

SPIN+ programmi rakendatavusuuring

August 2023

Uuringu tellija on MTÜ SPIN.

Autorid:

Anete Mürk

Anni Kurmiste

Jane Ester

Suure panuse töö valmimisse andsid SPIN+ treenerid, koolitajad ja mentorid, MTÜ SPIN töötajad ning kõik küsitluses osalenud SPIN+ programmis osalevad noored.

Viitamine: Mürk, A., Kurmiste, A, Ester, J. (2023). SPIN+ programmi rakendatavusuuring. Lõpparuanne. Tallinn: Mõttekoda Praxis.

Ahtri 6a, Tallinn, 10151

www.praxis.ee, praxis@praxis.ee

praxis | mõttekoda

Sisukord

Sissejuhatus	4
1. SPIN+ trennis osalevate noorte küsitluse tulemused	6
1.1. Eesmärk	6
1.2. Meetod.....	6
1.3. Tulemused.....	7
1.3.1. Hinnang erinevatele trenniga seotud aspektidele	7
1.3.2. Põhjused, miks trenn meeldib.....	8
1.3.3. Põhjused, miks trenn ei meeldi.....	9
1.4. Kokkuvõte.....	9
2. Treenerite fookusrühma arutelude tulemused	11
2.1. Eesmärk	11
2.2. Meetod.....	11
2.3. Tulemused.....	12
2.3.1. Olulisemad SPIN+ programmi põhimõtted, hinnang nende ja programmi ülesehituse arusaadavusele	12
2.3.2. Hinnang rakendustoele.....	14
2.3.3. Rakendamise väljakutsed	17
2.3.4. Programmi väärtus ja tugevused.....	20
2.3.5. Hinnang mõjule ja toimunud muutustele.....	21
2.4. Kokkuvõte.....	25
3. SPIN+ treenerite ja mentorite intervjuude tulemused	26
3.1. Eesmärk	26
3.2. Meetod.....	26
3.3. Tulemused.....	27
3.3.1. Üldine probleemitaju.....	27
3.3.2. SPIN+ soovitatav muutus ja mõju	28
3.3.3. Programmi ülesehitus ja õpetamismetoodika	29
3.3.4. Kvaliteedi tagamine	30
3.3.5. Muudatuste vajadus.....	34
3.4. Kokkuvõte.....	36
4. Rakendatavusuuringu peamised järeldused	38
LISA 1. SPIN+ programmis osalevate laste küsitlusankeet	40

Sissejuhatus

SPIN+ programm alustas 2022. aasta augustis ja on SPIN-programmi edasiarendus. SPIN+ programmi keskmes on läbi treenerite oskuste arendamise edendada noorte sotsiaalseid ja enesejuhtimisoskuseid ning pakkuda struktureeritud ajakasutust läbi trennide, mille kaudu ennetatakse kaudselt riskikäitumist ning parandatakse õppeedukust. Peamine erinevus SPIN-programmist seisneb selles, et jalgpallitrennide asemel rakendab SPIN+ muid spordialasid – lisaks jalgpallile ka muid meeskondlikke (käsipall, võrkpall, korvpall) ja individuaalalasid (judo ja kergejõustik).

SPIN+ mõju ja tõhususe kohta ei ole täna tõendus põhiseid teadmisi. Seetõttu on mõistlik mõju hindamise ja tõendusbaasi ülesehitamise ühe eeltööna alustada SPIN+ rakendatavuse ning vastuvõetavuse hindamisest. See on oluline, kuivõrd need aspektid võivad omada mõju programmi tulemuslikkusele (sh selle avaldumist pärssida). Kogutud teadmised aitavad tõhustada programmi ellu rakendamist, tõsta rakendamise ühetaolisust, tagada läbimõeldum kvaliteedikontroll ning muuta see osalejate ja rakendajate ootustele ning vajadustele vastavaks. Lisaks on töö tulemusel võimalik arendada sekkumise (SPIN+ programm) teoreetilist mudelit (programmiteooriat), mis panustab omakorda kvaliteetse mõju hindamise eelduste loomisse.

Siinse uuringu **peamine eesmärk** oli selgitada välja SPIN+ programmi rakendatavus ja vastuvõetavus programmis osalejate (treeningutes osalevad noored) ja elluviijate (treenerid, koolitajad ja mentorid) jaoks. Selleks selgitati välja SPIN+ programmi rakendatavuse ja vastuvõetavuse suhtes olulised parameetrid (vt uurimisküsimused), millele tuginedes saab jätkutegevustena teha programmis parendusi või viia läbi järgmisi hindamistegevusi.

Peamised **uurimisküsimused** olid:

- Milline on SPIN+ treenerite programmi rakenduskogemus?
 - o Milline on programmi (põhimõtete, juhiste) paindlikkus treeneri jaoks programmi rakendamise seisukohast?
 - Kuivõrd tuginetakse SPIN+ läbiviimisel etteantud juhiste ja kuivõrd neid kohandatakse vastavalt olukorrale?
 - o Millised on treenerite hinnangul programmi elluviimisega seotud peamised keerukused ja väljakutsed?
 - o Milline on koostöö SPIN+ treenerite ja mentorite vahel?
 - o Kuivõrd toetatutena tunnevad treenerid end programmi elluviimisel? Sh
 - Milline on juhiste ja instruksioonide piisavus ja arusaadavus, et programmi rakendada?
 - Kas ja millist abi on küsimuste ning mure korral võimalik saada? Kui kiiresti abi saadakse?

- Millist kasu või kahju nähakse SPIN+ põhimõtete rakendamisel oma treeningutes?
 - Millised on treenerite hinnangul programmi elluviimist soodustavad tegurid?
 - Millised on treenerite hinnangul laste järjepidevat osalust (st regulaarne kohalkäimine) toetavad tegurid?
- Milline on treeningutes osalevate noorte programmis osalemise kogemus?
 - Millised tegurid mõjutavad noorte programmis osalemist?
 - Kuivõrd meeldivaks programmis osalemist noored hindavad?
 - Milliselt tajutakse programmi mõju väljaspool trenni?
- Millised on koolitajate ja mentorite kogemused treenerite juhendamisel ning toetamisel?
 - Millised on SPIN+ programmi mõju seisukohast kõige olulisemad komponendid, sh mida treeneritele õpetada?
 - Kuivõrd manualiseeritud SPIN+ programm on? Sh
 - Millised kohandused on õigustatud ja mõistlikud?
 - Kuidas säilitatakse treenerite vabadust trenne kohandada vastavalt olukorrale?
 - Kuidas toimub SPIN+ programmi kvaliteedi tagamine ja juhustest/manuaalist kinni pidamine?
 - Kuidas tagatakse SPIN+ programmi rakendamise ühetaolisus?

Et leida vastused eeltoodud uurimisküsimustele olid uuringu **sihtrühmad**:

- SPIN+ programmis osalevad noored;
- SPIN+ programmi treenerid;
- SPIN+ programmi treenerite koolitajad ja mentorid.

Uurimisküsimustele vastamiseks kombineeriti töö teostamisel kvalitatiivseid ja kvantitatiivseid uuringumeetodeid. Aruanne koosneb kolmest osast: 1) SPIN+ treenerite fookusrühma arutelust, 2) SPIN+ treenides osalevate noorte küsitlusest ja 3) SPIN+ treenerite koolitajate ja mentorite intervjuudest. Uuring viidi läbi perioodil mai-juuli 2023. Täpsem metoodika ja tulemused on esitatud järgnevalt töö iga etapi lõikes.

Uuringu läbiviimine kooskõlastati TAI eetikakomiteega (TAIEK 09.05.2023 otsus nr 1198).

1. SPIN+ trennis osalevate noorte küsitluse tulemused

1.1. Eesmärk

SPIN+ programmis osalevad 2022/2023. aasta hooajal 7–16-aastased noored, kes tegelevad spordiga peamiselt huvitegevuse raames (nt kooli spordiringis või spordiklubis). Treeneritel, kes arenguprogrammis osalevad, olid juba olemas harrastajate grupid ja uusi gruppe SPIN+ programmi raames ei loodud. Kui tavapärase treening on üldjuhul suunatud sportlikule arengule (sooritustulemusele), siis SPIN+ programmis keskendutakse ennekõike treeneritele oskustele arendada noorte eluoskuseid.

Küsitluse eesmärk oli koguda infot noorte SPIN+ treenides osalemise kogemuse kohta. See võimaldab programmi arendada nii, et see vastaks paremini noorte ootustele ja vajadustele ning tagada programmi kõrgem kvaliteet.

1.2. Meetod

Uuringusse kaasati kõik SPIN+ treenides osalevad noored, kelle vanem andis uuringus osalemiseks nõusoleku. SPIN+ programmis osales 2023 veebruari seisuga 269 noort. Nõusolekut uuringus osalemiseks küsiti nende kõigi noorte vanemate käest. Nõusolek saadi ja küsitluses osales 106 noort.

Vanemate ja küsitluses osalevate noorte uuringus osalemise tingimustest teavitamiseks kasutati spetsiaalset infolehte. See sisaldas detailset infot uuringu korralduse, eesmärkide, kogutavate andmete, võimalike riskide jms kohta. Teavituses olid toodud juhised uuringus osalemise vabatahtlikkuse, sh osalemisest keeldumise võimaluste kohta.

