

SPIN-programmi praktikum: kuidas arendada noorte sotsiaalseid oskusi spordi kaudu?

LIISU 10-12.06.2025

Snežana Stoljarova

*Spordipsühholoog
SPIN+ projektijuht (MTÜ SPIN)*

SPIN ja SPIN+

- **SPIN** on Eestis ainulaadse mudeliga spordil põhinev ja teaduslikult tõendatult mõjus noorte arenguprogramm. SPIN-programmi eesmärk on arendada ja tugevdada selles osalevate noorte sotsiaalseid ja enesejuhtimise oskusi ning tuua läbi spordi noortele rõõmu.

<https://www.spinprogramm.ee/programm/>

- **SPIN+** on 2022. aastal algatatud SPIN-programmi edasiarendus, mille eesmärk on viia SPIN programmi põhimõtteid ja praktikaid noorte arengut soodustavate spordikeskkondade loomise ning eluks vajalike oskuste õppe osas laste- ja noortetreeneriteni väljaspool SPIN-i.

<https://www.spinprogramm.ee/spinpluss/>

LIISU SPIN-programmi praktikum

- Praktikumi eesmärgiks oli näidata praktiliste tegevuste kaudu SPIN-programmi põhimõtteid ning mõningaid strateegiaid sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks sportliku tegevuse käigus.
- Praktikumi esimeses pooles tegime tegevusi tutvumiseks, ühtse tunde loomise ning koostööoskuse (näiteks üksteisega arvestamise oskuse) arendamiseks.
- Praktikumi teises pooles viisime läbi harjutusi ja mängu positiivse mina-pildi tugevdamiseks, keskendudes oskusele märgata enda tugevusi, mõtestada nende rakendamist erinevates olukordades ning oskusele märgata ja tunnustada teiste häid omadusi.
 - teise poole tegevused ettenäidatud kujul sobivad osalejatele vanuses 12+

Tegevus 1: tutvumise pantomim

- Kõik osalejad (ja mängu juhendaja) seisavad ringis. Enda tutvustamiseks ütleb iga osaleja oma nime ning näitab liigutuste kaudu oma lemmikspordiala. Juhendaja alustab mängu, öeldes oma nime ning näidates ette oma lemmikspordiala. Järgmine osaleja ringis (või kõik teised osalejad) proovivad spordiala ära arvata. Kui spordiala on ära arvatud, siis on järgmise osaleja kord enda tutvustamiseks.

Tegevus 2: pallide ralli

- Mängu osalejad seisavad ringis. Mängu juht alustab mängu ühe palliga (näiteks tennisepalliga), mida visatakse üksteisele kokkulepitud järjekorras nii, et pall läbib kõik osalejad ja jõuab tagasi mängu juhi kätte. Näiteks: Jüri viskab Marile, Mari viskab Annale, Anna vistab Toomasele, Toomas viskab Kertule, Kertu viskab tagasi Jürile. Kui järjekord on selge, lisab mängu juht veel ühe palli; nüüd visatakse kahte palli samas järjekorras. Kui see on selge, lisatakse veel üks pall jne.
- Maksimaalne pallide arv on ringis olevate inimeste arv. Mängu saab mängida väljakutsega, milleks on leida maksimaalne pallide arv, millega tiim suudab antud hetkel hakkama saada, ning jälgida, kui kaua aega kulub, kuni kõik pallid on mängus ning ei esine kukkumisi ega vigu.
 - Lisa 1: Üks teist värvi pall visatakse esialgsele järjekorrale vastupidises suunas.
 - Lisa 2: Osalejad ei seisa enam ringis, vaid vabalt liiguvad valitud ala sees. Pallid (või pall) liiguvad aga ringis paika pandud järjekorras.
- Alternatiiv: ringis seisavad kahe tiimi osalejad (näiteks mängija tiimist A ja mängija tiimist B, vaheldumisi). Igal tiimil on oma pall ja järjekord, milles palli visatakse üksteisele tiimis sees. Mängu eesmärgiks on ajastada palli viskamine nii, et sellega saaks pihta vastasmeeskonna pallile.
- Tegevuse õppekohad:
 - Üksteisega arvestamine (viskan ainult siis, kui palli püüdjä on valmis)
 - Kontakti loomine (kasutame nimesid ja tekitame silmsidet enne palli viskamist)
 - Keskendumine ja tähelepanu (mida tasub jälgida ja mida mitte?)

