kätte mõne klõpsuga, samamoodi toimivad ka video-põhiste treeningute keskkonnad. Kasutajal peab olema internet, mida allalaadimisvõimaluse korral pole edaspidi tarvis – video-põhised treeningud on alati käepärast võtta.
- **Personaalne lähenemine:** Personaalne lähenemine video-põhistes treeningutes on suhteline. Juhendajate suhtlus on küll suunatud treenijale, kuid isiku spetsiifiline see pole – pöörduakse teatud sihtgrupi poole, nt algajad treenijad, mille puhul pole inimeste eripärase võimalik arvesse võtta. Video-põhiste treeningutega on kliendil võimalik juhendajale küll kirjutada, aga vastuse saamine oleneb juba teenusepakkujast. Koduaeroobika keskkonnaga liitumisel on klientidega suhtlemine eraldi välja toodud, samuti saab foorumi kaudu suhelda ka teiste keskkonna kasutajatega, kuid Sparta treeningute puhul ei saa treenija kindel olla, et tema küsimus vastuse leiab (Koduaeroobika).

### **2.5.3 Virtuaaltreeningud spordisaalis**

- **Asukoht:** Virtuaaltreeningute kasutamine spordisaalis toob välja selle, et treeningu asukohaks ongi spordikeskus ehk inimene peab treeningu tegemiseks liikuma uude asukohta. Lisaks sellele on Eestis pakutavate virtuaaltreeningute võimalused üsna väiksed – *MyRide+* ning *Shaping* programmi kasutavad enamik spordiklubid, kuid teisi rühmatreeninguid leidub ainult Teras Spordiklubis ning Spordiklubis Fresh!. Mõlemad spordiklubid asuvad pealinnas ning isegi mitte kesklinnas vaid erinevates linna otstes. Seega on rühma-virtuaaltreeningu soovijail mugav, kui nad elavad nimetatud spordiklubide lähedal või valivad kasutamiseks teised virtuaaltreeningu liigid.
- **Treeninguks vajalikud vahendid:** Spordiklubide virtuaaltreeningute puhul on eeliseks treeninguks vajalike vahendite olemasolu. Kliendil endal peavad olema ainult treeninguks sobilikud riided.

- **Maksumus:** Maksumus võib kliendile osutada määravaks spordiklubi valikul. Enamik spordiklubisid pakuvad erinevaid pakette nii kellaajaliselt kui ka treeningute liigist lähtuvalt. Sellegipoolest käivad virtuaaltreeningud üldiste rühmatrennide alla, st et ainult virtuaaltreeningute paketti klient endale soetada ei saa. Seega on virtuaaltreeningute harrastamine spordiklubis pigem lisavõimalus ülejäänud treeningutele (Teras Spordiklubi).
- **Treeningu efektiivsus:** Virtuaaltreeningu harrastamine spordiklubis võib olla efektiivsem, kui kodune treening. *Shapingu* ning ka mõne *MyRide+* programmi juures viibib reaalne treener, kes abistab ning juhendab treenijaid, mis tõstab ka treeningu efektiivsust. Ülejäänud virtuaaltreeningute puhul on ekraanil tavatrennidest tuttavaks saanud rühmatreener, kes juhendab treenijaid nagu nad kõik viibiksid samas ruumis. Sellegipoolest jääb kliendi enda teha, kas ja kui palju ta oma treeningusse panustab, sest isiklikult broneeritud virtuaaltreeningu puhul võib klient saalis viibida lausa üksi.
- **Isiku motivatsiooni tase:** Isiku motivatsiooni tase sõltub suuresti tema eesmärkidest ning kuna virtuaaltreeningu kasutamine spordikeskustes vajab tihti peale eelnevat broneeringut, siis on klient treeningut broneerides vaimselt valmistunud treeningusse panustamisest. Kindlasti mõjutab treenija motivatsiooni ka reaalse treeneri ning teiste treenijate viibimine saalis. *Shapingu* ning treeneriga *MyRide+* puhul võib kliendi motivatsioon kasvada treeningu jooksul kõrgemaks kui rühmatrenni puhul. Ekraanil viibiv treener ei näe, kui juhendatavad muutuvad väsinuks, mistõttu on virtuaaltreeningul kasulik oskus end ise motiveerida, kui harjutused muutuvad raskeks..
- **Kasutusmugavus:** Virtuaaltreeningute kasutamine spordikeskustes on sama lihtne, kui tavalistes rühmatreeningutes osalemine. Treeningusse minemiseks on kasulik eelnev broneerimine, kuid arvestama peab ka sellega, kas saal on soovitud ajal vaba. Seejärel tuleb minna spordikeskusesse, ülejäänud korraldab spordikeskuse administratsioon. Spordiklubis Fresh! peab klient oma virtuaaltreeningu soovi ise broneerima, kuid Teras Spordiklubis on vajalik ainult kohale minek – tunniplaanis on

virtuaaltreeningute ajad määratud. *Shapingu* ning *MyRide+* puhul on tunnid samuti paika pandud. Lisainformatsiooni ja soove võib alati arutada spordikeskusega eraldi.

- Personaalne lähenemine: Spordiklubide virtuaaltreeningutes on personaalne lähenemine peamiselt grupi-põhine, v.a. *Shapingu* treeningus, kus treeneriga on võimalik koostada endale spetsiifiline treening-ja toitumiskava. Virtuaaltreeningus tekkinud küsimusi saab esitada spordiklubi reaalsele treeneritele või administratsioonile, kuid treeningu käigus seda teha ei saa, kui pole just tegemist saalis viibiva treeneri virtuaaltreeninguga.

Virtuaaltreeningute liikidel on erinevad eelised ja puudused, millest määravamaks võivad muutuda personaalne lähenemine ning maksumus. Küsimusi saab sellegipoolest alati küsida, kasvõi teiste treenijate käest. Asukoha poolest on kindlasti mugavam valida kodust treeningut toetavad virtuaaltrennid, kuid treeningu efektiivsus ning motivatsioon võivad selle tõttu kannatada. Olenemata treeningu asukohast on treenija isiklik motivatsioon üheks kõige tähtsamaks treeningu osaks. Motivatsiooni erinevaid nüansse ning seost virtuaaltreeninguga käsitletakse täpsemalt tulevases peatükis.

### **3. Motivatsioon spordis**

Eelnevas peatükis tuli välja motivatsiooni tähtsus erinevate treeningu liikide puhul. Käesolevas peatükis käsitletakse motivatsiooni spordis – selle erinevaid liike, pärssivaid, tõstvaid ning säilitavaid tegureid ja motivatsiooni seost virtuaaltreeningutega.

#### **3.1 Motivatsiooni liigid**

Psühholoogias seletatakse motivatsiooni kui käitumist mõjutavaid mõtteid ja tegevusi ehk kompleksi, mis hakkab tahet tagant tõukama. Spordipsühholoog dr Jim Taylor väidab: „Motivatsioon on võime algetada sihte ja järjepidevus neid ellu viia“. Selleks, et hakata treeninguga tegelema ning end ka arendada, on kõigepealt vaja seada siht. Seejärel tuleb treeninguga pidevalt tegelemiseks leida tegevuse mõtestatus ning rakendada järjepidevust ehk leida motivatsioon. Motivatsiooni kasvatav eesmärk peab olema konkreetne ning vastavalt oma võimetele ka saavutatav (Heinsalu, 2015).

Motivatsioonis eristatakse kahte liiki – sisemine ja väline motivatsioon. Sisemine motivatsioon kujuneb inimese sisemisest soovist midagi saavutada eelnevalt kujunenud tõekspidamiste ja huvi alusel. Inimesed, kes teevad sporti, nautides kogu protsessi – liikumist, keha muutumist, füüsilist arengut ning isiklike saavutuste täitumise positiivset kogemust, on sisemiselt motiveeritud. Nad väärtustavad kogu teekonda eesmärgini jõudmisel ega pelga tagasilööke (Thomson & Hannus, Sisemise ja välise motivatsiooni teooriad, 2014).

Sisemiselt motiveeritud spordiga tegelejadloobuvad spordist väiksema tõenäosusega, sest nad kogevad rohkem positiivseid emotsioone, keskenduvad rohkem sooritusele ning selle tagajärjel saavutavad ka paremaid tulemusi (Thomson & Hannus, Sisemise ja välise motivatsiooni teooriad, 2014).

Väline motivatsioon kujuneb väliste allikate kaudu nagu heakskiit, materiaalsed tasud ja võitmine. Välise motivatsiooni puhul kujuneb sport vahendiks saavutada midagi positiivset, nt kiitus, auhind, või loobuda millesti negatiivsest, nt karistus, halb hinne. Väline motivatsioon võib koos käia sisemise motivatsiooniga või domineerida selle üle (Thomson & Hannus, Sisemise ja välise motivatsiooni teooriad, 2014).

Tavainimese puhul peaks sisemine motivatsioon olema suurema kaaluga kui välimine, sest välise motivatsiooni tegurid, nagu heakskiit ja tunnustus, ei ole pidevad ega toeta seetõttu järjepidevust. Väline motivatsioon, nagu sotsiaalne ilumeel või trendid, võivad inimest küll suunata uue elustiili poole, kuid kui kogu protsess talle meeldima ei hakka, siis ühel hetkel võib alustatud teekond jääda frustratsiooni tõttu pooleli.

### **3.2 Motivatsiooni pärssivad tegurid**

Treeningmotivatsiooni suurus on indiviiditi varieeruv ning seda võivad mõjutada nii positiivselt kui ka negatiivselt mitmed tegurid. Olemasolevas peatükis käsitletakse treeningmotivatsiooni pärssivaid tegureid.

Üheks treeningmotivatsiooni pärssivaks teguriks võib tavainimese puhul olla teadmatus. Teadmatus, kust alustada oma treeninguid, milliseid võimalusi on olemas, kui palju ning kui tihti peaks treenima. Infot leidub meeletult palju, mis võib tekitada segadust ja emotsionaalset üleküllastust. Hetkeline motivatsioon treeningutega alustada hakkab vaikselt hääbuma, sest info läbitöötamine võtab liigselt aega. Lisaks võib selle inimese tervis olla korras ning teda ümbritsevate inimeste suhtumine treeningutesse ükskõikne. See tähendab, et inimene on info üleküllusega üksi ja kuna konkreetne vajadus treeningute järgi puudub, siis võib ettevõetud teekonna alustamine jääda katki, või lükkuda edasi, juba enne kui on esimene samm tehtud.

Veidi probleemsemaks treeningmotivatsiooni pärssivaks teguriks võib osutuda kehva tervislik seisund, nt ülekaal või mõni haigus. Kui inimene on kimpus kehva tervisega võib treening olla hädavajalik, et oma seisundit parandada, aga kehva tervise juures võib treening iseenesest olla füüsiliselt raske ettevõtmine. Kehaline aktiivsus võib olla harjumatult väsitav ning isegi valulik, nt ülekaalu puhul, mida on liigestele koormav liigutada. Kõik need tegurid pärssivad inimese niigi madalat motivatsiooni olla füüsiliselt aktiivsem, mistõttu võib juhtuda, et loobutakse teekonnast parema elu poole enne, kui järjepeale saadakse (Card, 2011).

Kui eelnevad negatiivsed künnised on ületatud, inimene on sorteerinud vajaliku info ning leidnud motivatsiooni minna treeningusse, siis viimasel hetkel võib inimese motivatsiooni pärssida üks ebaratsionaalsemaid emotsioone – hirm. Hirm võib olla põhjustatud mitmetest erinevatest aspektidest, nt hirm oskamatus ees või ühiskonna arvamuse pärast. Paljud inimesed, kes alles soovivad alustada treeningutega, olenemata oma kehalisest vormist, võivad karta treeningusse minna seetõttu, et ei oska seal midagi teha – on see siis jõusaali



külastus või mõni uus rühmatrenn. Nad kardavad ebaõnnestuda enne, kui on üldse proovinud. Lisaks oskamatusel kartusele võivad lisanduda ka mõtted ümbritsevate inimeste halvaks panust või negatiivsetest kommentaaridest. Sellised hirmud, olenemata nende ebaratsionaalsusest, tõmbavad motivatsiooni väga kiirelt maha – keegi ju ei taha näida saamatu ning kuulda ebameeldivusi enda arvel.