Küsitluse läbiviimisel kasutati visuaal-analoogskaaladega (VAS), kahest valikvastustega küsimusest ja neljast taustaküsimusest koosnevat küsitlusankeeti (vt Lisa 1). Kuna küsitluses osales väga noor vanuserühm (alates 7 eluaastast), siis oli oluline, et ankeet sisaldaks võimalikult vähe verbaalset informatsiooni, arvestaks maksimaalselt noorte eakohase tähelepanu koondamise võimekuse, lugemisoskuse ja teksti mõistmisega. VAS eeliseks on selle arusaadavus ja vastamise lihtsus ka vanemale vanuserühmale (15-aastased). Ankeedi koostamisel võeti aluseks SPIN+ programmi tagasiside küsimustik, mida kohandati vastavalt SPIN+ programmi spetsiifikale ja uurimisküsimustele. Küsimuste juures toodud skaalad olid täpselt 100 mm. Skaala otspunktid olid defineeritud nõ ankrutena. Vastuste kogumisel ja sisestamisel mõõdeti joonlauuga antud vastuse asukoht (tõmmatud kriips) skaalal millimeetri täpsusega. Saadud tulemus teisendati 100-punktilisele skaalale.

Küsitluse tulemused sisestati MS programmi Excel, andmete analüüs toimus andmetöötlus-programmis R.

Vähemalt kaks nädalat enne küsitluse toimumist teavitati küsitluse toimumisest kõikide noorte vanemaid. Vanemate teavitatus toimus treeneri vahendusel, kelle grupis

noor käib. Värbamisel kasutati *opt-in* skeemi, st vanematel paluti anda kirjalik nõusolek noore uuringus osalemiseks.

Küsitluse täpne toimumisaeg lepiti eelnevalt kokku SPIN+ treeneriga. Küsitlusankeet (koos infolehega) anti uuringus osalevatele noortele Praxise töötaja poolt paberikandjal individuaalses lahtises ümbrikus tavapärasel trenni toimumise ajal ning kohas. Enne küsitluse toimumist kordas küsitlust läbiviiv uuringu meeskonna liige küsitluses osalejatele üle olulisemad küsitluse korraldusega seonduvad põhimõtted. Pärast ankeedi täitmist paigutas uuringus osaleja oma ankeedi ümbrikusse ja sulges selle. Praxise töötaja kogus kokku kõik kinnised ümbrikud ning edastas need suletud kujul Praxise uuringumeeskonna liikme kätte, kes avas ümbrikud ja sisestas paberil antud vastused ühtsesse Exceli faili nende edasiseks töötlemiseks. Küsitlusankeedid olid nii eesti- kui venekeelsed.

Noorte ankeetküsitlus oli anonüümne – see ei sisaldanud ühegi noore nime, samuti ei kogutud infot selliste tunnuste kohta, mis oleks võimaldanud noore isikut kaudselt tuvastada. Noore taustatunnustest küsiti infot vaid tema soo, vanuse ja koduse keele kohta, täiendavalt küsiti spordiala tüübi (so meeskonna- või individuaalala) kohta. Küsitluses ei küsitud konkreetset spordiala ega trenni asukohta. Küsitluse läbiviijatele koostati täpne instruksioon koos küsitluse protseduuri kirjeldusega, millega seonduv arutati eelnevalt ühiselt läbi.

Küsitlusandmeid koguti perioodil 29.05.-8.06.2023.

Andmete analüüsimisel kasutati kirjeldavat statistikat (st peamiselt sagedused, keskmised ja standardhälbed).

1.3. Tulemused

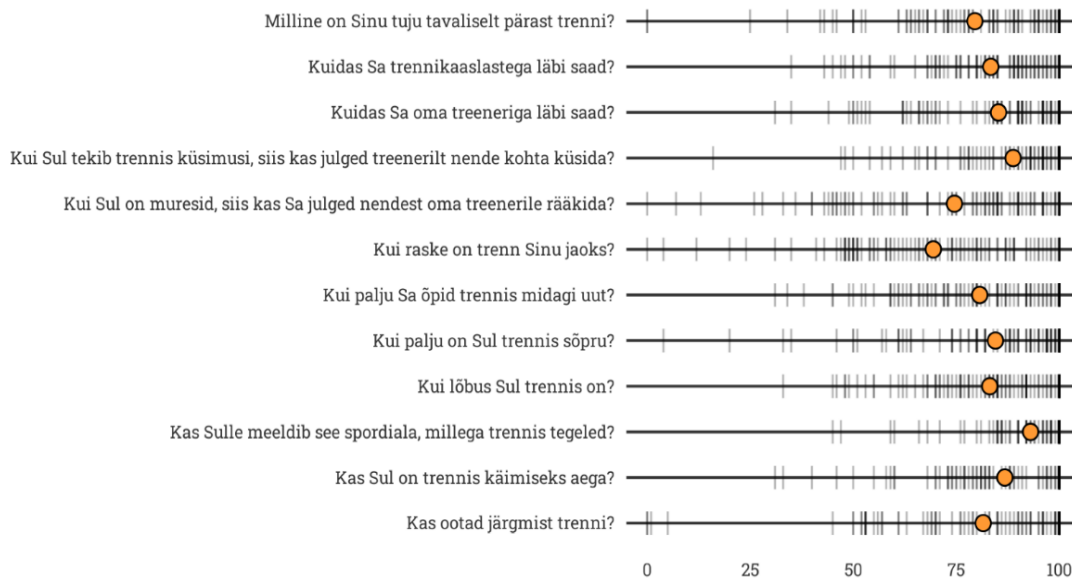
Küsitlusele vastas kokku 106 noort, neist 60 poissi ja 46 tüdrukut. Keskmise vanus oli küsitluses osalejatel 11,2 a ($SD\ 2,62$)¹. Valdav osa osalejatest märkis, et nende kodune keel on eesti keel (89 noort). Oluliselt vähem oli neid, kelle kodune keel on vene keel (5 noort) ja neid, kelle kodune keel oli nii eesti kui vene keel (6 noort) või eesti ja mõni muu keel (2 noort). Suurem osa noortest tegeleb spordialana meeskonnaalaga – võrkpalli, korvpalli või käsipalliga (kokku 77 noort), individuaalalaga (judo või kergejõustik) tegeleb 29 noort.

1.3.1. Hinnang erinevatele trenniga seotud aspektidele

Erinevatest trenniga seotud aspektidest hindasid küsitluses osalejad kõige kõrgemalt spordiala meeldivust. Sellele küsimusele vastati ka kõige üksmeelsemalt, mida väljendab väikseim standardhälve ($M = 93.03$, $SD = 11.28$). Hinnangute poolest järgnes sellele noore julgus trennis küsimuste korral treenerile küsimusi esitada ($M = 88.81$, SD

¹ Vanuse jätsid märkimata või märkisid ebaselgelt 7 noort. Nende vastuseid vanuse arvutamisel ei arvestatud.

= 15.58). Osalejad hindasid üldjoontes, et neil on trennis käimiseks üldjuhul piisavalt palju aega ($M = 86.79$, $SD = 16.31$), samuti hinnati läbisaamist treeneriga pigem väga heaks ($M = 85.26$, $SD = 17.11$). Küsitluses osalenud noored märkisid, et neil on trennis pigem palju sõpru ($M = 84.52$, $SD = 19.15$) ja nad saavad trennikaaslastega hästi läbi ($M = 83.38$, $SD = 15.80$). Samuti oldi pigem arvamusel, et trennis on lõbus ($M = 83.14$, $SD = 16.12$) ja valdav osa noortest ootab järgmist trenni ($M = 81.54$, $SD = 23.44$). Pigem oldi arvamusel, et trennis õpitakse midagi uut ($M = 80.70$, $SD = 17.64$) ja tuju pärast trenni pigem hea ($M = 79.53$, $SD = 21.30$). Teistest aspektidest veidi madalalammalt hinnati julgust treenerile oma muredest rääkida ($M = 74.57$, $SD = 23.79$), samuti oli veidi vähem neid, kes arvasid, et trenn on nende jaoks lihtne ($M = 69.44$, $SD = 22.91$). Madalama keskmise skooriga küsimuste puhul oli enamasti vastuste hajuvus suurem, st neile vastati vähem üksmeelsemalt. (vt joonis 1)³



Joonis 1. Küsitluses osalejate hinnangud trenni erinevatele aspektidele.

1.3.2. Põhjused, miks trenn meeldib

Põhjustena, miks trenn küsitluses osalenutele meeldib, toodi enim välja, et treener on tore (märgiti 98 korral), trenn on lõbus (96 korda) ja et meeldib trenni spordiala (samuti 96 korda). Trenni meeldivatest aspektidest veidi vähem märkisid küsitluses osalenud, et neil tuleb trennis kõik hästi välja ja nad saavad kiita (märgiti 51 korda). Samuti töid osalenud vähem esile, et neile meeldib jooksmine ja harjutused (märgiti 63 korral) ning võimalus võistlustel käia (74 korda). Küsimusele jätsid vastamata 2 noort. (vt joonis 2)

² Oranžina on visualiseeritud keskmine skoor, kriipsudena on visualiseeritud kõik vastused.