Tegevus 3: positiivsete omaduste võidujooks

Tegevuse läbiviimiseks on vaja kasutada positiivsete omaduste või tugevuste kaarte.

- Kõik mängus osalejad valivad positiivsete omaduste kaartide seast endale ühe, mis neid kõnetab (näiteks omadus, mida nad peavad enda tugevuseks).
- Osalejad jaotatakse võistkondadesse (nt 3–4 inimest võistkonnas), kus nad saavad omavahel rääkida sellest, millist kaarti keegi valis ja miks. Võistkonnas on oluline jätta üksteise valitud kaarte meelde.
- Mängujuht korjab kõik kaardid ning asetab need mänguväljakule või saali põrandale nii, et kaardi sõna pool oleks vastu maal ja kaardi tühi pool (või pildi pool) oleks nähtav.
- Võistkondade stardijoone ja kaartide ala vahele tekitatakse füüsilise liikumise ala (näiteks takistuste rada, miiniväli või erivärvilised koonused), mida osaleja liikudes kaartide alasse peab läbima. Töötoas olid meil laiali asetatud erinevat värvi koonused, iga värvi kohta viis koonust ning igale võistkonnale määrati üks värv. Ala läbimisel pidi osaleja puudutama kõiki enda võistkonna värvi koonuseid.
- Võistkonna ülesandeks on ühe kaupa (teatejooksu põhimõttel) liikuda füüsilisest alast läbi kaartide alale ning sealt leida enda võistkonna kaarte (näiteks 4-liikmelises võistkonnas tuleb kokku korjata 4 kaarti). Reegel: olles kaartide alal, saab pöörata ümber kuni 3 kaarti. Kui pööratud kaart osutub õigeks, võtab mängija selle kaasa; kui vale, pöörab ta tagasi ja jätkab otsingut.
- Mäng lõpeb siis, kui kõik võistkonnad leiavad üles oma kaardid.
- Mängu võib lõpetada ühise ringiga, kus iga osaleja saab tutvustada teistele enda valitud omadust ja rääkida kuidas ta seda elus/koolis/trennis on kasutanud

Tegevus 4: mäng 'leia seiklusekaaslase'

- Tegevus algab sellest, et osalejad saavad aktiivselt liikuda, näiteks korvpalli põrgatades või jalgpalli vedades. Mängujuht annab märguande ja osalejad peavad valima endale kaaslase vastavalt püstitatud olukorrale (nt. kellega lähetsid seiklusele?). Kaaslase valimiseks liigutakse valitud osaleja juurde ja asetatakse käsi tema õlale. Nii moodustub osalejate võrk, kus igaühel on kellegi teise õlg kinni.
- Kui kõik on oma valikud teinud, kutsub mängujuht mõnda osalejat jagama oma valiku põhjuseid, näiteks: "Millise hea omaduse või tugevuse pärast valisid just Henriga seiklusele minna?"
- Alternatiivselt võib iga osaleja öelda ühe positiivse omaduse oma valitud kaaslase kohta. Pärast seda liiguvad osalejad jälle ringi, kuni treener annab uue märguande ja esitab järgmise olukorra, julgustades kõiki valima uusi kaaslasi.

Olukorrad, mille põhjal kaaslasi valida, võivad olla näiteks:

- kellega lähetsid seiklusele? kellega jääksid haiglaravi karantiini samasse tuppa? kellega lähetsid 'luurele'? kellega osaleksid 'ellujäämise šöul'? jne.

NB! Mängu käigus on oluline julgustada osalejaid valima igas uues olukorras uut inimest.

Praktikumi jooksul mängisime seda mängu ka kaartidega: iga osaleja hoidis enda kaarti nähtaval, millel oli positiivne omadus või tugevus, ning sõnastatud olukordades pidi iga osaleja valima, millist omadust lisaks enda omale selles olukorras vajaks.

Täna teid osalemise ja huvi tundmise eest 😊

2026. aasta alguses on SPINil plaanis käivitada uus SPIN+ arenguprogramm (koolitused ja mentorlus) treeneritele ning liikumisõpetajatele.

Kui sooviksid selle kohta teavet saada sügise alguses, palun märgi oma huvi ning kirjuta mulle: snezana.stoljarova@gmail.com.