Kui inimene on suutnud ületada oma hirmud ning alustanud edukalt regulaarsete treeningutega, siis on tähtis silmas pidada mõõdukust. Liigne treenimine võib viia ületreeningu või vigastusteni, mis omakorda võivad pärssida leitud treeningmotivatsiooni.

Ületreening on saavutusvõime langus või seisak regulaarsel treenijal ilma haiguslike muutusteta kehas, mis sageli väljendub väheste sümptomitega. Ületreening võib tekkida, kui treenija taastumine on tihti puudulik ehk kui koormuse ja puhkuse vaheline suhe on tasakaalust väljas - selle tõttu tekib ülepinge ning probleemide paranduseta ka ületreening (Spordimeditsiini sihtasutus, 2013).

Ületreeningu laialdasemalt levinud sümptomid on tulemuste langus, kiire väsimine ning vähenenud koormustaluvus. Kui ületreening on juba tekkinud, siis koormus-puhkuse suhe tasakaalu taastamine võib võtta vähemalt kuu. Sel perioodil peavad treeningud olema kerged, aeroobsed ning ületreeningut soodustavad tegurid peaksid olema viidud miinimumini (Spordimeditsiini sihtasutus, 2013). Treenija saab küll elada rohkem nõ tavalist elu – suhelda rohkem sõpradega, veeta vaba aega looduses jms, kuid taoline paus võib vaimselt raske olla, sest seni harjutud rutiini peab muutma.

Eriti keeruline võib olla siis, kui ületreening juhtub harrastaja võistlusperioodile, milleks sai pikalt ette valmistatud ning kõvasti treenitud. Ühe hetkega on võistlustulemuste saavutamine võimatu ning tehtud töö luhta minek võib viia treenija motivatsiooni alla. Lisaks võivad kaduda võistlustel eemalolekuga välised motivaatorid ning uuesti alustamine ja eneseusalduse taastamine võivad vastavalt eesmärgile, osutada äärmiselt raskeks (Spordimeditsiini sihtasutus, 2013).

Ületreeninguga koos või selle tagajärjel võivad tekkida ka vigastused - need on spordi paratamatu osa. Jällegi võib vigastuste teke sattuda nõ valele ajale ehk näiteks ettevalmistusperioodil võistlusteks. Spordi harrastaja, on seadnud endale eesmärgi, mille poole püüelda ning millega on treeningutel vaeva nähtud . Vigastuse tõttu võib kogu tehtud

töö jääda realiseerimata, mis võib jällegi viia ettevalmistuja sisemise motivatsiooni alla – töö on tehtud, aga saavutus, seega ka tunnus, jääb saamata. Ohtu satuvad nii treenija sisemine kui ka väline motivatsioon endale uusi sihte seada (Lind, 2013).

Vigastuste paranemiseks kulub omajagu aega. Kui juhtub, et vigastus on suuremat laadi ning treenija peab treeningust lausa kuid eemal olema või üldse enda valitud spordialast loobuma, siis on tema sisemine motivatsioon suure ohu all. Mugava elustiiliga on kerge harjuda ning kui peab veel ka spordiala vahetama, siis võib see vaimselt väga kurnav olla. Sporti naasmine vigastuse järgselt võib treenijale tekitada psühholoogiliselt suurt stressi, nt hirm kordusvigastuse ees. Olenevalt inimesest võibki see tema sporditee lõpp olla (Lind, 2013).

Spordi osaks on inimese enesetõhusus. Enesetõhususeks nimetatakse indiviidi enda uskumusi oma võimete ja oskuste kohta, mis ei pruugi peegeldada tema objektiivseid võimeid ja oskuseid. Enesetõhusus mõjutab spordimotivatsiooni mitmekülselt. Kui treenijal on objektiivselt head eeldused soorituse tegemiseks, siis kõrgem enesetõhusus parandab sooritust, kuid madal enesetõhusus pärsib oma võimete ning oskuste realiseerimist. Enesetõhusus määrab treenija eesmärgid ja pingutuse määra (Thomson & Hannus, Teadvustatud regulatsioon, enesetõhususe teooria, 2014). Madala enesetõhususe puhul tunduvad kõrgemad eesmärgid kättesaamatud, mistõttu väheneb motivatsioon pingutada, sest positiivne saavutustulemus tundub psühholoogiliselt võimatu.

Enesetõhusust nagu ka teisi motivatsiooni pärssivaid tegureid saab aga positiivseks pöörata, seda käsitleb järgmine peatükk.

### **3.3 Motivatsiooni tõstvad tegurid**

Motivatsiooni olemasolu on treeninguga alustajale tähtis. Inimene saab ise teha päris palju oma motivatsiooni tõstmiseks, kasutades abistavaid vahendeid. Käesolevas peatükis toob autor välja motivatsiooni positiivsed tegurid, millega eelmainitud pärssivaid tegureid ümber pöörata ning pakub võimalusi, kuidas indiviidi motivatsiooni tõsta..

Arenenud infoajastuga on info kättesaadavus lihtsam kui varem, internetist leiab peaaegu kõike, teadamatelt saab infot küsida e-posti ja sõnumite kaudu.. Olemasolevate võimaluste puhul ei peaks motivatsiooni pärssivat teadmatust ning info üleküllust kartma. Kõik inimesed on kunagi olnud algajad ning küsinud abi – selleks ongi olemas treenerid. Küllastades

esmakordselt jõusaali, saab saalis olevalt treenerilt küsida masinate kohta. Lisaks on iga masina peal olemas ka harjutusi näitav ning selgitav kleepsuke. Rühmatrennide puhul ei maksa karta oskamatus või teiste hukkamõistu abi küsimisel – treeningutes on treenerid alati olemas ning tihtipeale abistavad meeleldi uusi treenijaid ka rühmakaaslased.. Sarnaste huvidega inimestega tutvumine aitab juba iseenesest palju kaasa, et järgmine treeningkord oleks põnevust pakkuv ning seeläbi motiveeriv.

Kehva tervisliku seisundi puhul on äärmiselt tähtis, et inimene pöörduks arstliku abi poole ning järgiks täpselt temale jagatud juhiseid vältimaks võimalikke vigastusi ning ohte oma tervisele. Seejärel, kui tervis lubab ja motivatsiooni on, võiks inimene pöörduda juba personaalse treeneri poole, kes aitaks, koostöös arstiga, vaikselttõsta inimese füüsilist aktiivsust temale jõukohaste vahenditega (Card, 2011).

Kui aga personaaltreeneri poole pöördumise soovi pole, nt teenus pole taskukohane või meeldib rohkem üksi nokitseda, siis tuleb inimesel hakata arstlike nõuannete järgi ise talitama ning võimalusi leidma motivatsiooni tõstmiseks. Kehva tervisliku seisundi puhul võiks kindlasti alustada vähegi jõukohase füüsilise aktiivsusega nagu jalutamine. Jalutamist saab teha igal pool, tänaval või metsas, üksi või mitmekesi. Tuleb leida ainult aeg ja põhjused.

Värskes õhus jalutamine, isegi kui see on alguses keeruline, annab mõnusa enesetunde ning see tõstab ka sisemist motivatsiooni. Suure vastumeelsuse puhul võib abi olla treeningpäeviku pidamisest, kuhu saab üles märkida jalutatud maa pikkuse ning meeldejätmiseks kirja panna ka liikumisega tekkinud emotsioonid. Kui positiivsed emotsioonid on paberil kirjas, siis saab neid hiljem üle lugeda ning meenutada, miks selline teekond üldse ette võeti. Rasketes olukordades kiputakse unustama positiivseid mälestusi. Ajapikku saab jalutamisteede pikendada, sammu kiirust tõsta, sellega omakorda motivatsiooni ning julgust arendada ja liikuda juba kiiremini parema tervise poole võttes ette uusi väljakutseid.

Informatsiooni otsivad inimesed, kellel pole võimalust või tahtmist külastada spordiklubi ega soovi pöörduda ka tasulise *online* treeneri poole, võivad abi saada internetis olevatest tugifoorumitest – sinna kogunevad erinevate murede ja soovidega inimesed, et üksteist toetada nõu ja jõuga. Erinevaid tugirühme on loodud nii *facebookis* kui ka eraldi keskkondades, nt fitness.ee kodulehel on olemas foorum, kust saab nõu küsida teadjamatelt. Üheskoos saab üksteist motiveerida, nippe jagada ning võib-olla ka reaalselt sõprust sobitada (Card, 2011).

Inimestele, kes soovivad endale tuttavas keskkonnas treenida ilma spordiklubisse minemata, leidub äärmiselt palju võimalusi kodus treenimiseks virtuaaltreeningu erinevad liigid pakuvad lihtsat abi füüsilise aktiivsuse alustamisel. Kasutajatele on loodud mitmeid *online* teenuseid, kust saab soetada treeningkavu, YouTube keskkond pakub erinevas stiilis video-põhiseid treeninguid ning olemas on ka *live* treeningkeskkonnad nagu Hinge Teekond jpm. Motivatsiooni treeningu alustamiseks toetavad turvaline keskkond ning suhtlemine teiste sarnaste maailmavaadetega inimestega.

Kui kodune treening muutub üksluiseks või pole enam piisavalt väljakutsuv, siis võiks pilgu pöörata spordiklubi poole. Inimesed on erinevad ning võib juhtuda, et eelmainitud hirmude ületamisel on ikkagi raske leida järjepidevat motivatsiooni treeningusse minekuks – elu on ettearvamatu ning vabandusi leiab kõikjalt. Abiks võib olla treeningkaaslase leidmine, keegi kelle soovid füüsilist aktiivsust tõsta on sarnased enda omadega. Treeningkaaslase võib leida kasvõi nendest samadest tugifoorumitest ja keskkondadest. Üheskoos uusi asju proovida on ikka julgem ning tihtipeale ka lõbusam.

Regulaarsel treeningul tuleb ette ka tagasilööke nagu vigastused. Vigastuste järgselt treeningusse naasmist võidakse näha kui väljakutset või ohtu. Väljakutsena treeningu naasmisperioodi suhtumine on treenijale positiivselt stimuleeriv, mis aitab kaasa treenija edasisele toimetulekule ning nii füüsilisele kui ka vaimsele paranemisele. Taastumisperioodis võib treenija parandada oma vigastuseelset tulemust ning seeläbi rikastada ka treeninguga seotud psühholoogilist kogemust (Lind, 2013). Positiivsed kogemused edendavad treenija motivatsiooni jätkata oma sportlikku teekonnaga.

Vigastuse järgselt treeningusse naasmist aitab toetada ka kõrge enesetõhusus. Kõrge enesetõhususega treenijad on püsivamad ja pingutavad rohkem – nad seavad endale väljakutsuvamaid eesmärke (Thomson & Hannus, Teadvustatud regulatsioon, enesetõhususe teooria, 2014). Eesmärkide ja sihikindluse olemasolu suunab sportlast tegutsema võimalikult ratsionaalselt ka vigastusperioodil, et treeningusse naasmine oleks edukas.

Enesetõhusust on võimalik tõsta. Kõige olulisemaks enesetõhususe allikaks on sooritusvõimed. Edukad kogemused annavad kinnitust oma võimekuse kohta ehk treeningul tuleks luua tingimused, kus treenija saab kogeda edu. Treeningu edu kogemise tingimusi luues on tähtis jälgida, et iseseisvalt keerulisema ülesande sooritamise tõstab enesetõhusust

rohkem kui lihtsa ülesande lahendamine või edu saavutamine teiste toel (Thomson & Hannus, Teadvustatud regulatsioon, enesetõhususe teooria, 2014).

Kui tingimusi edu kogemiseks pole võimalik luua, siis on heaks enesetõhususe tõstjaks ka asendav kogemus. Asendava kogemuse käigus vaatleb treenija temale sarnaste tunnustega harrastajat edukalt kasutamas uut oskust või võitmas tundmatut vastast (Thomson & Hannus, Teadvustatud regulatsioon, enesetõhususe teooria, 2014).