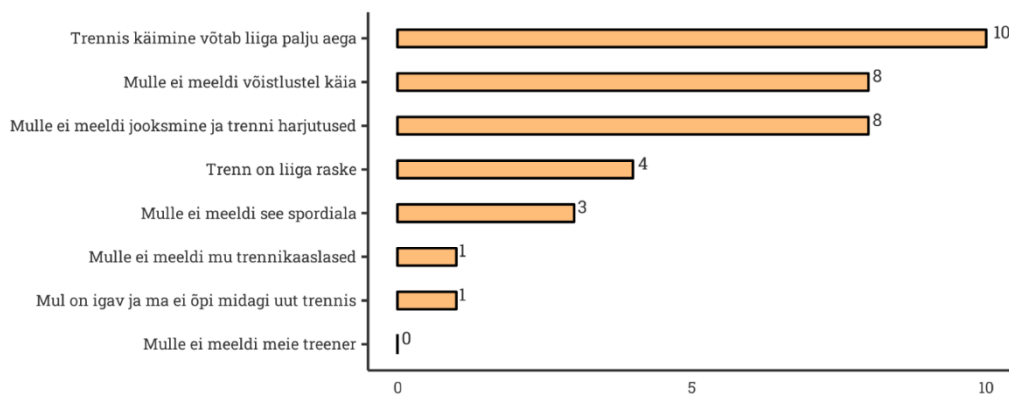
³ Erinevatele küsimustele jättis vastuse märkimata või märkis ebaselgelt keskmiselt 4.42 noort ($SD = 1.44$). Neid vastuseid keskmise ja standardhälbe arvutamisel ei arvestatud.



Joonis 2. Aspektid, mille poolt trenn küsitluses osalejatele kõige rohkem meeldib.

1.3.3. Põhjused, miks trenn ei meeldi

Põhjustena, miks trenn ei meeldi, toodi enim esile, et tennis käimine võtab palju aega (määrati 10-korral). Samuti määrati rohkem, et võistlustel käimine ning jooksmine ja trenni harjutused ei meeldi (mõlemat varianti määrati 8 korral). Vähem toodi esile, et trennikaaslased ei meeldi (1 kord) ning et tennis on igav ja ei õpi midagi uut (1 kord). Keegi ei toonud esile, et talle ei meeldi treener. Küsimusele ei vastanud paljud küsitluses osalenutest – kokku ei vastanud sellele 81 noort. (vt joonis 3)



Joonis 3. Aspektid, mille poolt trenn küsitluses osalejatele kõige vähem meeldib.

1.4. Kokkuvõte

Peamise tulemusena ilmnis küsitlusest, et noorte arvamused trenni erinevate aspektide osas on valdavalt positiivsed. Samas oli kõrgemate ja madalamate skooride vahel siiski märgatav erinevus, mis kajastus kuni 23-punkti suuruses vahes skooride keskmises ning 12-punkti suuruses vahes skooride standardhälbes. Kõige üksmeelsemalt ja kõrgemalt hinnati spordiala meeldivust, ajaressursi olemasolu tennis käimiseks, treeneriga läbisaamist ja julgust tennis küsimusi küsida. Huvitava

tulemusena ilmnes, et treeneriga oma muredest rääkida paljud siiski ei julge. Selle küsimuse puhul esines ka suurem hajuvus - märkimisväärne osa noori oli hinnanud julgust keskmisest palju madalamaks. Põhjuseid võib selle taga olla mitmeid - noore isikupära, turvatunde tajumine trennis, samuti treeneri isiksus ning rollitaju. Samas võib eeldada, et kõikidest muredest ei peagi tahtma/julgema treenerile rääkida. Kuivõrd selle küsimuse vastuste keskmine skoor on siiski pigem kõrge, võib eeldada, et SPIN+ programmis osalenud treenerid on loonud turvalise treeningkeskkonna, kus noortel on positiivne ning usaldav suhe treeneriga.

Põhjuseid, miks trenn meeldib, toodi välja oluliselt rohkem kui põhjuseid, miks trenn ei meeldi. Peamise põhjusena, miks trenn meeldib, toodi sarnaselt eelnevale enim välja, et treener meeldib. Samuti ei märkinud mitte keegi põhjusena, miks trenn ei meeldi, et treener ei meeldi. Ühe peamise põhjusena (mis samuti ühtib eelkirjeldatuga), miks trenn meeldib, rõhutati spordiala meeldivus. Küsitlusest tuleb esile, et trenni muudab meeldivaks trenni lõbusus, head sõbrad ning uute teadmiste-oskuste õppimine. Märkatavalt vähem olulisemad, kuid siiski võrdlemisi sagedasti märgitud põhjused, miks trenn meeldib, on võimalus võistlustel käia, jooksmine ja trenni harjutused ning teadmine, et trennis sooritatut tuleb hästi välja.

Enamik noori ei toonud välja põhjuseid, mis neile trenni osas ei meeldi. See, ja ka asjaolu, et konkreetseid trenni aspekte hindasid noored positiivselt, kinnitab pigem meeldivat suhtumist trenniga seonduvasse. Nendest põhjustest, mis välja toodi, märgiti enim, et trennis käimine võtab palju aega. See läheb mõnevõrra vastuollu küsimusega, kus paluti hinnangut aja piisavusele, et trennis käia – viimase puhul hinnati aja olemasolu pigem piisavaks. Samas võib märgata, et väike osa noori on siiski andnud samale küsimusele madala skoori ja nemad võisid hiljem ka selle põhjuseks tuua, miks trennis käimine ei meeldi.

Vastustest nähtub lisaks, et võistlustel käimine ja jooksu ning trenni harjutused trennis tekitab noorte jaoks erinevaid emotsioone. Kui enamik noori toovad need põhjustena, miks trenn meeldib, siis väiksem osa noori toovad need just põhjustena, miks trenn ei meeldi.

2. Treenerite fookusrühma arutelude tulemused

2.1. Eesmärk

Treenerite fookusrühma arutelude eesmärk oli välja selgitada SPIN+ programmi rakendatavus ja vastuvõetavus programmi elluvijate seisukohast. Treenerid saavad pakkuda infot selle kohta, kuidas SPIN+ programmi rakendatakse, milliseid põhimõtteid järgitakse, mis ulatuses on treeneritel vabadus neid põhimõtteid kohandada, millised on rakendamise seotud kitsaskohad ja kuidas eristub SPIN+ trenn teistest trennidest.

2.2. Meetod

2023. aasta veebruari seisuga tegutses SPIN+ programmis 16 treenerit, kellest uuringusse sooviti kaasata kõik. Kokku osales fookusrühma aruteludes 14 treenerit. Fookusrühma arutelude aluseks oli eelnevalt koostatud intervjuukava. Kodeerimiseks ja andmete analüüsimiseks kasutati programmi NVivo.

Fookusrühma arutelud toimusid 13.05.2023 füüsilise kohtumisena, kus treenerite fookusrühma arutelud ühildati MTÜ SPIN korraldatud koolituspäevaga. Treenerite värbamine uuringusse toimus seega MTÜ SPIN kaasabil, kes teavitas kõiki treenereid algavast uuringust, treenerite kaasamise eesmärgist ning formaadist.

Aruteludele eelnevalt jagasid fookusrühma läbivijad treeneritele infolehe uuringu eesmärkidest, kogutavatest andmetest, uuringus osalemise vabatahtlikkusest, võimalikest riskidest jne. Sellele järgnevalt paluti kõigil arutelu osaleda soovival treeneritel anda kirjalik allkiri uuringus osalemise nõusoleku kinnitamiseks ja kogutavate andmete töötlemiseks. Sellele järgnevalt jaotati treenerid kahte rühma, misjärel toimus paralleelselt, erinevates ruumides, kaks arutelu. Mõlemad arutelud salvestati osalejate nõusolekul ja transkribeeriti.

Transkribeeritud andmete analüüsimiseks kasutati koodipuul põhinevat temaatilist analüüsi. Koodide põhjal kogutav info struktureeriti sobivatesse teemaplokkidesse.

Koodid, mille alusel arutelud kodeeriti, olid järgmised:

1. Hinnang põhimõtete arusaadavusele
2. Olulisemad programmi põhimõtted (näited)
3. Hinnang ülesehituse arusaadavus
4. Rakendussuuniste olemasolu ja järgimine
5. Tugi treenerile
6. Programmi tajutud tugevused, sh programmi sisulised ja rakenduslikud (positiivsed aspektid)
7. Programmi tajutud kitsaskohad, sh programmi sisulised ja rakenduslikud (negatiivsed aspektid)
8. Väljakutsed
9. Lahendused väljakutsetele

10. Tavapärase trennikorralduse muutumine
11. Erinevus teistest trennidest
12. Hinnang mõjule
13. Noorte motiveeritus trennis käia

2.3. Tulemused

2.3.1. Olulisemad SPIN+ programmi põhimõtted, hinnang nende ja programmi ülesehituse arusaadavusele

Treenerid hindasid **SPIN+ põhimõtteid üksmeelselt arusaadavaks**. Mitmed treenerid tõi välja, et SPIN+ põhimõtted ühtivad nende endi väärtuste ja põhimõtete ning on seetõttu rakendanud neid trennides (mittesüsteemiliselt) ka varem. Sellest tulenevalt hinnati põhimõtteid üldjoontes ka selgeks ja arusaadavaks. Ühtegi näidet selle kohta, et midagi oleks rakendamisel olnud arusaamatu, arutelu käigus välja ei toodud.

„[Programmi põhimõtted on] arusaadavad minu jaoks. Ega nagu midagi keerulist ei ole.“

„Aga [SPIN+ programm] on piisavalt arusaadav ja, noh, müts maha, et sihuke asi on ellu kutsutud.“

„...ma nagu ei teadvustanud, et need on SPIN+ harjutused või mängud. [...] Ma olen lasteaialastega juba, ma ei tea, 15 või rohkem aastaid neid teinud. Töötavad alati.“

Olulisematest SPIN+ põhimõtetest märgiti vajadust võtta laiem vaatenurk noore arengule kui vaid tema sportlik sooritus. Selles kontekstis mainiti mitmel juhul eluoskuste õpet. Treenerid mõistavad vajadust õpetada noortele, kuidas **juhtida emotsioone**. Emotsioonide juhtimist nähakse olulisena, et tagada noorte füüsiline, sotsiaalne ja vaimne areng tervikuna. Lisaväärtusena leiti, et sotsiaal-emotsionaalsed oskused soodustavad elus üldise hakkamasaamise kõrval ka paremat sportlikku sooritust. Sellest tulenevalt toodi siin välja treeneri kohustus toetada noort ka muudes olukordades (nt koolikoormus, muud hobid), kuivõrd kokkuvõttes mõjutavad kõik probleemid noort ja seeläbi ka tema tulemusi spordis.

„Oleme ausad, iga treener tahaks, et tal oleks kõik supersportlased, aga tegelikult väga-väga väike protsent üleüldiselt kogu sellest spordimassist saab päriselt nagu sportlaseks. Aga noh, me saame jälle muuta seda, kui palju me neile realselt nagu eluoskust, pingetaluvust ja kõike muud nagu edasi anname, et kui nad meie juurest ära lähevad, siis nad ikkagi on juba mingil määral paremad inimesed.“

„Igal pool, kus sport on tasemelt kõrgem, on selline meetod nagu kasutusel – just see psühholoogiline kool. Seal seda nagu treenitakse ka juba noores eas nagu, et tipus oleks lihtsam, ei põleks läbi.“

Emotsioonide juhtimise kõrval toodi programmi olulisematest põhimõtetest esile veel **koostööoskust**, mis põhineb mh selgitamisel ja mõtestamisel, miks trennis midagi tehakse. SPIN+ programmis tunnetati suurt rolli nii treenerite ja noorte omavahelisel koostööl kui ka noortevahelisel meeskonnatunnetuse loomisel, milles nähti seost ka noorte trennimotivatsiooni hoidmisega. Treenerid pidasid oluliseks, et treenerid ja noored saaksid trenni eesmärkidest ja kokkulepetest ühtviisi aru ning mõistaksid neid – see on treenerite hinnangul ka distsipliini aluseks. Seega peeti oluliseks treeningperioodi eesmärgid ja käitumisnormid ühiselt läbi arutada ning nendes koos kokku leppida.

„SPIN[+] just nagu toetabki sellist, ütleme, seletavat ja läbirääkimist ja arutavat poolt, et ikkagi lapsed saaksid aru ka, miks me teeme neid asju.“

„Võtame näiteks hooaja alguses ja teeme koosoleku; lepimegi kokku, et ahah, näed, meil on need võistlused või meil on need eesmärgid. [...] Ja kui me võtamegi näiteks eesmärgiks võita oma vanuse tiitlivõistlused, siis see nõuab ohverdusi ja kõva trenni ja kõike sellist. Aga me oleme selle otsuse teinud ühiselt.“

„Loomulikult see turvaline keskkond ja sõbrad, eks, on kõige suuremad motivaatorid.“

SPIN+ sisu edasiandmisel tajuti olulisena noore **autonoomsust ja turvatunnet loovat ning mängulist õpet**, mis muudab trenni tegemise noore jaoks motiveerivamaks. Näiteks võimaldab SPIN+ tööriistakast treenerite hinnangul muuta harjutusi mitmekülgsemaks, vähendada seeläbi trennirutiini ja muuta trenni noore jaoks huvitavamaks. Noore autonoomsust tajuti modernse pedagoogika põhitunnusena. Leiti, et noore sportlikule ja vaimsele arengule aitab kaasa, kui trennis on loodud turvaline ja mänguline keskkond ning treening esitab noorele mõõdukaid väljakutseid.

„Ja see on nüüd SPIN+ täiesti põhimõte, et autonoomsuse kasvatamine ja see jagatud vastutus ja meeskonnatunnetus ja kõik sihuke.“

„Oluline on ju lihtsalt see, et nagu sportlase areng rohkem ja nende toetamine, ja seda [...] vanakooli piitsa treeningmeetodit välja saada, ja motiveerida pigem seda, et nagu... tõsta esile siis sportlase autonoomsust ja seda poolt.“

„Olulisem on see, et sa lihtsalt tekitad neile selle turvatunde ja siis on kogu see treeningprotsess juba ka palju efektiivsem.“

„Ja noh, motiveerimispoolest – eks see on vanusest sõltuv ka. Väikestel on ikkagi [lõbu], onju – see on põhiasi. Neil peab olema lõbus.“

Arusaadavaks hinnati ka SPIN+ programmi üldist ülesehitust. Nähti, et programm on struktureeritud loogiliselt, sh nii see, kuidas on üles ehitatud teemaplokkide järgnevus kui ka see, milline on lähenemine treeningu ülesehitusele. Treenerid tõid meeldivana välja, et programmis alustati teemadest, mis olid nende jaoks arusaadavamad (nt spordialaspetsiifilised detailid nagu harjutuste järjestus, maht jm), pärast mida liiguti keerulisemate teemadeni (nt eluoskuste õpetamine).

„Sul on sissejuhatused, sul on põhjused, miks me näiteks täna nii ja naa teeme, onju. Sul on treeningu lõpus alati kokkuvõte, onju. Noh, seal tulevad mängu sihukesed üksikud asjad, kus, ütleme, ma ei tea, „täna tegime seda väga hästi; proovime järgmine nädal näiteks siit edasi minna“, onju.“

„Kõik on tundunud nagu loogiline ja nagu... nagu loomulik, see liikumine, nendes nagu teemades edasi – minu jaoks vähemalt.“

„...kui me võtame seda aastast ülesehitust, me alustasime tegelikult teemadest, mis treeneritele on tõenäoliselt väga kergelt või kergemini arusaadavad, ehk siis kuidas jõuda lasteni mingeid detaile õpetades ja mis järjestuses ja kui palju peaks tegema. Noh, see nagu kohe haarab treenerid kaasa. Ja alles poole aasta pealt me tegelikult umbes läksime eluoskuste peale, mis isiklikult minu jaoks on ka palju-palju raskem teema, ja palju keerulisem aru saada ja palju keerulisem endale nagu seda lahti mõtestada. Selles suhtes nagu minu jaoks see ülesehitus [...] aasta lõikes oli päris nagu okei või hea.“

2.3.2. Hinnang rakendustoele

Igasuguse sekkumise ühetaolist rakendumist ja põhimõtetest kinnipidamist toetavad selged rakendussuunised ning nende järgimine. Ka treenerid pidasid SPIN+ elluviimisel oluliseks järjepidevust, **millele aitasid suurel määral kaasa programmi tugitegevused.** Näiteks inspireerisid neid oluliste põhimõtete mõtestamisel ja rakendamisel **praktilise suunitlusega koolitused.**

„...peale koolitust [...] rohkem õhinaga lähed peale; alguses teed, ja siis ajapikku jälle ununeb. Ja siis on jälle, kui kokku tuleme, saad uued oskused – jälle rakendad neid.“

„Õeldi, et võta eesmärk, mida sa arendad; nüüd otsid sealt need mängud, läbi mille sa teed. Ja ma olin sunnitud seda tegema. Ma olen, ausalt, kindel, et kui neid jälgimistreeninguid poleks olnud vahepeal, ma ei oleks nii palju teinud seda asja.“

Väga palju toodi aruteludes välja **mentori olulisust.** Tõdeti, et mentor oli igakuiste treeningvisiitide ja nõustamiste abil palju toeks, pakkudes vahetut tagasisidet, vastates

tekkinud küsimustele, koostades tegevusplaane noorte paremaks treenimiseks ja toetamiseks ning suunates jälgima kitsaskohti treeneri praktikas. Mitmel juhul mainiti, et mentori külaskäigud mõjusid ühest küljest distsiplineerivalt, teisalt aga ka motiveerivalt.

„Kui ma lihtsalt oleks neid SPINi asju läbi teinud, siis mul ei oleks nagu sellest võib-olla väga kasu olnudki. Aga tänu selle mentori vaatlustele, et ta mulle reaalseid näiteid nagu on visanud õhku, siis on päris hea asi.“

„Aga minu jaoks oli väga oluline see, et see mentor mind nii-öelda remondiks nende kohtade pealt, kus vaja on. Lastega ma saan hakkama. [...] Aga jube hea oli see, et ta nii-öelda mulle andis seda suunitlust juurde ja ma tean täiesti teadlikult, kuidas midagi paremaks teha nüüd.“

„Mulle andis ikka konkreetse tegevusplaani ühe raskema poisi suhtes [...] See oli küll väga kõva abi.“

„Jah, nõustun, sama – [eluoskuste õpetamine] oli alguses mul ka väljakutse. [...] Aga siis ongi hea, kui mentor vaatab kõrvalt ära – siis ta annab sulle tagasisidet ja järgmine kord saad nagu paremini teha...“

Mentorluse osas tõdesid treenerid positiivsena, et **mentorid olid väga avatud** ja valmis abistama ka töövälisel ajal (näiteks kui tekkis ootamatuid probleeme), soosides pidevat kontakteerumist e-posti või sotsiaalmeedia kaudu.