Kasulikuks enesetõhususe tõstmisvõimaluseks on ka veenmine, kui veenja rollis olev isik on usaldusväärne infoallikas, kellel on vajalikud teadmised ja oskused hinnangu andmiseks. Veenmise alla kuuluvad ka treenija enda sisekõned ning kujutlusvõime kasutamine. Positiivne sisekõne on sisemise motivatsiooni tõstja. Olukorra ette kujutamine positiivse soorituse võtmes, lisab kindlust ka reaalseks tegutsemiseks (Thomson & Hannus, Teadvustatud regulatsioon, enesetõhususe teooria, 2014).

Viimane enesetõhususe tõstmisvahend on füsioloogilise seisundi interpreteerimine. Võistluseelne närv koos negatiivsete mõtetega võib tekitada eneses kahtlemist. Kui võistlusnärv tõlgendatakse aga keha valmisolekut eelolevaks võistluseks, siis võib enesetõhusus tõusta (Thomson & Hannus, Teadvustatud regulatsioon, enesetõhususe teooria, 2014).

Kasutades erinevaid psühholoogilisi vahendeid on võimalik motivatsiooni tõsta.. Treeningu järjepidevaks arenguks on vaja ka vahendeid motivatsiooni säilitamiseks.

### **3.4 Motivatsiooni säilitamine**

Motivatsiooni säilitamisel eduka füüsilise aktiivsuse juurutamisel oma ellu on suur tähtsus. Käesolevas peatükis tuuakse välja erinevaid võimalusi, kuidas saab treeningmotivatsiooni hoida.

Üks tõhusamaid viise motivatsiooni hoidmiseks, on seada endale eesmärged. Motivatsiooni ehitav siht peab olema konkreetne ning vastavalt võimetele ja enesetundele saavutatav (Heinsalu, 2015). Seades lühemaajalisi ning veidi väiksema kaaluga eesmärged suureneb tõenäosus nendeni jõuda ning tunda saavutusnaudingut (Huot, 2013). Näiteks täismaratonil osalemine aasta peale eesmärgi seadmist võib olla liiga kaugel eesmärk, sellise aja vältel võib treenija korduvalt väsida pingutamise arvestes, et aega on või kaotades üldse motivatsiooni

treenida eesmärgi raskusastme tõttu.. Selle asemel võiks seada järjest väiksemad eesmärgid nagu paari kuu pärast mõni lühem rahvajooks, sealt edasi pikem järvejooks jne. Püstitades kasvava suurusega eesmäärke, paneb inimene end proovile, arendades seeläbi oma treenitust, enesetõhusust ja motivatsiooni.

Järjepidevat motivatsiooni aitab hoida ka inimese enda füüsilise arengu jälgimine. Eelnevalt mainitud vaimse arengu jälgimise kõrval (tunnete üles kirjutamine) võiks jälgida ka füüsilise keha muutusi. Rutiinse treeninguga areneb jõud, vastupidavus ning paraneb füüsiline välimus. Pidevalt asjas sees olles, ei pruugi treenija tähele panna toimunud muudatusi, mistõttu oleks hea need kuidagi endale salvestada.

Head võimalused oma arengu jälgimiseks treeningul on kirja panna näiteks progresseeruvad muutujad – on nendeks siis kasvavad raskused, suurem painduvus, pikema maa läbimine, kauem aeroobne vastupidavus vms. Sinna juurde on kasulik kirjutada ka muutuvad füüsilised näitajad, nt keha osade mõõtmed. Kõige motiveerivamaks võib olla piltide tegemine teatud aja tagant ning seejärel nende kõrvutamine. Silmaga võib enesekriitikule märkamata jääda tema füüsiline areng, kuid piltide kõrvutamisel näeb treenija „puust ja punaseks“, kuidas tema keha on muutunud treeninguga tegelemise vältel. Vanu pilte ja mõõtmeid endast saab alati kasutada motivatsiooni edendamiseks.

Tähtis on meeles pidada, et arengu jälgimisel ja võrdlemisel lähtub treenija enda teekonnast mitte ei hakka end võrdlema teistega. Iga inimese keha ning treeningmetoodika ja areng on erinev, mistõttu varieeruvad ka inimeste arengu näitajad. Egole orienteeritud motivatsioon, kus võrreldakse end teistega, tehakse asju selleks, et olla teistest parem, pole jätkusuutlik. Mingil ajahetkel leidub ikka keegi, kes on parem ning selle avastamine võib kehalise aktiivsuse praktiseerija motivatsiooni täiesti põhja viia. Selle asemel on kasulik pühenduda ülesandele, kus oskuste õppimine ja enese edasi arendamine kasvatavad motivatsiooni (Hannus, 2008).

Kuigi enda arengu võrdlemine teistega võib olla motivatsiooni pärssiv, siis treeningkaaslase leidmine ning võistlusmomendi tekitamine võib seda hoopis edendada.. Kaaslased on tihti heaks väljakutseks ning toeks, peegeldades treenija enda visadust ja enese väärtustamist. Sõbralikus võistluses kaaslastega ilmnevad ja teravnevad treenija enda tulemused. Algajale treenijale on väga tähtis ka tunnustus ning kuuluvustunne. Ühiste huvide jagamine innustab uute väljakutsete vastuvõtmist ning positiivsuse leidmist raskuste ületamisel (Heinsalu, 2015).

Treeningkaaslase ning ka teiste kaaslaste puhul on tähtis jälgida, millised on nende väärtushinnangud ja kuidas sobivad need uue treenija omadega. Kaaslaste suhtumisel on märkimisväärne tähendus arengu toimumisele – 2007.a Harvardi ja California Ülikooli koostöö uuring tõi välja, et ühe kaaslase kehvad toitumisvalikud mõjutavad ka teiste valikuid. Mõjutavateks kaaslasteks polnud mitte ainult lähikondlaste ring vaid ka sõpruskond. Kui seltskonnast üks inimene muutus ülekaaluliseks oma toitumisharjumuste tõttu, siis oli lausa 57%-ne tõenäosus, et ka ülejäänud seltskond läheb sellega kaasa. Seda seetõttu, et seltskonna väärtushinnangud muutuvad ühe kaaslase rasvumisel – tundub normaalne olla veidi kogukam ning see tõekspidamine hakkab levima kaaslaste seas. Treeningu motivatsiooni kõrgel hoidmiseks on soovitatav ümbritseda end sarnaste väärtushinnangutega inimestega, kes aitaks arengule kaasa (Kiderra, 2007).

Ümbritsedes end eesmärgile suunatud inimestega saab kasutusele võtta üksteist motiveerivad nipid, nt luues treeninguga seotud kokkuleppeid. Kokkulepe peaks sisaldama eesmärki ning seda motiveerivat tasu, nt eesmärgiks lepatakse kokku teha kolm korda nädalas trennis kolme järgneva kuu jooksul. Kui eesmärki ei täideta, siis peab lepingu kaaslasele maksma niinimetatud trahvitasu, selleks võib olla rahaline summa, mõni tegevus teise heaks vms. Pikemale ajaperioodile seatud kokkulepe toetab harjumuse tekkimist ning lõpuks ei kujuta inimene oma elu ilma füüsilise aktiivsusega ette (Richards, 2014).

Motivatsiooni säilitamisel ei saa siiski ainult teistele lootma jääda, pikema treeningperioodi vältel võib olenemata eelnevalt mainitud abinõudest siiski ka madalseise tekkida. Selliste juhtumite puhul saab aga kasutada erinevaid „prääniku“ süsteeme, mis aitavad treeningut jälle positiivsemalt võtta. Näiteks võib end premeerida pingutustnõudva treeningu järel tervisliku kosutava smuutiga või taastumisega lemmiksarja taustal. Neid asju võib ka niisama endale lubada, kuid peale pingutust annab positiivne preemia palju suurema naudingut. Sellest võiks välja kasvada väiksem rutiin, mis toob positiivsust päeva – kosutust saavad nii füüsiline kui ka vaimne tervis (Richards, 2014).

Positiivse mõtlemise süsteem aitab ka raskematel hetkedel treeningusse minna. New York'i Ülikooli psühholoog Gabriele Oettingen, PhD sõnul aitab raske olukorra ettekujutamine ning seejärel sellele lahenduse leidmine teha edaspidi paremaid valikuid. Kui hommikul jooksmine tundub raske, siis võib abiks olla kujutleda, kuidas mõnus päike soojendab nägu ning kui hea tunne on peale treeningut. Seejärel võiks kujutleda ka teise valiku tagajärgi, nt

voodisse jäämise väsimuse kandumist terve ülejäänud päeva tegevustesse. Mõeldes mõlemad situatsioonid läbi, on tõenäoline, et inimene teeb valiku esialgse soovi kasuks või leiab lahendused, kuidas paremini täita oma soove (Richards, 2014).

Motivatsiooni madalseisu puhul on kasulikule vaadata oma treeningu eesmärgid ning luua vaheldust olemasolevasse rutiini. Kasulik on meenutada põhjuseid, miks treeninguga üldse alustati eesmärgiga taaslustada algset motivatsiooni. Sellele võib lisada väikseid meeldetuletusi telefonisse, märkmikusse või kleepida märkmeid oma peeglitele, arvuti ekraanile jm – nii on eesmärgid pidevalt silme ees (Huot, 2013).

Treeningu motivatsiooni tõstab ka vaheldusrikkus. Põnevust treeningusse saab luua uute harjutuste ja spordialade proovimisega ning uute väljakutsete vastuvõtmisega. Kui treening muutub taaskord raskemaks, kohaks kus ületada ennast ning seejärel tunda uhkust tehtud töö eest, siis on jätkuv motivatsioon garanteeritud. Lisaks jõunäitajatele on huvitav jälgida ka keha muutusi uue režiimiga (Huot, 2013).

Treeningus uutele väljakutsetele keskendumine aitab ka muremõtteid eemale viia. Tihtipeale on eraelu probleemid need, mis mõjutavad inimeste tegutsemistahet, kuigi just neil rasketel hetkedel on kõige kasulikum teha trenni. Treening leevendab stressi ja annab vaimule puhkust. Füüsiline aktiivsus stimuleerib aju tööd ning peale treeningut võivad probleemide lahendused tunduda palju lihtsamad (Huot, 2013).

Kui kõik lihtsamad motivatsiooni variandid on kasutatud, siis on olemas veel viimane, veidi karmim meetod – motiveerimine rahaga. Paljudes spordiklubides on võimalik teha pikemaajaline leping, kus tingimustes on määratud maksimaalne puhkuse võtmisaeg. Sellise variandi puhul toimub pidev spordiklubi eest tasumine ning neid inimesi on äärmiselt vähe, kes saaksid lubada rahal lihtsalt raisku minna – motivatsioon trenni minna, sest selle eest on juba tasutud. Lisaks on olemas ka keskkondi, kus eesmärgi saavutamisel saab reaalse rahalise kasumi teenida, näiteks mobiilirakendus *Pact*. Kui eesmärgiks seatud treeningtunnid aga vahele jäävad, siis võtab keskkond kasutaja kontolt ettemääratud summa trahvi tasuks. Täidetud eesmärki rahastab keskkonna ühine treeningu vahele jätjate fond (Richards, 2014).

Motivatsiooni tekitamiseks ja säilitamiseks on olemas väga palju erinevaid meetodeid, kust igauks saab leida endale sobiva. Järgmises peatükis uuritakse motivatsiooni seost



olemasolevate virtuaalreeningute võimalustega, kus võiks kasutada ka eelmainitud motivatsiooni säilitamisvõtteid.

### **3.5 Motivatsioon virtuaalreeningutes**

Erinevad virtuaalreeningu liigid nõuavad oma ülesehituse poolest veidi suuremat motivatsiooni kui tavatreeningud, eriti sellised, kus (virtuaal)treener puudub. Käesolevas peatükis käsitletakse erinevate virtuaalreeningu liikide seost motivatsiooniga.