„Nad olid kogu aeg avatud ja ütlesid, et kirjutage ja joonistage. [...] Ja nad nagu mainisid ka kogu aeg, või noh, vähemalt minu mentorid, et alati küsi väljastpoolt ka – kui sul on mingi küsimus, siis kohe küsi, kirjuta.“

„Mina nagu suhtlesin temaga Messengeris ka nagu mingit... Ta ütles ka julgelt, et kui sul on mingi mure või mingi asjaga jääd hätta, siis kirjuta kohe, ükskõik millal. Selles suhtes kontakt oli suht nagu siis, kui vaja. Tundsin, et oli vaja nagu küsida midagi, siis kirjutasin ja sain suht kiirelt vastuse ka.“

„Kõik väljakutsed, mis on ette tulnud, need ma olen saanud mentorile ette kanda ja me oleme saanud nagu lahendused neile. Või mis ta ise on näinud ja me oleme läbi arutanud...“

Treeneritele pakutavast toest rääkides toodi esile ka programmi põhjalikke **materjale ja andmebaasi**, kuhu kõik vajalik info oli süsteemselt koondatud. Arutelust nähtus, et treenerid olid **abimaterjalidest teadlikud ja kasutasid neid tundide planeerimisel aktiivselt**. Eriti hinnati materjalide mitmekesisust ja paindlikkust, mis lubas teatud

võtteid trenni vajadusest tulenevalt varieerida ning erinevatesse harjutustesse integreerida.

„Mind aitavad need eluoskuste materjalid ka, mis meile on antud. Võib-olla ise nagu omast peast ei mõtle neid välja. See on nagu aidanud.“

Sealjuures lõimiti materjale ka olemasolevate teadmistega. See tähendab, et rakendamisel oldi **paindlikud** – lähtuti grupi ja treeningu vajadustest. Treenerid valisid ja kohandasid harjutusi vastavalt sobivusele spordialaga ja treeningmetoodikale. Rakendussuunised olid nende hinnangul piisavalt lihtsad ja mitmekülgsed, võimaldades hõlpsat kasutust ka väljaspool SPIN+ treeninguid, näiteks õpetajana kehalise kasvatuses tundides.

„Rakendamise mõttes nagu mingit probleemi ei ole, sest sa peadki nagunii kohandama neid harjutusi ja tegevusi enda selle süsteemi järgi. Üks-ühele üle võtta, siis võib, ma arvan, üsna ummikusse joosta tegelikult nende teemadega.“

„Mina olen koolis ka õpetaja – ehk et annan koolitunde ja õhtuti siis treener. Ma olen väga palju seda SPIN+i ka koolitundides rakendanud. See ei ole ainult treeneritöö. Seda võib kus iganes läbi spordi rakendada, ja koolitundides...“

Lisaks peeti programmi rakendamisel heaks toeks **supervisioone** ja üldisemat **suhtlust treenerite vahel, mida programmis teadlikult soodustati**. Ühistel koosviibimistel oli võimalik arutleda erinevate kogemuste ning probleemide üle. See tagas treenerite sõnul kindlustunde, et eksimine on inimlik ja probleemidega ei olda üksi.

„Et tegelikult see kahe kuu tagant, mis me umbes näeme, selle aja jooksul üldiselt juhtub midagi. Võib-olla ongi jäänud siis nagu, ütleme, siin enne koolitust, et igaühel on kuskil mingisugune see etapp olnud, kus sa nagu kirjeldad või ketrad mingit probleemi peas [...] Sa oled saanud selle siin välja rääkida; sa kuuled tegelikult teiste arvamusi, ja tegelikult erinevate kogemuste põhjal võib-olla nagu mõtledki, et ei olnudki kõige hullem tol hetkel see olukord – teistel on palju hullem...“

„Kui me siin saame erinevate spordialadega kokku, siis meil on veel ju supervisioonid ka, kus me saame siis üksikspordialadega kokku, kus me seal ka arutleme, mis meil vahepeal juhtunud on...“

Programmi rakendamise tegi tõenäoliselt lihtsamaks asjaolu, et trennikorraldus treenerite hinnangul SPIN+ programmist tulenevalt palju ei muutunud, kuivõrd mitmeid põhimõtteid rakendati, nagu eespool juba mainitud, ka enne programmiga liitumist. Samas leiti, et teatud muudatusi on aidanud teha mentorite pakutav tagasiside.

„Minul näiteks trennide ülesehituse ja kogu selle eluoskuste õppega tegelikult midagi juurde ei tulnud, sest ma nagunii eelnevalt juba kasutasin.“

2.3.3. Rakendamise väljakutsed

Intervjuudes toodi välja ka **mõningaid kitsaskohti**, mis programmi rakendamisel ilmnesid. Näiteks rõhutati, et programmi rakendamist võivad pärssida lapsevanemate hoiakud ja suhtumine. Kirjeldati, et tihti on lapsevanemate kasvatuspõhimõtted erinevad sellest, mida treenerid räägivad ja seetõttu võib täiskasvanute negatiivne suhtumine noorte arengule kahjulikult mõjuda – nii võivad nad hoolimata järjepidevast tööst noortega, oma hoiakute ja kasvatusmaneeriga rikkuda ära suure pingutuse tulemused. Mitmed treenerid jagasid ka sellest tulenevalt mõtteid, kuidas lapsevanematega suhelda, nii et lähenemine oleks ühtsem.

„Sa tuled, sul on 7-aastane poiss, kes esimest korda võttis korvpalli kätte; kuu ajaga ta tegelikult suutis ära salvestada asju; oli näha, et see laps tahab meeletult kiitust. Aga ma ei olnud jõudnud vanemaga kordagi veel päriselt suhelda – kuni selle ühe hetkeni, kus siis selgus see, et see lapsevanem ilmselt nagu hävitaski kõik.“

„See lapsevanemate nii-öelda harimine on praegu olnud prioriteet...“

Veidi laiemas võtmes, aga eelneva temaga seonduvalt, tõusetus väljakutsena nende **treenerite** (aga ka teiste noortega kokku puutuvate isikute, nt kooliõpetajad, sotsiaalsõnapeдагоogid) **hoiakud, kes SPIN+ programmiga seotud ei ole**. Treenerite sõnul suhtuvad paljud treenerid tegevustesse, mis ei ole otseselt sporditegevus (nt eluoskuste õpe, turvalise sotsiaal-emotsionaalse keskkonna loomine jne) teatava skeptilisusega ja mõnel juhul isegi negatiivselt. Taoline suhtumine võib mõnes treeneris tekitada ebakindlust ja kahtlusi oma professionaalsuse osas. Samas toodi mitmel juhul välja hoopis vastupidiseid, positiivseid kogemusi, kus treener on just programmiväliselt inimestelt saanud kinnitust, et SPIN+ põhimõtted toimivad ja seeläbi tundunud end innustatuna.

„...me rääkisime ka eile sellest, et mul oli ka üks poiss, kes... nii-öelda sotsiaalpedagoog pani mulle negatiivset tagasisidet, et ma ta võistlustele võtsin. Aga kui ma võtan ta võistlustele... Tal on õppimine jumala tuksis, ja tal on seal nii suur stress, ja kui ta tuleb sinna sporti, siis on näha, kuidas ta hakkab särama.“

„Kui ma räägin seda koolis, onju, siis vaadatakse: „ah, mis seal... kuule, mingi jama jälle... me teame, me oleme ka seal umbes a la käinud“; või räägime siis, ütleme, nagu [treener] ütles, vanema kooli treeneritega – „ah, kuule, see on mingi jama, ajaraiskamine“, onju. Seda on nagu hästi palju tunda ise siin sees olles.“

„...ja siis veel olen saanud sihukese julguse, et meie klubis on nagu treenerid hästi seda vaibi, et seda elutervet õpet nagu... Me ei aja ainult tulemusi taga. Ja nüüd ma olen teinud siis niimoodi, et korraldasin just ühe koolituse nagu teiste treenerite õpilastele [...] Ja noh, nii mõnigi treener on andnud valmisoleku, et “oh, anna mulle ka mingeid nippe, ma teen ka.”“

„Ja ma tegin ühe päeva kehalise tundi, ja järgmine päev mulle öeldi, et “kuule, sa tööle ei taha tulla? Mul on lapsed tunnis palju rahulikumad, õpivad rohkem.”“

Eelnevaga seoses leiti, et SPIN+ võiks rohkem reklaamida seda, mida programm teeb ja mis on programmist saadav kasu. See võiks aidata treenerite hinnangul kaasa ka teiste treenerite hoiakute muutmisele, et nad mõistaksid, miks teatud põhimõtted või võtted olulised on (nt eluoskuste õpetamine).

„Noh, võiks olla see koht, et [SPIN+] peaksid rohkem nagu esile tulema – et kuule, me teeme õiget asja, see on nagu vajalik, halloo, ärkame üles nüüd.”“

Aruteludest ilmnnes, et katsumuseks võib saada **tasakaalu leidmine treeneri kui autoriteedi ja noorele usaldusisikuks olemise vahel**. Treenerid kommenteerisid, et neil võib olla raske hoiduda isiklikest suhetest, soovides olla noorele toeks, kuid samal ajal teadvustades enda rolli treenerina. Usaldussuhte loomist ja hoidmist peeti siiski vajalikuks ja oluliseks ning see on ka oluline SPIN+ põhimõte. Mõnel juhul toodi välja, et treener on sunnitud täitma isegi lapsevanema rolli, nt harides noort hügieeni jm praktiliste oskuste osas, kuigi see tegelikkuses ei peaks nii olema.

„...mõnda last võtad nii lähedale endale, et tekib nii... noh, mõtled tema probleemist liiga palju tegelikult. Sul on endal ka kodus laps – sa pead temale rohkem pühenduma ja niimoodi. Tegelikult see kahjuks on nii.”“

„Aga ma tunnen, et ma olengi nende lastega hetkel nagu täiesti selle õhkõrna piiri peal. Nad täielikult austavad mind, aga ma olengi täielikult see usaldusisik neile. Nad julgevad kõigest rääkida, mida nad elu sees ei lähe kodus rääkima. Selles suhtes ma olengi selle piiri peal ja ma tunnen, et see on õige piir, ja ma teen järelikult need asjad hästi.”“

Osa treeneritest arutles, et kuna **mõne programmis osaleva noore taust on keerukam**, siis võib seetõttu olla neid raskem trennida ja õpetada. Noortel võib olla nii tervise- kui käitumisprobleeme, mis trennide läbiviimisel takistusteks võivad osutuda. Toodi välja, et noored võivad proovile panna trennikaaslaseid, treenerit kui ka isegi mentoreid. Samas märgiti, et probleemsetel juhtudel saadi omavahelistest aruteludest ja mentoritelt vajalikku nõu ning julgustust.

„No minul isiklikult olidki õpilastel seal vaimsed probleemid [...] Seal võib-olla see SPIN+ist läheb natuke välja. Meile õpetati, kuidas nendega toime tulla, aga... nagu ennetustööd õpetatakse võib-olla rohkem. [...] Alguses

esimene asi oligi, et mis ma nüüd teen probleemiga – aga tegelikult sa otseselt võib-olla ei peagi vist nagu midagi tegema. Sa lihtsalt kuulad ja siis annad sihukese inimliku soovitusel selles suhtes. Et nagu jah... See oli võib-olla alguses kõige väljakutsuvam.“

Ilmnes, et mõned SPIN+ programmi põhimõtted võivad **vastuollu minna treenerite olemasolevate teadmistega** (nt kui varieeruv peaks trenn olema). Lisaks võivad mõned tegevused nõuda treeneritelt üsna suurt **pingutust**. Näitena toodi, et juhul, kui noored ise ei soovi või ei oska vestlusele panustada, võib treeneril olla raske vajalikku arutelu sisukalt juhtida.

„No seal SPIN+ oli põhimõte see, et... noh, ütleme, see puusaheide – sa teed kogu aeg ühtemoodi, ühtemoodi, ühtemoodi; harjutad seda, et ta nagu automaatseks muutub, mis on ka õige. Aga matil on sul vastane, ja ta võib mingi teise liigutuse teha. Siis sa pead juba mingi teise nurga alt sedasama asja tegema. Et sa nagu varieeriksid just neid – nagu korvpallis oli, et ei pane sada viset ühest kohast, vaid natuke siit, 20 siit, ja teisel ajal, teises situatsioonis. Aga noh, seal tekkis, jah, see vaidlus, et tegelikult on vaja seda sadat ka teha...“

„...natuke nagu ebameeldiv; sa pead endast ikkagi välja pressima selle asja nagu, et... noh, mõtlema nagu päriselt, et kuidas sa nagu päriselt teha tahad. Kui see sinu jaoks oluline on, siis see nõuab pingutust. Samas on see hea. Mõtled nagu läbi ja siis proovidki päriselt teha. See nagu on oluline.“

Programmi ühe keerukusena mainiti **ajapuudust treenides**. Tõdeti, et eluuskuste õpet võib olla keeruline treenidesse integreerida, kuivõrd mõne treeneri arvamuse kohaselt oli tegu nõu lisandega sportimise kõrval. Kuna treeningaeg on aga lühike, siis on lisategevusi (nt kaardimängud eluuskuste õppeks) sinna aga raske mahutada ja see ei tundu treeneri jaoks sageli hea ajakasutus. Samas, nagu minitund eespool, siis väljendasid mitmed arutelus osalenud treenerid arvamust, et eluuskuste harjutustesse aja panustamine aitab saavutada ka paremaid sportlikke tulemusi. Mainiti, et kui eluuskuste harjutused on muutunud trenni rutiini osaks ja harjumuseks, siis see enam aega liialt ei võta.

„Mul see eluuskuste nagu trenni pikkimine või sisse panemine kohati oli päris keeruline, või ongi keeruline, kui me võtame neid reaalseid harjutusi ja mingeid mängu ja kaardiasju. See trenniaeg on... esiteks see on tund aega ja palju kutte on saalis. Minu jaoks nagu kohati see ei tundunud nagu väga hea variant, et ma võtan selle aja sealt ja hakkan nendega seal kaardimängu mängima.“

2.3.4. Programmi väärtus ja tugevused

Programmi tugevustena tõid treenerid välja selle sisu **detailsuse**, lähenemise **süsteemsuse ja terviklikkuse**. See muutis programmis osalemise nende jaoks kaasa- haaravaks ning soodustas õpitu rakendamist, sh väljaspool SPIN+ trenne. Selle kõrval meeldis treeneritele aga programmi **paindlikkus**. Olukorras, kus mõni programmi tegevus või teadmine oli treeneri jaoks raskesti rakendatav, said nad enda sõnul tagasisidet anda, kohandusi teha või alternatiive kasutada.

„Mulle nagu meeldib see, et meil on sellised nii-öelda tegevuste nagu pangad ja süsteemselt läheneme sellele asjale. See on nagu nii põhjalikult läbi käidud kõik, erinevate nurkade alt need teemad, ja [...] ma tean, kust ma midagi otsin.“

„Mis mulle just meeldib – kui sa mõtledki järgi, see aeg on nagu nii kiirelt läinud. Ja ta on nagu mänguline – ta on põnev; sa tegelikult nagu ootad juba. Sa saad treenerina sellest keskkonnast välja; saad natuke nagu pinged maha. Keegi teine nagu mõtleb sinu eest ja siis sa pead hakkama kaasa mõtlema.“

„Noh, näiteks öeldakse, et proovi hingamist – see hingamine ei tööta, [...] ma ei saa seda ise [...] kuidagi nagu endale lahti mõtestatud; ma ei suuda seda anda ka kindlasti lastele edasi. Pigem siis pakuti välja alternatiiv, et proovi siis hoopis nii – et, ma ei tea, tekita see rahunemisnurk. Ja tegelikult tunnen, et see asi nüüd toimis päriselt...“

Nähti, et programmi sisu **rikastab trenni ja treenerite kogemuste baasi**, arendades neid seeläbi ka treenerina. Programm soodustab nende arvates treeningute muutmist senisest mitmekülgsemaks ja selles nähti võimalust hoida noored rohkem motiveerituna. **Eluoskuste õpet** peeti väärtuslikuks lisandiks trennidele, mis võimaldas siduda spordiala spetsiifilise arengu noore arengu ja heaoluga laiemalt. Sellega seoses tajuti tugevusena koostöise, arutleva ning arvestava treeningkeskkonna loomist, mis läbi seada ühiseid eesmärke ning luua head grupitunnet.

„Minule meeldib see, et see SPIN+ programm on teinud trenni mitmekülgsemaks – et lisaks nagu sellele tehnika omandamisele lapsed omandavad nagu erinevaid eluoskusi, see on minu jaoks kõige ägedam.“
„See muudab need treeningud natuke nagu mitmekülgsemaks või avardab neid võimalusi. Ma saan minna natuke selle ala spetsiifikast kõrvale just.“

„Ongi mitmekülgsem treening [...] mitmekülgsus on ikkagi lapsele oluline. Ja kui ta saabki uudset, lõbusat, sellist, ütleme, võib-olla ka pisut võõrast ja teistsugust, võib-olla natuke keerulisemat asja proovida teha, siis ta tegelikult areneb ka inimesena.“

Sõprussuhete olemasolu ja ühtekuuluvustunnet peeti keskseks, et hoida noorte treeningmotivatsiooni ning SPIN+ programmi väärtusena nähti, et see peab neid aspekte oluliseks. Treenerite sõnul on tähtis, et noored saaksid koos luua meeldiva keskkonna, kus tekivad hõlpsamini sõprussuhted. Vastupidiselt on mitte-motiveeriv see, kui noorte omavahelised suhted ei ole head, nt esineb kiusamist.