#### **3.5.1 Online treening**

*Online* treeningu kasutamine oleneb paljustki inimese enda motivatsioonist järgida saadud juhiseid. Vaadeldes Eesti võimalusi nagu Veebitreener.ee programm ja Teadliktreening.com, kust saab tellida treeningkavu, jääb kavade täitmine siiski tellija südameasjaks. Tellitud kavad lisavad kindlustunnet ning tõenäoliselt ka uut motivatsiooni treeningutega alustamiseks. Olenevalt teenuse pakkujast, leidub pakette, kus järjepidev konsultatsioon kliendiga jätkub, kuid sellised võimalused käivad pigem käsikäes *online* personaalreenerite teenustega või konkreetsete keskkondadega (FitnFast). Kavadega seotud küsimusi saab kava koostajaile sellegipoolest esitada enamus keskkondades.

Hinge Teekonna *live* koolituste sarja lähenemise võtmeks on tuua kliendile nõ rühmatreening koju. Turunduseesmärgil on esimesed tunnid tasuta, nagu ka paljudes spordiklubides ning lisaks on loodud kampaaniamänge. Kliendi motivatsiooni ja huvi tekitamiseks on loodud põhjalikud tunnid ning ka eelvaate videod, et anda aimu järgmise tunni materjalist. Huvi tekkimisel saab tellida järgneva tunni pääsme ning kui selle eest on juba tasutud, siis tõenäoliselt on klient ka motiveeritud tunnis osalema. Süsteemi ülesehitus sarnaneb rühmatreeningus osalemisele selle vahega, et tegevus toimub nt kliendi kodus.

#### **3.5.2 Video-põhine treening**

Video-põhiseid treeninguid kasutavad peamiselt inimesed, kes soovivad trennida kodus. Kodus treenimine on äärmiselt mugav – sellega säästab aega ja raha, ajalised piirangud puuduvad. Spordiklubidel on kindlad lahtioleku ajad, kodus võib trennida kasvõi kell viis hommikul. Lisaks on olemas oma privaatne keskkond, kus hea keskenduda vaikuse või lemmikmuusika saatel. Kodus pole võõraid inimesi, kes hakkaks olude sunnil trügima treenija isiklikku ruumi nii füüsiliselt kui vaimselt ning ka treeningvahendite kasutamise järjekorras

pole vaja oodata. Koduses keskkonnas treenides on mugav ning privaatne – pole põhjust karta halvustavaid pilke või soetada ühiskonna survele liigkalleid treeningriideid.

Kodus treenimise põhjused võivad tuleneda ka elukorraldusest, nt kodus on väiksed lapsed või elatakse maakohas, kaugemal spordikeskustest. Probleemiks võib olla ka kehv tervis või väike hirm kehva füüsilise vormi pärast, mistõttu on hea alustada kodus treenimisega, mis on turvaline ja tuttav keskkond toetamaks uusi väljakutseid.

Video treeninguid on nii palju erinevaid, et igaüks peaks leidma temale sobiva. Olemas on nii rahulikumaid juhendatud treeninguid kui ka energiliste treeneritega rühmatrenni imiteerivaid videoid. Koduaeroobika.ee ongi peamiselt viimast treeningvideo stiili järgiv keskkond, kus lisaks harjutuste tegemisele pühendatakse ka treenija motiveerimisele. Oma tempo või kava järgi harjutuste tegijad leiavad video-põhistest treeningutest hulgaliselt ideid ja selgitusi, millega luua vaheldust ning tõsta motivatsiooni oma kodustes treeningutes.

Kodus treenijad võiks koduses keskkonnas leida endale spetsiaalse koha, kus nad iga kord oma treeningut läbi viivad. Niimoodi on kergem lülitada välja end ülejäänud kodustest tegevustest ja keskenduda täielikult treeningule. Motivatsiooni ülalhoidmiseks on kasulik jaotada treeningut meelde tuletavad esemed üle kogu laiali nii, et need erinevates kohtades silma hakkaksid ning alateadlikult motiveeriks treenijat füüsilisele aktiivsusele (Soong). Kasutada võib ka eelmainitud nippe nagu meeldetuletusmärkmete paigutamine erinevatesse asukohtadesse või koduse treeningkaaslase leidmine, nt sõbranna.

### **3.5.3 Virtuaaltreeningud spordiklubis**

Virtuaaltreeninguga tegelemine spordiklubi treeningsaalis võib olla keskkonna poolest motiveerivam kui kodune treening. Spordiklubi ongi see koht, kus käiakse end treenimas, mistõttu aitab juba keskkonna mentaliteet inimesel sättida end treeningu lainele. Virtuaaltreeningu üheks eelnevalt mainitud eeliseks on ajaline sobivus – klient saab ise endale broneerida sobivasse aega nn rühmatreeningu. Vaba valik sättida treeningut vastavalt oma ajagraafikule annab tihtipeale tõuke ka treeningu motivatsiooniks, nt lõuna pausi ajal võib meeoleukas liigutamine just anda energiat päeva teiseks pooleks (fernwoodfitness, 2012). Spordiklubides peab enamasti virtuaaltreeningu aja ise broneerima, mis tähendab ka seda, et ette planeeritud treeninguga on vaimselt arvestatud ja see annab omakorda sisemise tõuke treeningusse minemiseks.

Virtuaalreeningu puhul saab samuti motivatsiooni tõsta, leides endale treeningkaaslase, nt sõbrannade või töökaaslastega kohvitamise asemel võib koos teha aktiivse treeningu. Treeningkaaslasega saab üksteist motiveerida ning ühise huvi tekkel laiendada silmaringi, süvenedes uutesse jututeemadesse.

Spordiklubide virtuaalreeninguid on juba eos üritatud klientidele motiveerivaks muuta. *MyRide+* programmi põhiline eesmärk ongi spinningu treeningu lõbusamaks muutmise maastiku videote abil (*myride+*). Motiveerimiseks ning juhendamiseks on loodud erinevad programmid nii virtuaalreeneritega kui ka ilma, et kliendil oleks võimalik leida temale sobivaim võimalus (*myride+*). Edasijõudnud treenijad soovivad võib-olla ise oma treeningu intensiivsust juhtida ning juhendav treener võib neile hoopis segavaks faktoriks olla. Sel puhul ongi hea kasutada virtuaalreeningu treenerita varianti, kus treenijad saavad ise valida oma treeningu intensiivsuse ja mahu samade vahenditega nagu tavatreeningus.

Virtuaalsete rühmatreeningute loomisel on Eesti spordiklubides kasutatud palju spordiklubi enda treenereid. Klientidel võivad välja kujuneda oma lemmikreenerid, kuid spordiklubi tippunnil, nt peale tööd, võivad nende treenerite rühmatunnid olla rahvast pungil. Lisaks on treeneridki tavalised inimesed, kes jäävad vahel haigeks või on lihtsalt veidi väsinud ega suuda iga trenni anda edasi meeletut energilist juhendamist – see aga mõjutab tihtipeale kogu treeningrühma. Nimetatud juhul on hea valida sama treeneri juhendatud virtuaalreening, kus treeningu emotooni saab kätte samal, kui mitte paremal, tasemel nagu tavalises rühmatreeningus, aga poole väiksema rahvahulgaga.

Virtuaalreeningute motiveerivamaks muutmiseks saab kasutada ka erinevaid motivatsiooni tõstvaid vahendeid, nagu neid kasutab treening *Shaping*. *Shapingus* on lisaks video treeningule ka reaalne treener, kes aitab korrigeerida tehnikat, treeningu intensiivsust ning motiveerida inimesi keha arengu jälgimisprogrammidega. Tavatreenija võib sarnaseid meetmeid kasutada ka virtuaalreeningutes, koostades treeningu arenguga seotud eesmärke ning jälgides oma progressi.

Motivatsiooni leidmine ning tõstmine on paratamatult iga inimese enda teha, kuid nippe selleks on äärmiselt palju. Seetõttu on ka iga inimese treeningu eelistus temast endast, kuid erinevate treeningu stiilide kombineerimine võib aidata oma vahelduse tõttu kaasa treeningmotivatsiooni tõstmisele. Virtuaalreeningute lülitamine oma treeningrežiimi on väga

tõhus viis olla kehaliselt aktiivne olenemata elulistest takistustest ning kindlasti on need ka heaks vahelduseks tavatreeningule.

#### **4. Uuringu metoodika**

Käesolevas töös viidi läbi empiiriline uuring, mille eesmärgiks oli teada saada inimeste treenimiseelistused, virtuaaltreeningu liikide kasutatavus ning motivatsiooni ja treeningute vaheline seos.

Uuringu strateegiaks oli valikuuring treeninguga tegelevate inimestega ning valikumeetodiks eesmärgist lähtuv valim.

Andmekogumismeetodiks kasutati struktureeritud ankeetküsitlust, mis koostati internetikeskkonnas Google Form ning viidi läbi kasutades internetikeskkonda Fitness.ee foorum ja sotsiaalmeedia suhtlusvõimalusi. Fitness.ee foorum on suunatud treeninguga tegelevatele inimestele küsimiseks ning arutlemiseks treeninguga seotud teemadel (fitness.ee). Internetiküsitlus valiti uuringu andmekogumismeetodiks selle ulatusliku võimaluse poolest jõuda suurema ning erineva vastajaskonnani.

Küsitlusankeedi koostamisel võeti aluseks töö teoreetiline ülevaade treeningu ja virtuaaltreeningu erinevatest liikidest ning nendega seonduvatest elementidest nagu treeningu asukoht, vahendite kasutusvõimalus, treeningu motivatsioon jpm. Lisaks lähtuti ankeedi koostamisel püsitatud uurimisküsimustest.

Küsimustik koosnes neljast osast, kus esimeses osas uuriti vastajate tausta ning nende hinnangut oma tervislikule seisundile ja füüsilisele võimekusele. Küsimustiku teine osa keskendus vastajate treeningharjumuste välja selgitamisele. Kolmandas osas uuriti vastajate kokkupuudet virtuaaltreeningute ja selle erinevate liikidega ning neljas osa käsitles vastajate motivatsiooni seost treeningutega. Küsitlusankeet asub töö lisa nr.1.

Andmete analüüsimisel kasutati programmi Microsoft Excel ja SPSS. Analüüsi meetoditeks kasutati kirjeldavaid arvnäitajaid, nii ühemõõtmelisi kui ka võrdlevaid sagedustabeleid, korrelatsioonianalüüsi.

#### **Uuringu vastajad**

Uuringus osales kokku 154 vastajat, kellest 125 (81,2%) olid naised ja 29 (18,8%) mehed. Kõige noorem vastaja oli 13 aastane ning vanim vastaja 52 aastane. 37,7% vastajatest olid vanuses 19-23 ning 31,2% vanuses 24-28.

39% vastajatest hindas oma tervislikku seisundit heaks ning 34,4% üsna heaks samas kui halvaks ja üsna halvaks hindasid kõigest 0,6% vastajatest. Kehalist vormi/füüsilist võimekust hindas 49,4% vastajatest üsna heaks. Väga heaks pidasid oma vormi 10,4% vastajatest, kuid üsna halvaks 7,1%.

Vaadates seost tervisliku seisundi hindamise ja kehalise võimekuse hindamise vahel selgub, et seos on positiivne ehk samasuunaline. See tähendab, et mida paremaks hinnatakse oma tervislikku seisundit seda paremaks hinnatakse ka kehalist vormi/ füüsilist võimekust. Korrelatsiooni kordaja ( $r=0,574$ ) põhiselt on seos keskmine.

### **Treeningkeskkond**

Uuringu vastajatest tegeleb treeninguga 1-3 korda nädalas 44,4% ja 39,3% tegeleb treeninguga lausa 4-6 korda nädalas. Kaks vastanut (1,5%) ei tegele treeninguga üldse. Treeninguga tegeletakse peamiselt treeningsaalis (56,5%) ning vastanutest 53,2% eelistabki trenni teha treeningsaalis.