„Meil see keskkond tegelikult, mis nagu ühiselt luuakse. See, mida mina proovin sinna sisse panna, mida nemad nagu panevad juurde... Ja kui see on nagu selline meeldiv, samas nagu ka väljakutseid esitav, pingutust nõudev ikkagi nagu ja sihuke sõpruskonna nii-öelda kooskäimise koht mõnes mõttes, siis ma arvan, et see ongi selline nagu parim motivatsioon, miks sinna tulla ja miks seal tahta käia.“

„...nad tahavad kuhugi kuuluda; need sõbrad ja kõik käivad seal. See on nagu üks põhilistest [motivaatoritest].“

„Sihuke kiuslikkus, onju – just see, et kiusamine on nagu hästi varjatud mõnes mõttes, ja samas nagu nähtav. Möödamattes keegi paneb jälle mingisuguse sihukese tou või midagi nagu ütleb [...] Nagu selle märkamine on hästi oluline, ja see kindlasti demotiveerib tegelikult seda last, kes nagu langeb neile ohvriks. Ja see võib olla ükskõik kes.“

Kokkuvõttes hinnati SPIN+ programmi puhul, et see pakub **uudset lähenemisviisi treenimisele**, nt võimaldab pakkuda noorele suuremat tuge ja kaasatust, struktureerib paremini treeninguid, julgustab andma tagasisidet ning seda küsima.

„SPIN+ nagu on ka [...] toetanud ja näidanud viise, kuidas me saame ühte õpilast või sportlast toetada mingites olukordades.“

„Jah, siin SPIN+ programmis ongi meeletult meile nagu selgeks tehtud, ja me olemegi aru saanud, et meeletu roll on ikkagi treeneril noore inimese arengus, just seal vaimses...“

2.3.5. Hinnang mõjule ja toimunud muutustele

Üldiselt pidasid SPIN+ treenerid programmi **mõjusaks**. Enda osas täheldasid treenerid **teadlikkuse kasvu** eluoskuste õpetamisel ning trenni paremat mõtestatust. Kuivõrd treenerid on ka varasemalt püüdnud noortele õpetada emotsioonidega toimetulekut ja arendada neis suhtlemisoskust, pakkus SPIN+ selget raamistikku nende oskuste treeningkavasse põimimisel.

„Olen rakendanud neid asju ka varasemalt. Lihtsalt nüüd ma teen seda teadlikumalt.“

„Selle SPIN+iga samamoodi ongi see, et see julgustabki rohkem sellist, noh, kuidas öelda... lähenemist, ütleme, selle struktureerimisega ja selle üldse nii-

öelda planeerimisega, mis meile kõik siin räägiti alguses. Sellega sul tekivad need võimalused, et lõpuks hakkadki puslet kokku panema ja tekib tervikpilt sellest.“

„Kindlasti on see teinud ka meie treeneritöö paremaks – palju mitmekülgsemaks. Muidu oli nagu, ütleme, rohkem ühes alas kinni, aga siis vahepeal teed selliseid, korra-kahe jooksul, selliseid väga huvitavaid trenne, et lapsed on, „oh, aa, see oli küll väga huvitav“. Meie pagas on, jah, nagu tõusnud kõvasti...“

Mitu treenerit tõi esile, et SPIN+ on aidanud muuta trenni **struktureeritumaks** ja **paremini ettevalmistatumaks** ning seeläbi **mitmekesisemaks**, aga ka **tempokamaks**. Ühel juhul mainiti, et programm on aidanud treeneri koormust vähendada, kuivõrd varem tegutses ta vähem mõttestatult ning ebaefektiivsemalt.

„...mis ma SPINis just saingi kohe alguses struktuuriga – ma panin kokkulepped meil seina peale, värvilised paberid. Meil on viis kokkulepet, ja ongi, et kui mingi probleem on, siis võtangi trennis stopi, ja lähme kõik vaatame seda kokkulepet.“

„Jah, mind on aidanud meeletult SPIN+ sellega, et ma olen hakanud oma treeninguid struktureerima palju rohkem. Mingi kindel ülesehitus on...“

„Ja mul on nagu, jah, kohe treening sihuke struktureeritum. Oli hetki, kui ma läksin trenni nii, et vaatasin lastele näkku – “mis teeme täna? Ah, okei, teeme akrobaatikat.” [...] Et mis tuju mul endal oli...“

„Ma pean vähem pingutama või vaeva nägema treeningute etteplaanimisega või läbiviimistega, sest tegelikult asi on palju lihtsam ja konkreetsem. Noh, selle tõttu see võttis minult endalt natuke rohkem koormust maha...“

„Aga just need struktuuri paika panemised ja, noh, mingid relvad ja teadmised, kuidas siis jaatavalt või positiivselt anda tagasisidet, ja kõik see tegelikult on tuntavalt nagu treeningu tempot tõstnud, jah.“

Noorte puhul täheldati ennekõike muutusi **emotsioonide juhtimises**, sh nii noorte omavahelises suhtluses kui ka suhtluses treeneriga, samuti nii rutiinsetes trennides kui ka pingelisemates võistlusolukordades. Märgiti, et noored on julgemad, usaldavamad ja pädevamad oma emotsioonide väljendamisel ning reguleerimisel (näiteks jagavad avatumalt oma juhtumisi koolis ja kodus). Positiivsena nähti, et noored on hakanud ka üksteist korrigeerima ning kasutavad mõningaid võtteid ka täiesti omal initsiatiivil. Siinjuures jagati kogemusi, kuidas trenni on sattunud noored, kes alguses on väga kartlikud, kuna on varasemalt harjunud ainult negatiivse

tagasisidega. Nende puhul märgiti positiivse muutusena, et noor on hakanud hiljem trenni nautima.

„Aga kuidagi need muutused on tekkinud, et lapsed nagu omavahel räägivad, ja tulevad räägivad mulle ka asju või muresid.“

„...kui muidu oli enne võistlusi hästi suur pinge ja nad ei suutnud nagu sellega toime tulla, siis nüüd nagu suudavad rohkem toime tulla, ja nagu niimoodi ka veel, et ma ei ole nagu neid suunanud eelnevalt.“

Muutusi toodi esile ka **konkreetsemates praktikates**. Välja toodi uute tehnikate kasutuselevõttu, mis on osutunud efektiivseks ning muutunud treeningute regulaarseks osaks. Näiteks andis SPIN+ tõe muuta senist korda, mille kohaselt valivad noored ise endale paarilisi või meeskonnakaaslaseid. Seejuures märgiti, et alguses tuli tegeleda ka noorte pahameelega. Ühtlasi aga leiti, et aja jooksul on see muutunud kõigile harjumuseks, noortes see enam tugevaid emotsioone ei tekita ja pigem isegi eelistatakse sellist korraldust.

„Ma näiteks selle SPINiga seoses muutsin ära selle tegelikult, et lapsed ei saa minu treenides enam valida meeskondi [...] Ja nad on palju rahulikumad.“

„Nad olid tõesti vihased mu peale seal kogu aeg, et ei saanud valida ise [...] Aga praegu nüüd on jälle harjumus sisse tekkinud – tasus ära see ootamine...“

„Näiteks õpetasingi emotsioonide reguleerimist, õpetasin ruudu hingamist lastele. See on neile külge jäänud – nüüd järgmised trennid ka, kui tunnevad, siis ütlevad ise; kui mõnel palju emotsioone on, siis ütlen, et teeme ise.“

Muutusi täheldati ka noorte treening- ja üldises liikumismotivatsioonis ning sellega seotud **treeninggruppide koosseisu dünaamikas**. Kuivõrd treeneritöö ühe suurima väljakutsena pidasid treenerid noorte treeningutest välja langemist, siis märgati, et SPIN+ hooajal olid noored treeningutest rohkem huvitatud ja grupi koosseis püsivam. Tajuti, et SPIN+ aitab treeninggruppe ühtsena koos hoida ja noorte **motivatsiooni säilitada** ka pikema aja vältel.

„...ma ei tea, kas see on SPIN [+] iga seotud või mitte, aga see aasta tegelikult mul on grupis olnud nagu meeletu kasv.“

„Mul on ka maakohas trenn, tüdrukud, onju, treeninggrupp, ja mul on ka seal 18 tüdrukut. Seesama arv on nagu jäänud aasta algusest aasta lõpuni ka. Et... nojah. Sama – ei tea, kas see eluoskuste õpe on aidanud sellele kaasa.“

„Ja ma tegin ühe päeva kehalise tundi, ja järgmine päev mulle öeldi, et „kuule, sa tööle ei taha tulla? Mul on lapsed tunnis palju rahulikumat, õpivad rohkem“. [...] See asi toimib tegelikult silmapilkselt.“

„See töötab tegelikult meeletult, ja lapsed kõik tahavad niimoodi. Mingi laps järsku otsustas, et ta tuleb küsima mult, et „kuule, ma tahaks jõusaali minna – mis ma teha võin seal?“. Varem sihukest asja polnudki.“

Treenerid väljendasid, et programmi tehnikate rakendamine **toetab lisaks eluoskuste omandamisele ka sportlikke tulemusi**. Mõni treener tõi sealjuures esile, et SPIN+ rakendamine parandas noorte meeskondlikku sooritust. Seda peeti oluliseks kuivõrd spordialaste eesmärkide (mitte)saavutamise võivad samuti noorte motivatsiooni tugevalt mõjutada. Samas rõhutati, et spordialaste tulemuste saavutamine ei ole iga noore puhul kohane motiveeriv tegur ja treeneri roll eesmärkide seadmisel ning raamistamisel on väga suur.