Kodus tegeleb treeninguga 15,6% vastanutest, kuid kõigest 12,3% eelistavad seda keskkonda. Looduses treenib aga 18,2% inimestest, mille puhul on eelistajate arv lausa 27,9%.

Seoseid vanuse ning treeningu asukoha eelistuste vahel kirjeldab alljärgnev tabel 1.

Tabel 1 Seos vanusegruppide ja treeningu eelistuste vahel

Vanusegrupid (arvutatud) \* Kus Te põhiliselt treeninguga tegelete? Risttabel

			Kus Te põhiliselt treeninguga tegelete?				Kokku
			Kodus	Looduses	Treeningsaalis	muu	
Vanusegrupid (arvutatud)	...- 18	Vastajate arv	6	2	12	6	26
		% Vanusegrupis (arvutatud)	23.1%	7.7%	46.2%	23.1%	100.0%
	19 - 23	Vastajate arv	9	17	31	1	58
		% Vanusegrupis (arvutatud)	15.5%	29.3%	53.4%	1.7%	100.0%
	24 - 28	Vastajate arv	6	6	32	4	48
		% Vanusegrupis (arvutatud)	12.5%	12.5%	66.7%	8.3%	100.0%
	29+	Vastajate arv	3	3	12	3	21
		% Vanusegrupis (arvutatud)	14.3%	14.3%	57.1%	14.3%	100.0%
Kokku		Vastajate arv	24	28	87	14	153
		% Vanusegrupis (arvutatud)	15.7%	18.3%	56.9%	9.2%	100.0%

Tulemustest selgub, et vanuse kasvades eelistatakse kodus treenimise asemel treeningsaali. 19-23 ja 29+ vanusegrupid eelistavad rohkem treenida looduses ja kodus kui 24-28.a vanusegrupp.

Võrreldes soo põhjal treeningu asukohta, selgub et 69,0% vastanud meestest treenib treeningsaalis samas kui naisvastanutest treenib saalis 54%. Võrdluse põhjal treenib kodus ja looduses rohkem naisi kui mehi – vastavalt 19,4% naisi treenib looduses samal ajal kui meeste arv on kõigest 13,8%. Kodus treenib 18,5% naisi ja ainult 3,4% mehi.

Treeningkeskkonna eelistus kujunes vastajatel peamiselt välja keskkonna motiveerituse (53,9%) ning mugavuse (47,4%) alusel. Valikvariandi „muu“ juures tõi 27,9% vastanutest välja, et treenimise asukohad varieeruvad, sest nt treeningsaali eeliseks on treeningvahendite olemasolu, kuid looduses on mõnus värske õhk.

Vaadates seost füüsilise vormi/kehalise võimekuse hindamise ja vanuse vahel, selgub et seos puudub vastavalt korrelatsiooni kordajale ( $r = -0.061$ ).

### Treeningu vorm

Peamiselt treenitakse üksi (57,8%) – 65,5% meestest ja naistest 56,0% eelistab treenida üksi. Grupitreeningus, nt pallimängud, osaleb 5,8% vastanutest ning 4,5% vastanutest kombineerib erinevaid treeningvõimalusi võrdselt.

Rühmatreeningus käib 16,9% vastanutest ja treeningkaaslasega koos trennib 14,9%. Rühmatreeningus treenivate naisvastajate osakaal on kõrgem kui meeste oma – 20,0% naisi käib rühmatreeningus samal ajal kui meeste osakaal on ainult 3,4%. Treeningkaaslasega trennib aga rohkem mehi – 17,2%. Naistest treenivad treeningkaaslasega 14,4%.

Vanusegrupi ja treeningu kaaslaste vahelise seose puhul selgub, et kuni 18.a vanusegrupis trennib enamik (42,3%) üksi, kuid rühmatreeningus trennib lausa 26,9% vanusegrupist. Võrdluses olevatest vanusegruppidest on see näitaja rühmatreeningute kategoorias suurim. Ka treeningkaaslasega treenijaid on selles vanusegrupis kõige rohkem – 19,2%. Täpsemaid seoseid vanusegrupi ning treeningu vormi eelistuste vahel kujutab tabel 2.

Tabel 2 Seos vanusegruppide ja treeningu vormide vahel

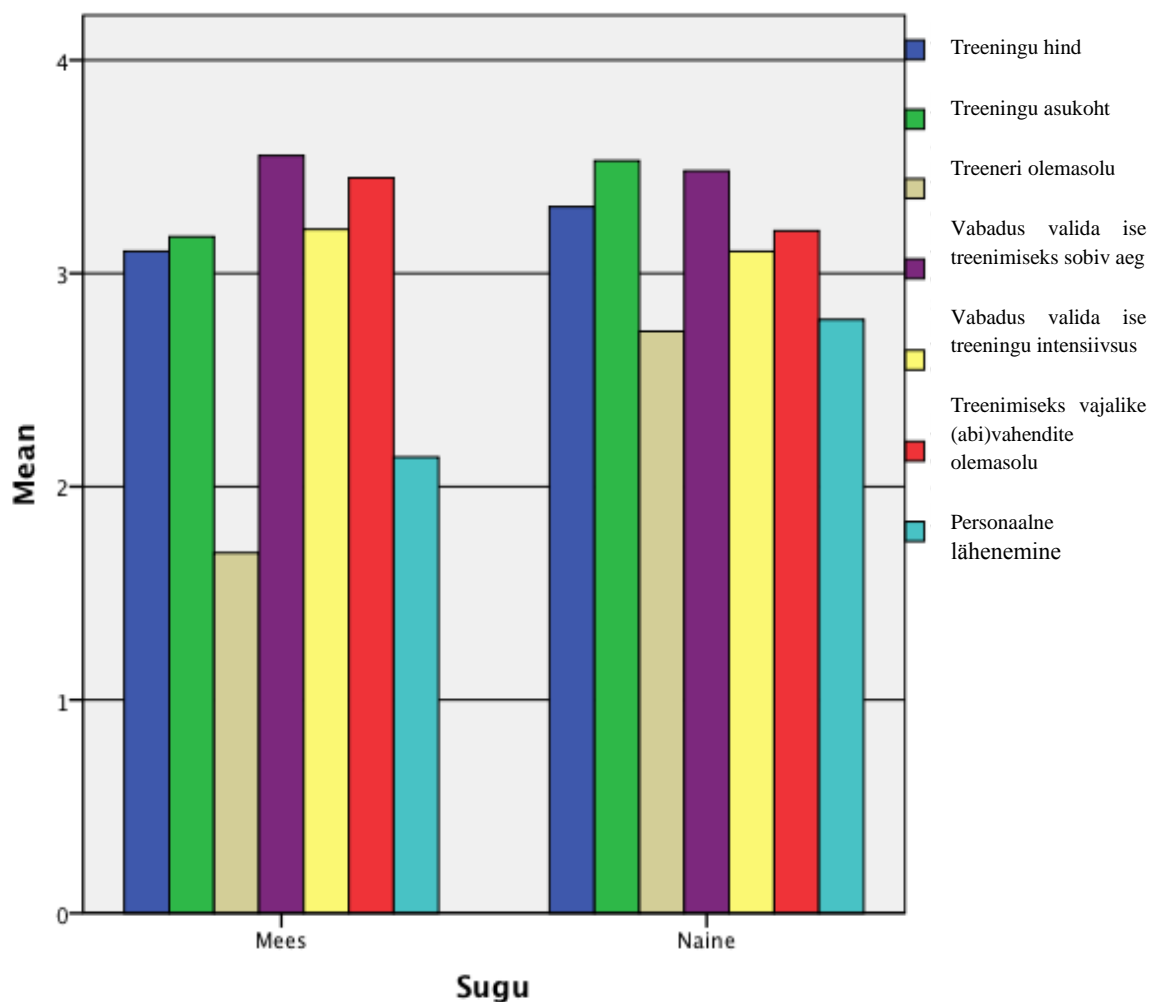
Vanusegrupid (arvutatud) * Kas Te põhiliselt treenite: Risttabel			Kas Te põhiliselt treenite:				Kokku
			muu	Rühmatreeningus	Treeningkaaslastega	Üksi	
Vanusegrupid (arvutatud) ...- 18	Vastajate arv	3	7	5	11	26	
	% Vanusegrupis (arvutatud)	11.5%	26.9%	19.2%	42.3%	100.0%	
19 - 23	Vastajate arv	4	7	6	41	58	
	% Vanusegrupis (arvutatud)	6.9%	12.1%	10.3%	70.7%	100.0%	
24 - 28	Vastajate arv	5	8	8	27	48	
	% Vanusegrupis (arvutatud)	10.4%	16.7%	16.7%	56.3%	100.0%	
29+	Vastajate arv	4	4	4	10	22	
	% Vanusegrupis (arvutatud)	18.2%	18.2%	18.2%	45.5%	100.0%	
Kokku	Vastajate arv	16	26	23	89	154	
	% Vanusegrupis (arvutatud)	10.4%	16.9%	14.9%	57.8%	100.0%	

Enamik vastajatest trennib üksi igas vanusegrupis. Rühmatreeningus ja treeningkaaslasega trennivad noored, kuni 18 aastaste vanusegrupp ning tendents tõuseb taas alates 24-28.a vanusegrupist.

Võrreldes treeningu asukoha ning treeningkaaslase olemasolu tulemusi omavahel, selgub et kuigi vanuse kasvades eelistatakse treenida rohkem treeningisaalis, siis kasvab ka soov treenida kellegagi koos. Noorte vanusegrupp, kuni 18.a, treenivad pigem kellegagi koos olenemata asukohast.

### Treeningu elementide tähtsus

Treeningu elementideks võeti treeningu erinevad aspektid: treeningu hind, treeningu asukoht, treeneri olemasolu, vabadus valida ise treeningu intensiivsus, treeningu (abi)vahendite olemasolu, personaalne lähenemine. Uuringu seose loomisel soo ja treeningu erinevate aspektide vahel kasutati 5-palli skaalat, kus 1 näitab kõige madalamat hinnangut ja 5 kõige kõrgemat.



Joonis 2. Seos soo ja treeningu erinevate aspektide vahel



Uurides seost soo ja treeningu erinevate aspektide vahel selgub, et kõige olulisemaks peavad nii mehed kui ka naised vabadust valida treeninguks sobiv aeg (vt Joonis 2).

Naiste jaoks on tähtsusest teisel kohal treeningu asukoht samal ajal kui mehed väärtustavad rohkem treenimiseks vajalike abivahendite olemasolu – see on ilmselt ka üks põhjuseid, miks enamik mehi eelistab treenida treeningsaalis (69,0%). Vahendite olemasolu on naistel tähtsuse järjekorras alles neljas (vt Joonis 2).

Naiste jaoks on treeningu hind tähtis peale asukohta samas kui mehed hindavad rohkem treeningu intensiivsust, seejärel treeningu asukohta ja alles siis treeningu maksumust. Treeningu intensiivsus on naistel tähtsusest viiendal kohal (vt Joonis 2).

Kõige vähemtähtsaks peavad nii mehed kui naised treeneri olemasolu, kuid personaalset lähenemist hindavad naised kõvasti rohkem kui mehed (vt Joonis 2).

Uurides seoseid treeningu aspektide ja vanusegruppide vahel selgub, et treenimiseks sobiva aja valik on kõige tähtsam treenijatele vanuses 19-23 ja 24-28. 29+ ning noortel, kuni 18.a vanustel treenijatel on treeningu aja valimine teisel kohal.

29+ treenijatele loeb kõige rohkem treeningu asukoht ning noortele, kuni 18.a, loeb treeningu asukoht ja hind sama palju. Ka 19-23 ja 24-28 vanusegruppidele loeb treeningu asukoht teisena peale vabaduse valida treenimisaega.

Tähtsusest kolmandaks jääb vanusegruppidel 24-28 ning 29+ treeningu hind. 19-23.a vanusegrupp hindab kõrgemalt treeningu abivahendite olemasolu. Vahendite olemasolu on tähtsusest neljas ülejäänud vanusegruppidel. Peale seda loeb vabadus valida treeningu intensiivsust.

Treeneri olemasolu on kõigile vanusegruppidele kõige väiksema tähtsusega, eriti 24-28.a seas. Personaalne lähenemine loeb rohkem aga 29+ ning kuni 18 vanusegruppidele.

Uurides seost tervisliku seisundi hindamise, kehalise võimekuse hindamise ja treeningu aspektide vahel, selgub et tervisliku seisundi hindamise ja füüsilise võimekuse omavaheline seos on keskmine ( $r=0,574$ ).

Tervisliku seisundi hindamise ja treeningu asukoha vaheline seos on vastavalt korrelatsiooni kordajale ( $\rho=0,422$ ) keskmine samal ajal kui kehalise võimekuse ja treeningu hinna vaheline seos on samuti keskmine ( $\rho=0,414$ ).

Kehalise võimekuse ja valikuvabaduse seos on väga nõrk ( $\rho= 0,361$ ).

Kehalise võimekuse ja treeningu intensiivsuse valiku vaheline seos on tugev ( $\rho=0,798$ ) samal ajal kui tervisliku seisundi ja treeningu intensiivsuse vaheline seos on keskmine ( $\rho=0,681$ ).

Füüsilise võimekuse ja personaalse lähenemise vaheline seos on vastavalt korrelatsiooni kordajale ( $r= -0,259$ ) väga nõrk.

### **Virtuaaltreeninguga tegelemine**

Virtuaaltreeninguga on kokku puutunud lausa 92 (59,7%) vastajatest. Virtuaaltreeninguga pole kokkupuudet olnud 53 (34,4%) vastajal, kuid proovida plaanivad 5,2%.

Uurides soolist kokkupuudet virtuaaltreeninguga selgub, et naisvastajad (64,8%) on virtuaaltreeninguga rohkem kokku puutunud kui mehed (41,4%). Meeste seas pole virtuaaltreeninguga kokku puutunud ligi 58,6% samas kui naiste seas oli näitaja kõigest 28,8%. Vastajatest, kes pole virtuaaltreeninguga kokku puutunud, plaanivad seda proovida ainult naisvastajad (6,4%).

Vaadeldes vanusegruppide kokkupuudet virtuaaltreeninguga selgub, et kõige rohkem on virtuaaltreeninguga kokku puutunud 19-23.aastased (67,2%). Nendest järgmised on noored, kuni 18.a, 65,4% ning seejärel 24-28.a vanusegrupp (56,3%). Isegi 29+ vanusegrupi puhul on virtuaaltreeninguga kokku puutunud lausa 45,5% samas kui sama vanusegrupi puhul virtuaaltreeninguga mitte tutvunud on 50,0% vastajatest.

Virtuaaltreeningutega mitte kokku puutunute arv väheneb vastavalt vanusegrupile – 41,7% 24-28.aastastest ning 29,3% 19-23.aastastest. Kõige väiksem (19,2%) mitte kokku puutunute arv on noorte seas, kuni 18.a, kuid neil on ka kõige kõrgem (15,4%) virtuaaltreeningute proovimisplaan.

Virtuaaltreeningut plaanivad proovida ka 29+ vanusegrupp (4,5%) ning 3,4% ka vanusegrupist 19-23, kuid 24-28.a vastanute seast plaanib virtuaaltreeningut proovida kõigest 2,1%.

Virtuaalteeningu liigiga *online* treening ei tegele suur osa vastajatest (62,2%) üldse. 1-3 korda nädalas tegelevad 13,5% vastanutest.

=0, Video-põhise treeninguga tegeleb 1-3 korda nädalas 17,2% vastanutest. Üks (0,8%) inimene tegeleb video-põhise treeninguga 7 või rohkem kordi nädalas.

82,9% vastanutest ei tegele virtuaalteeninguga spordikeskuses. 8,1% vastanut tegeleb virtuaalteeninguga spordiklubis harvem kui kord kuus samas kui 3,6% tegeleb sellega harvem kui kord nädalas. 1-3 korda nädalas tegeleb virtuaalteeninguga spordikeskuses 4,5% ja 4-6 korda nädalas tegeleb üks vastanutest.

Vastajate seas on virtuaalteeninguga tegelejaid 79. Neist 72,2% on tegelenud treeninguga alla poole aasta ning 88,6% alla aasta. Kõige kauem on virtuaalteeninguga tegelenud üks (1,3%) vastaja 36 kuud ehk lausa 3 aastat. 3,8% vastanutest on tegelenud virtuaalteeninguga 2 aastat.

Virtuaalteeningu liikide (online, video-põhine, virtuaalteening spordikeskuses) ja füüsilise vormi hindamise vaheline seos puudub.

Tavatreeningu ja virtuaalteeningu võrdluses eelistas 71,4% tavatreeningut. 9,7% vastajat eelistas virtuaalteeningut samal ajal kui 16,9% -l eelistus puudus.

Võrdluses virtuaalteeningu ning tavalise treeningu eelistust vanusegruppide põhiselt selgub et kõik vanusegrupid hindavad tavalist treeningut sobivamaks. Kõige suurem protsent tavalise treeningu valimisel oli vanusegrupis 24-28 – 79,2%. Sama vanusegrupi virtuaalteeningu eelistus oli kõigest 8,3% ehk kõige väiksem võrdluses olevatest gruppidest. Eelistus puudub valikul oli sama grupi protsent väikseim – 12,5%.

Virtuaalteening sobis protsentuaalselt kõige rohkem noortele, kuni 18a, 11,5%. Neil oli ka kõige väiksem eelistus tavalise treeningu puhul – 57,7% ning kõige suurem osakaal (30,8%) eelistus puudub valikul.

19-23.a vanusegrupis eelistas tavatreeningut 72,4% ning virtuaalteeningut kõigest 10,3%. Eelistus puudus 17,2% vastanutest.

29+ puhul eelistati samuti tavatreeningut, 68,2%, kuid eelistuse puudumisel oli selle vanusegrupi protsent kõrgem (227%) kui virtuaalteeningu eelistajatel (9,1%).

Virtuaalreeningu ning tavalise treeningu eelistuse seos sooga näitab, et virtuaalreeningut eelistab rohkem naised (11,2%) kui mehed (3,4%). Eelistus puudub valikus on samuti naiste osakaal suurem – 21,6% versus meeste osakaal 6,9%. Vastanute enamus valib siiski sobivaks tavalise treeningu, meestest lausa 89,7% ja naistest 67,2%.

Valitud treeningviisi eelistati eelkõige motiveerivuse poolest (48,1%), teisel kohal oli mugavus (42,9%).

### **Treeningmotivatsioon**

Treeningmotivatsiooni hindasid 39,6% vastajatest üsna kõrgeks ning keskmiseks pidasid oma motivatsiooni taset 33,1%. Üsna madalaks hindasid motivatsiooni taset 13,6% vastajatest samas kui kõrgeks hindas 12,3%. Madalaks hindasid oma motivatsiooni kaks (1,3%) inimest.

Kõige tõhusamaks treeningmotivatsiooni tõstmise vahendiks valis 50% vastajatest füüsilise arengu jälgimise. 21,4% eelistas keha mõõtmiste kasutamist samal ajal kui 9,7% on kasutanud oma motivatsiooni tõstmiseks premeerimissüsteeme. 13,6% vastanut valis variandi „muu“, kus nimetati motivatsiooni tõstmisvahendiks peegelpildi kasutamist või ei kasutatudki midagi. Kõigest 5,2% vastanutest kasutab pidevat meeldetuletust oma treeningmotivatsiooni tõstmiseks (vt ptk 3.4 Motivatsiooni säilitamine).

Uurides seost treeningmotivatsiooni hindamise ja treeningstiili sobivuse vahel selgus, et tavatreeningu eelistajaid (41,8%) hindasid oma motivatsiooni üsna kõrgeks. Kuid üsna kõrge motivatsiooni hinnanguga virtuaalreeningu esindajaid oli isegi rohkem (46,7%). Kõrgeks hindas oma motivatsiooni mõlema valiku puhul ~13% (tavatreening 13,6%, virtuaalreening 13,3%). Neil, kellel eelistus puudus (37,9%), oli motivatsiooni tase hinnatud keskmiseks. Üsna kõrgeks hindas oma motivatsiooni ainult 27,6% valiku tegijatest samas kui üsna madalaks hindas lausa 6,9% neist, kellel eelistus puudus.

Tulemuste põhjal võib järeldada, et tavatreeningu valijatel on motivatsiooni tase veidi kõrgem kui teiste eelistuste esindajatel. Kõige varieeruvam motivatsiooni tase on neil, kellel treeningu eelistused puuduvad.

Vaadeldes seost treeninguga tegelemise ning motivatsiooni vahel kasutatakse treeninguga tegelemise kirjeldamiseks 5-palli skaalat: 0 – üldse ei tegele, 1 – harvem kui kord kuus, 2-

harvem kui kord nädalas, 3 – 1-3 korda nädalas, 4- 4-6 korda nädalas, 5 – 7 või rohkem kordi nädalas.

Motivatsioon on jagatud 3-palli skaalal: 1-nõrk, 2-keskmine, 3-tugev

Sageli treenivad vastanud hindasid oma motivatsiooni tugevaks. 4-6 korda nädalas treenijatest hindasid motivatsioon tugevaks 68,5% ja 1-3 korda nädalas treenijatest on 40,3%. Keskmiseks hindasid motivatsiooni harvem kui kord nädalas treenijad (57,1%), harvem kui kord kuus treenijad (37,5%) ja 1-3 korda nädalas treenivad vastanud (38,7%).

Nõrk motivatsioon on vastanutel, kes treenivad harvem kui kord kuus (50,0%) ja harvem kui kord nädalas (28,6%). Kõige nõrgem motivatsioon on ühel inimesel, kes ei tegele üldse treeninguga.

Seose põhjal saab järeldada, et kõrgema motivatsiooniga inimesed treenivad tihemini.

### **Kokkuvõte uuringust**

Käesoleva uuringu eesmärgiks oli teada saada inimeste treeningu eelistused, virtuaaltreeningu liikide kasutatavus ning motivatsiooni ja treeningute vaheline seos.

Uuringust selgus, et enamik vastajaid eelistas treenida treeningsaalis. Vanusega kasvas ka soov treenida kellegagi koos, kuigi käesoleva uuringu tulemustel tegeletakse treeninguga peamiselt üksi.

Treeningu puhul osutus kõige olulisemaks aspektiks, nii vanusegruppides 19-23 ja 24-28 kui ka soo põhiselt, vabadus valida treenimiseks sobiv aeg, teisel kohal oli treeningu asukoht vanusegruppides 29+ ja kuni 18. Kõige vähemtähtsaks peeti treeneri olemasolu treeningus.

Virtuaaltreeninguga on kokku puutunud 92 vastajat 154-st, kelle puhul on suurem kokkupuude olnud naistel. Erinevat virtuaaltreeningu liikidega aga väga ei tegeleta: *online* treeningu ja virtuaaltreeninguga spordikeskustes ei tegeleta peaaegu üldse, video-põhise treeninguga tegeleb 1-3 korda nädalas 17,2% vastanutest. kõige rohkem on virutaaltreeninguga kokku puutunud 19-23.aastased (67,2%).

Tavatreeningu ja virtuaaltreeningu võrdluses eelistas 71,4% tavatreeningut, mis hinnati ka vanusegruppide poolest sobivaimaks treeningu vormiks. Virtuaaltreening sobis protsentuaalselt kõige rohkem noortele, kuni 18a.

Uurides seost treeningmotivatsiooni hindamise ja treeningstiili sobivuse vahel selgus, et tavatreeningu valijatel on motivatsiooni tase veidi kõrgem, mida pole ka imestada, sest kõrge motivatsiooniga vastanud tegelevad treeninguga 4-6 korda nädalas.

Kokkuvõtteks eelistatakse praegu pigem tavatreeningu harrastamist treeningsaalis, kuid noorte, kuni 18.a seas on virtuaaltreeningu vastu suurem huvi, kui teistel vanusegruppidel, mis julgeb arvata, et tulevikus virtuaaltreeninguga tegelejate osakaal kasvab.

## **Kokkuvõte**

Käesoleva töö eesmärgiks oli anda ülevaade ning koostada uuring Eestis leiduvatest virtuaaltreeningu võimalustest, nende kasutatavusest ja seosest treeningmotivatsiooniga.

Töö ülevaate ning võrdluse käigus selgus, et Eestis leidub kolme liiki virtuaaltreeningu võimalusi: online treening, video-põhine treening ning virtuaaltreening spordiklubides, mida saab harrastada erinevates treeningkeskkondades. Online ning video-põhise treeningu puhul saab klient treeningu efektiivselt sobitada temale sobivasse ajagraafikusse ning treeningkeskkonda samas kui spordiklubide virtuaaltreeningute kasutamine on ajaliselt piiratud.

Treeninguga tegelemise üheks aluseks on treeningmotivatsiooni olemasolu, mille tugevust mõjutavad paljud tegurid. Käesolev töö andis ülevaate motivatsiooni erinevatest teguritest ning nende esinemise ja kasutamise võimalustest treenija igapäevaelus.

Läbiviidud empiiriline uuring treeninguga tegelevate inimeste seas tõi välja tavalise treeningu eelistuse virtuaaltreeningu ees. Kõige motiveerivamaks treeningu keskkonnaks kujunes treeningvahenditega treeningsaal. Kõrgeim treeningmotivatsioon on neil, kes tegelevad treeningutega 1-3 ja 4-6 korda nädalas.

Uuringu tulemusel selgus, et huvi virtuaaltreeningute vastu on suurim noorte ning naiste seas, seega tulevikus võib virtuaaltreeningute osakaal inimeste elus kasvada.

Virtuaaltreeningute bakalaureuse töö edasi arendamiseks võiks uurida olemasolevaid virtuaaltreeningu mobiilirakendusi ja/või luua mõni uudse lahendusega rakendus. 2-5 aasta pärast võiks koostada ka uue uuringu võrdlemaks, milline on olnud virtuaaltreeningute areng Eestis.

## Summary

The main purpose of this bachelor's thesis was to give an overview and conduct research upon the different types of virtual training programs used in Estonia while analysing their interconnection with training motivation.

The research showed that there are three types of virtual training programs used in Estonia: online training, video-based training and virtual training programs that are used in fitness clubs. The overview showed that it was easiest to combine online training and video-based training into people's everyday lives as the virtual training programs in fitness clubs have some limitations due to set schedules.

The comparison between virtual training programs and motivation showed that there are several factors that affect training motivation. The paper gives an overview of the influences that positive and negative factors have on everyday training motivation while sharing some tips to improve motivation.

The conducted research used physically active people's preferences in order to give an overview of the popularity of virtual training programs. The research showed that people in Estonia preferred using regular training methods over virtual training programs. Physically active people also chose the fitness club environment as the most motivational place to train. The most motivated people turned out to be the ones who train regularly 1-3 or even 4-6 times a week.

Although most of the chosen people preferred regular training methods, there were also two groups (women and teenagers up to the age of 18) that showed interest in trying virtual training programs in the near future which leads the author of the paper to believe that the usage of virtual training programs might grow in the next few years.

The follow up for this work could be a thorough research and overview of the most popular virtual training apps and/or developing a new app for (virtual) fitness programs.



## Kasutatud kirjandus

Better Health Channel. (9. February 2015. a.). Safety tips for resistance training. Allikas: Better Health Channel: [http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Resistance\\_training\\_-\\_preventing\\_injury?open](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Resistance_training_-_preventing_injury?open)

Buck, K. (kuupäev puudub). Train Online Review. Allikas: TopTenREVIEWS: <http://online-fitness-services-review.toptenreviews.com/>

Card, N. (15. August 2011. a.). Exercise advice for overweight people. Allikas: theguardian: <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2011/aug/15/exercise-advice-overweight-people>

DuVall, J. (kuupäev puudub). The Pros and Cons of Group Training. Allikas: Men's fitness: <http://www.mensfitness.com/weight-loss/burn-fat-fast/the-pros-and-cons-of-group-training>

fernwoodfitness. (16. November 2012. a.). 7 Benefits of working out in your lunch break. Allikas: fernwoodfitness: <http://www.fernwoodfitness.com.au/weight-loss---exercise/exercise/7-benefits-of-working-out-in-your-lunch-break/>

fitness.ee. (kuupäev puudub). Foorum. Allikas: Fitness.ee: [http://forums.fitness.ee/?\\_ga=1.241444864.320377186.1418813778](http://forums.fitness.ee/?_ga=1.241444864.320377186.1418813778)

fitness.ee. (kuupäev puudub). Veebitreener. Allikas: fitness.ee: <http://www.fitness.ee/veebitreener>

fitness.ee. (kuupäev puudub). Veebitreener. Allikas: fitness.ee: <http://www.fitness.ee/veebitreener>

FitnFast. (kuupäev puudub). Virtual Group Fitness. Allikas: FitnFast: <https://www.fitnfast.com.au/virtual-group-fitness-classes/>

FitOrbit. (kuupäev puudub). FitOrbit. Allikas: FitOrbit: <http://www.fitorbit.com/what-you-get>

Focused trainers. (kuupäev puudub). History of Group Training. Allikas: Focused trainers: <http://blog.focusedtrainers.com/group-training/#History of Group Training>

Hannus, A. (30. December 2008. a.). EOK treenerite koolituse õppekavade ja õppematerjalide register. Allikas: treener.eok.ee: [http://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=162](http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=162)

Heinsalu, R. (2015). Tahtejõust erinevate psühholoogiliste käsitluste vaatenurgast. Ajakiri Sport, 102-103.

Hinge Teekond. (kuupäev puudub). Joogakoolitus algajatele. Allikas: Hingeteekond: <http://www.hingeteekond.ee/>

Hinge Teekond. (kuupäev puudub). Keha puhastamine taimedega. Allikas: Hingeteekond: <http://www.hingeteekond.ee/kehapuhastamine/>

Hinge Teekond. (kuupäev puudub). Kokka koos lapsega. Allikas: Hingeteekond: <http://www.hingeteekond.ee/kokka-koos-lapsega/>

Hinge Teekond. (kuupäev puudub). Koolituste e-pood. Allikas: Hinge Teekond: <http://www.hingeteekond.ee/pood/>

Hinge Teekond. (kuupäev puudub). Kuidas osaleda tunnis? Allikas: Hinge Teekond: <http://www.hingeteekond.ee/kuidas-osaleda-tunnis/>

Hinge Teekond. (kuupäev puudub). Meditatsioon algajale. Allikas: Hingeteekond: <http://www.hingeteekond.ee/meditatsioon-algajale/>

Hinge Teekond. (kuupäev puudub). Meisterda koos lapsega! Allikas: Hingeteekond: <http://www.hingeteekond.ee/meisterda-koos-lapsega/>

History. (kuupäev puudub). Jane Fonda's first Workout video released. Allikas: History: <http://www.history.com/this-day-in-history/jane-fondas-first-workout-video-released>

Huot, A. (24. October 2013. a.). 6 motivation jump-starts. Allikas: Bodybuilding.com: <http://www.bodybuilding.com/fun/6-ways-to-fire-up-your-workout-motivation.html>

inimene.ee terviseportaal. (kuupäev puudub). Milleks on vaja füüsilist koormust? Allikas: inimene.ee terviseportaal: [http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&central\\_id=40&article\\_id=105](http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&central_id=40&article_id=105)

kehatrimmi.ee. (kuupäev puudub). kehatrimmi.ee. Allikas: kehatrimmi.ee: <http://www.kehatrimmi.ee/>

Kiderra, I. (25. JULY 2007. a.). Obesity Is Socially Contagious, Study Finds. Allikas: UCSD News Center: <http://ucsdnews.ucsd.edu/archive/newsrel/soc/07-07ObesityIK-.asp>

Koduaeroobika. (27. Aprill 2014. a.). Trenn papptaldrikutega tutvustus. Allikas: koduaeroobika: <http://koduaeroobika.ee/fitball/papptaldrikutega-tutvustus/>

Koduaeroobika. (kuupäev puudub). Koduaeroobika. Allikas: Koduaeroobika: <http://www.koduaeroobika.ee/>

Laidler, S. (24. April 2014. a.). Does online personal training work? Allikas: The Telegraph: <http://www.telegraph.co.uk/men/active/10782652/Does-online-personal-training-work.html>

LesMills. (kuupäev puudub). About BodyBalance. Allikas: LesMills: <http://w3.lesmills.com/norway/en/classes/bodybalance/about-bodybalance/>

LesMills. (kuupäev puudub). About BodyPump. Allikas: LesMills: <http://w3.lesmills.com/westcoast/en/classes/bodypump/about-bodypump/>

LesMills. (kuupäev puudub). About CXWORX. Allikas: LesMills: <http://w3.lesmills.com/sweden/en/classes/cxworx/about-cxworx/>

LesMills. (kuupäev puudub). About Les Mills. Allikas: LesMills: [http://w2.lesmills.com/nordic/et/about-les-mills/about-les-mills.aspx?\\_ga=1.120701903.650314953.1424727343](http://w2.lesmills.com/nordic/et/about-les-mills/about-les-mills.aspx?_ga=1.120701903.650314953.1424727343)

LesMills. (kuupäev puudub). Faqs. Allikas: LesMills: <http://w3.lesmills.com/northeast/en/classes/les-mills-virtual/faqs/>

LesMills. (kuupäev puudub). Our History. Allikas: LesMills: <http://w2.lesmills.com/nordic/et/about-les-mills/our-history.aspx>

LesMills. (kuupäev puudub). Testimonials. Allikas: LesMills:  
<http://w3.lesmills.com/northeast/en/classes/les-mills-virtual/testimonials/>

Lind, K. (2013). Sportlaste rehabilitatsiooni mõjutavad psühholoogilised faktorid, Magistritöö. Allikas: Tartu Ülikool, Spordibioloogia ja füsioteraapia instituut:  
[https://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/30725/kristiina\\_lind%202013.pdf?sequence=1](https://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/30725/kristiina_lind%202013.pdf?sequence=1)

Lõugas, L. (kuupäev puudub). Jäaja Keskuse õppematerjalid . Allikas: jaaaeg.ee:  
[http://jaaaeg.ee/failid/dokumendid/keskkonnaharidus/jaaajakeskuseoppematerjalid/07\\_inimene\\_jaaajal/07\\_infomaterjal\\_inimene\\_jaaajal.pdf](http://jaaaeg.ee/failid/dokumendid/keskkonnaharidus/jaaajakeskuseoppematerjalid/07_inimene_jaaajal/07_infomaterjal_inimene_jaaajal.pdf)

Marsh, B. (kuupäev puudub). Are you living life too fast? Allikas: Mail Online:  
<http://www.dailymail.co.uk/health/article-202908/Are-living-life-fast.html>

Melissa Conrad Stoppler, M. (1. December 2014. a.). Endorphins: Natural Pain and Stress Fighters. Allikas: MedicineNet.com:  
<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=55001>

Miller, I. (4. May 2009. a.). Workout Videos. Allikas: Outside:  
<http://www.outsideonline.com/1847246/workout-videos>

Miller, P. (8. April 2008. a.). Wii Fit's History of Happy Accidents. Allikas: the Escapist:  
[http://www.escapistmagazine.com/articles/view/video-games/issues/issue\\_144/3545-Wii-Fit-s-History-of-Happy-Accidents](http://www.escapistmagazine.com/articles/view/video-games/issues/issue_144/3545-Wii-Fit-s-History-of-Happy-Accidents)

MovieAddict2014. (28. January 2004. a.). Pumping Iron. Allikas: IMDb:  
<http://www.imdb.com/title/tt0076578/reviews>

myfitness. (kuupäev puudub). Igavad siserattatreeningud on nüüdseks ajalugu! Allikas: myfitness: <https://www.myfitness.ee/treeningud/myride>

myfitness. (kuupäev puudub). Spinning-mis see on? Allikas: myfitness: <https://myfitness.ee/uudiskiri/uudiskiri-nr-2/spinning-mis-see-on>

myride+. (kuupäev puudub). myride+. Allikas: myride+: <http://www.myrideplus.com/en/>

myride+. (kuupäev puudub). Programs. Allikas: myride+:  
[http://www.myrideplus.com/en/?page\\_id=850](http://www.myrideplus.com/en/?page_id=850)

PhD Niglas, K. (2013). Uuringutüüpide üldistatud klassifikatsioon. Allikas:  
<http://www.cs.tlu.ee/~katrin/>: [http://www.cs.tlu.ee/~katrin/wp/wp-content/uploads/2013/11/UM\\_loengII\\_kolm\\_osa.pdf](http://www.cs.tlu.ee/~katrin/wp/wp-content/uploads/2013/11/UM_loengII_kolm_osa.pdf)

Pizer, A. (8. September 2014. a.). Hatha Yoga. Allikas: about health:  
<http://yoga.about.com/od/typesofyoga/a/hatha.htm>

Reval-Sport. (kuupäev puudub). BodyCombat. Allikas: Revalsport:  
<http://revalsport.ee/BODYCOMBAT%C2%AE>

Reval-Sport. (kuupäev puudub). BodyVive. Allikas: Revalsport:  
<http://revalsport.ee/BODYVIVE%C2%AE>

Reval-Sport. (kuupäev puudub). Zumba. Allikas: Revalsport: <http://revalsport.ee/Zumba>

Reval-Sport. (kuupäev puudub). Tunniplaan. Allikas: Revalsport:  
<http://revalsport.ee/tunniplaan>

Richards, S. E. (27. August 2014. a.). 4 Science-Backed Ways to Motivate Yourself to Work Out. Allikas: life by daily burn: <http://dailyburn.com/life/fitness/workout-motivation-tips/>

Sooba, E. (2008). Tervislik liikumine-alustada on kerge. Allikas: Kliinikum.ee:  
[http://www.kliinikum.ee/attachments/article/107/tervislik\\_liikumine-\\_alustada\\_on\\_kerge.pdf](http://www.kliinikum.ee/attachments/article/107/tervislik_liikumine-_alustada_on_kerge.pdf)

Soong, J. (kuupäev puudub). 7 Habits of Highly Effective Exercisers. Allikas: fitness:  
<http://www.fitnessmagazine.com/workout/tips/habits-of-effective-exercisers/>

Spordiklubi Fresh! (kuupäev puudub). LesMills Sh'Bam. Allikas: Freshfitness:  
<http://www.freshfitness.ee/portfolio/lesmills-shbam/>

Spordiklubi Fresh! (kuupäev puudub). Spinning. Allikas: Fresh fitness:  
<http://www.freshfitness.ee/portfolio/spinning/>

Spordiklubi Fresh! (kuupäev puudub). Spordiklubi Fresh! Allikas: Fresh fitness:  
<http://www.freshfitness.ee/freshfitness/>

Spordiklubi Fresh! (kuupäev puudub). Tunniplaan. Allikas: Fresh fitness:  
<http://www.freshfitness.ee/tunniplaan/>

spordiklubisparta. (kuupäev puudub). spordiklubisparta. Allikas: Youtube.com:  
<https://www.youtube.com/user/spordiklubisparta/videos>

Spordimeditstiini sihtasutus. (30. March 2013. a.). Ületreening. Allikas: fitness.ee:  
<http://www.fitness.ee/artikkel/370/letreening/2>

Teadliktreening. (kuupäev puudub). Kavad. Allikas: Teadliktreening:  
<http://teadliktreening.com/pood/>

Teadliktreening. (kuupäev puudub). Meeskond. Allikas: Teadliktreening:  
<http://teadliktreening.com/meeskond/>

Teadliktreening. (kuupäev puudub). Teadliktreening. Allikas: Teadliktreening:  
<http://teadliktreening.com/>

Tekkel, M., & Veideman, T. (2013). Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2012. Allikas: Tervise Arengu Instituut:  
[https://intra.tai.ee/images/prints/documents/136479842690\\_TKU\\_2012.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/136479842690_TKU_2012.pdf)

Tekkel, M., & Veideman, T. (2014). Eesti täiskasvanud rahvastiku uuring, 2014. Allikas: Tervise Arengu Instituut:  
[https://intra.tai.ee/images/prints/documents/14274488161\\_T2iskasvanud\\_rahvastiku\\_tervisek\\_2itumise\\_uuring\\_2014.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/14274488161_T2iskasvanud_rahvastiku_tervisek_2itumise_uuring_2014.pdf)

Teras Spordikeskus. (kuupäev puudub). Tunniplaan. Allikas: Terassport:  
<http://www.terassport.ee/tunniplaan-fitness/>

Teras Spordikeskus. (kuupäev puudub). Tunniplaan. Allikas: Terassport:  
<http://www.terassport.ee/tunniplaan-fitness/>

Teras Spordikeskus. (kuupäev puudub). Tunniplaan. Allikas: Terassport:  
<http://www.terassport.ee/tunniplaan-fitness/>

Teras Spordikeskus. (kuupäev puudub). Virtuaaltreening – BODYPUMP®. Allikas: Terassport: <http://www.terassport.ee/virtuaaltreening-bodypump/>

Teras Spordiklubi. (kuupäev puudub). Hinnakiri. Allikas: Teras Spordiklubi: <http://terassport.ee/hinnakiri/>

Terase Spordikeskus. (kuupäev puudub). Tunniplaan. Allikas: Terassport: <http://www.terassport.ee/tunniplaan-fitness/>

Tervise Arengu Instituut. (23. May 2013. a.). Liikumine. Allikas: Terviseinfo.ee: <http://www.terviseinfo.ee/valdkonnad/liikumine>

Thomson, K., & Hannus, A. (2014). Sisemise ja välise motivatsiooni teooriad. rmt: M. Aave Hannus, P. Rein Jalak, P. Jaan Loko, P. Gunnar Männik, P. Ants Nurmekivi, P. Kristjan Port, . . . P. Vahur Ööpik, Spordi üldained, abitreener, tase 3 (lk 111). Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus.

Thomson, K., & Hannus, A. (2014). Teadvustatud regulatsioon, enesetõhususe teooria. rmt: A. MSc Hannus, R. PhD Jalak, J. PhD Loko, G. PhD Männik, A. PhD Nurmekivi, K. PhD Port, . . . V. PhD Ööpik, Spordi üldained, abitreener, tase 3 (lk 110-111). Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus.

Training industry. (kuupäev puudub). Virtual Training. Allikas: Training industry: <http://www.trainingindustry.com/taxonomy/v/virtual-training.aspx>

Wikipedia. (kuupäev puudub). Individual sport. Allikas: Wikipedia: [http://en.wikipedia.org/wiki/Individual\\_sport](http://en.wikipedia.org/wiki/Individual_sport)

Visual dictionary online. (kuupäev puudub). Sports & games. Allikas: Visual dictionary online: <http://visual.merriam-webster.com/sports-games/ball-sports.php>

volumaa. (kuupäev puudub). Mis on shaping? Allikas: volumaa.ee: <http://volumaa.ee/Teenused/misonshaping.html>

Väli, K. (20. January 2014. a.). TUNNE EESTI TEGIJAT: ViimsiSport omanik Mart Poola. Allikas: Fitness.ee: <http://www.fitness.ee/artikkel/1535/tunne-eesti-tegijat-viimsisport-omanik-mart-poola>

Your dictionary. (kuupäev puudub). Individual sport. Allikas: Your dictionary:  
<http://www.yourdictionary.com/individual-sport>

YouTube. (kuupäev puudub). Workout videos. Allikas: YouTube:  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=workout+videos](https://www.youtube.com/results?search_query=workout+videos)



# Lisad

## Lisa 1

Virtuaalreeningu uuringu küsitlus

Tere, minu nimi on Maarja Õkva, ma olen informaatika eriala tudeng ning viin oma bakalaureuse töö raames läbi uuringu treeninguga, täpsemalt virtuaalreeninguga tegelemisest. Virtuaalreeningu all pean antud töös silmas internetis olevate treeningvideote kasutamist, interneti vahendusel treeningkavade soetamist ning spordikeskustes pakutavaid virtuaalreeninguid. Küsimustik on anonüümne ning selle täitmiseks kulub maksimaalselt 5 minutit. Olen väga tänulik Teie panuse eest!

\* Kohustuslik

1. \*Olete: Mees, Naine
2. \*Vanus:
3. \*Kuidas hindate oma praegust tervislikku seisundit? Hea, Üsna hea, Keskmine, Üsna halb, Halb, Muu:
4. \*Kuidas hindate oma praegust füüsilist vormi/ kehalist võimekust? Väga hea, Üsna hea, Rahuldav, Üsna halb, Halb, Muu:
5. \*Kui sageli tegelete treeninguga? Üldse ei tegele, Harvem kui kord kuus, Harvem kui kord nädalas, 1-3 korda nädalas, 4-6 korda nädalas, 7 või rohkem korda nädalas, Muu:
6. \*Kus Te põhiliselt treeninguga tegelete? Looduses, Kodus, Treeningsaalis, Muu:
7. \*Millises keskkonnas eelistate treenida? Looduses, Kodus, Treeningsaalis, Muu:
8. \*Miks eelistate seda keskkonda (võimalik valida mitu varianti)? Mugavam, Privaatsem, Motiveerivam, Muu:

9. \*Kas olete kokku puutunud virtuaalteeninguga? (Kui ei ole, siis jätke järgmised kaks küsimust vahele): Jah, Ei, Ei, kuid plaanin seda proovida, Muu:
10. Millise virtuaalteeninguga tegelete ja kui tihti?
- a. Virtuaalteening: Online (teeningkava ostmine, teeningkeskkonnaga liitumine, live-teening video vahendusel) , Video-põhine teening kodus , Virtuaalteening spordikeskuses (nt MyRide+, BodyPump, Shaping jms)
- b. Kui tihti: Üldse ei tegele, Harvem kui kord kuus, Harvem kui kord nädalas, 1-3 korda nädalas, 4-6 korda nädalas, 7 või rohkem korda nädalas
11. Kui kaua olete tegelenud virtuaalse teeninguga (vastus palun märkida kuudes)?
12. \*Kas Teile sobib rohkem virtuaalteening või tavaline teening? Virtuaalteening, Tavaline teening, Eelistus puudub, Muu:
13. \*Miks eelistate valitud teeningviisi? Mugavam, Motiveerivam, Muu:
14. \*Märkige, kui oluline/mitteoluline on Teile jaoks: Teeningu hind, Teeningu asukoht, Treeneri olemasolu, Vabadus valida ise teenimiseks sobiv aeg, Vabadus valida ise teeningu intensiivsus, Teenimiseks vajalike (abi)vahendite olemasolu, Personaalne lähenemine
- a. Väga oluline, Oluline, Keskmine, Mitte oluline,
15. \*Kas Te olete (märkige kõik sobivad valikud): Tellinud toitumiskava, Tellinud teeningkava, Tellinud/ostnud tasulisi teeningvideosid, Tellinud/kasutanud tasuta teeningvideosid, Ei ole, Muu:
16. \*Kui kõrgeks või madalaks hindate oma teeningumotivatsiooni üldiselt? Kõrgeks, Üsna kõrgeks, Keskmiseks, Üsna madalaks, Madalaks, Muu:
17. \*Kas Te põhiliselt treenite: Üksi, Teeningkaaslasega, Grupitreeningus (nt pallimängud), Rühmatreeningus, Muu:
18. \*Kui Te olete kasutanud teeningmotivatsiooni tõstmise vahendeid, siis milline on olnud Teile jaoks kõige tulemuslikum/tõhusam? Keha mõõtmised, Füüsilise arengu jälgimine (jõu-, vastupidavuse kasv jms), Pideva meeldetuletuse kasutamine (nt märkmed telefonil vms),

Premeerimissüsteemid (nt eduka arengu puhul uue treeningriide soetamine, mõni hea smuuti vms), Muu:

19. Mida soovite veel lisada/kommenteerida?