„...eduelamus on ka see, mis nagu nii-öelda motiveerib neid tegelikult. Ühed olid nagu rohkem käinud – saavad nagu mingil määral rohkem hakkama mängus, onju; ja teine on nagu võib-olla vähem, ja siis ta nagu näebki, et ta ei ole nagu kasulik võistkonnale. See on teda mitte-motiveerinud, onju. Aga siis ongi see selgitustöö jälle, et sa oled nii vähe käinud ja tegelikult oled tubli olnud, väga hästi saad hakkama – lihtsalt nagu aega tuleb anda ja aru saada, et kui sa teed seda nagu edasi, siis tuleb sul kõik muu ka juurde...“

„Kui sa teedki näiteks selliseid koostöid arendavaid mängu, siis on ka platsi peal selline parem tulemus.“

„Aga ma tahtsin ikkagi seda ka, et [mentor] tuleks jälgima mind päriselt sinna võistlussituatsiooni – et ta mulle siis annaks neid juhiseid, kuidas lastega nagu võistluste ajal tegeleda, nende pingete ja kõige sellega [...] ta oligi kohal, ta vaatas, ta andis mulle kohe pärast mängu jälle tagasisidet, et [...] proovi järgmine mäng niimoodi hoopis suhelda. Ja päeva viimaseks mänguks tegelikult me jõudsimegi sinnamaani, et ma kasutasin kõike, mida ta mulle [...] andis. Ja me mängisime tõesti väga hästi viimaseks mänguks!“

Positiivsete tähelepanekute kõrval avaldati mõnel juhul siiski arvamust, et täpse mõju väljaselgitamiseks tuleks noori vaadelda pikema perioodi jooksul. Seejuures väljendasid mõned treenerid kahtlusi, kas programmi positiivne mõju kestab pikema aja vältel, kuivõrd **seada võib pärssida** mujal, nt kodus ja koolis, kogetu. Tajuti, et kuigi treeneritel on oluline roll noore arengus, siis on trenni osakaal noore elus siiski väike, mistõttu võib trenni positiivne mõju jääda piiratuks. Võrdväärset või suuremat rolli omistati noore eluoskuste kujunemisel teistele haridustöötajatele ja lapsevanematele. Siiski väljendati lootust, et toetav õhkkond trennis soodustab hilisemate tervislike harjumuste kujunemist ning edukamat elus toimetulekut.

„Ütleme, selle aastaga tunneme küll kuigipalju, aga seda hinnata ilmselt on võimalik mõne aasta pärast.“

„Jah, see kooli toetus ka tegelikult eluuskuste õppel ongi oluline. Kui mina näiteks näengi mingi kaks-kolm korda nädalas seda last [...] siis õpetajad puutuvad nendega nagu esmaspäevast reedeni kokku. Kui nad tulevadki ainult sinna keskkonda tunniks ajaks ja ülejäänud keskkond on täiesti teistsugune, siis... siis see ei pruugi neile külge jääda, see eluuskuste õpe.“

„Kui nagu kool [problemaatilise käitumisega] ei tegele, ja siis mina tegelen sellega kaks-kolm korda nädalas, siis sellest ei piisa.“

2.4. Kokkuvõte

Treenerite hinnangud olid SPIN+ programmile valdavalt positiivsed ja selle põhimõtted vastuvõetavad. See võis tuleneda programmi ja treenerite väärtuste pigem suurest kattuvusest – mitmeid tehnikaid ja võtteid olid nad nimelt mitteteadlikult kasutanud juba ka varem. Sellest hoolimata nähti, et programmis osalemine võimaldas neil treenerina areneda ning treeninguid mitmekesisemaks muuta. Treenerid tajusid, et programmi rakendamine (eluuskuste õpe ja teadlik turvalise sotsiaal-emotsionaalse keskkonna loomine) toetab noorte arengut – sealjuures nii konkreetseid sporditulemusi kui ka individuaalset heaolu laiemalt. Enda kui treeneri rolli tajuti samuti seetõttu laiemalt kui vaid noore füüsilise arengu tagajana. Sellega seotud head grupi- ja ühtekuuluvustunde loomist peeti noorte treeningmotivatsiooni üheks peamiseks teguriks.

Treenerid hindasid kõrgelt programmi ülesehitust ja rakendustuge. Programmi hinnati seetõttu pigem lihtsasti rakendatavaks. Suurt väärtust nähti mitmekesisel ja lihtsalt kasutatavates programmi materjalides, praktilistes koolitustes ja mentorluses. Viimane võimaldas säilitada treenerite motivatsiooni koolituste vahelisel perioodil ja saada individuaalset nõu praktikas esile kerkinud probleemidele. Samuti nähti olulist rolli treenerite omavahelisel suhtlusel, mille abil loodi hea platvorm erinevate teemade ja olukordade arutamiseks.

Programmi tajuti vajaliku ja pigem mõjusana, küll aga tõusetus kahtlusi selle pikaajalises mõjus. Peamiste väljakutsetena ja mõju pärssijana nähti siin lapsevanemate ning teiste treenerite hoiakuid. Tajuti, et need võivad noortega tehtud töö tulemused kergelt rikkuda. Suhtlemine lapsevanematega ja nende kaasamine oli üks teemadest, mille osas väljendati, et vajatakse enim nõu ning tuge. Keerukusena tõusetus veel ka eluuskuste harjutuste integreerimine treeningrutiini ja mõnede harjutuste läbiviimise praktilised oskused. Siinkohal nähti, et järjepidevus, teadmiste täiendamine ja oskuste lihvimine mentori kaasabil aitab keerukustest üle saada. Omaette väärtusena tajuti programmi tööriistakasti mitmekesisust ja paindlikkust, mis võimaldab teatud võtted kohandada oma treeninggrupi vajadustele vastavaks.

3. SPIN+ treenerite ja mentorite intervjuude tulemused

3.1. Eesmärk

Informatsiooni koguti koolitajatelt ja mentoritelt, kes on juhendanud SPIN+ programmi treenereid. Koolitajad ja mentorid saavad pakkuda sisendit selle kohta, millised on SPIN+ programmi unikaalsed/ olulisemad põhimõtted ja kuidas toimub programmi kvaliteedi ning rakendustruuduse kontrollimine.

3.2. Meetod

SPIN+ programmi koolitajaid ja mentoreid on 2023. aasta veebruari seisuga kokku 6 – uuringusse kaasati neist 4.

Koolitajad ja mentorid on MTÜ SPIN töötajad, nad esindavad uuringu tellijat ja on seega üldjoontes informeeritud uuringu toimumise asjaoludest. Sellest hoolimata edastati neile infoleht, kuhu oli koondatud teave uuringu eesmärkide ja selles osalemise tingimuste kohta (sh vabadus uuringus osalemisest keelduda, oma nõusolekust taganeda jne). SPIN+ koolitajate ja mentorite e-posti aadressid edastas Praxisele MTÜ SPIN, misjärel saatis Praxise uuringumeeskonna liige neile kutse uuringus osalemiseks koos eelmainitud infolehega. Kutses küsiti kinnitust individuaalsel näost-näkku intervjuul osalemise kohta.

Kõik intervjuud salvestati intervjuueeritava nõusolekul ning transkribeeriti.

Transkribeeritud andmete analüüsimiseks kasutati koodipuul põhinevat temaatilist analüüsi. Koodid, mille alusel arutelud kodeeriti olid järgmised:

1. Intervjuueeritava kogemus
2. Millisena tajutakse probleemi seoses noorte elusoskute
3. Millisena tajutakse probleemi seoses treenerite pädevusega
4. Soovitav mõju
5. Programmi olulisemad teemad ja ülesehitus
6. Programmi elemendid/koostisosad, mis aitavad saavutada mõju
7. SPIN+ erisus tavatrennist
8. Põhimõtete edasi andmine treeneritele
9. Põhimõtete vormistatus ja pakendatus
10. Programmi põhimõtted, mida kohandada ei tohiks
11. Meetmed, millega soovitakse tagada programmi kvaliteet
12. Treeneritelt tagasiside küsimine
13. Kuivõrd treenerid mentoritelt nõu küsivad
14. Mentoritelt treeneritele pakutav tugi
15. Muudatused, mida võiks programmis teha
16. Senini ennast õigustanud tegevused

Koodide põhjal kogutud info struktureeriti järgnevalt sobivatesse teemaplokkidesse.

3.3. Tulemused

3.3.1. Üldine probleemitaju

Ekspertide arvates on noortele eluuskuste õpetamine oluline, kuid sellele pööratakse vähe tähelepanu. Haridustöötajad ja ühiskonnas laiemalt küll teadvustavad selle vajadust, kuid eluuskuste õppele puudub süsteemne lähenemine. Sealjuures näevad eksperdid puudujääke treenerite väljaõppes, kus eluuskuste õppele (piisavalt) tähelepanu ei pöörata.

„No mulle tundub, et [eluuskustest] räägitakse väga palju ühiskonnas antud hetkeks, et need on vajalikud ja nad on nagu selle 21. sajandi vajalikud oskused. Aga teadlikult nende arendamisega tegeletakse ikka väga vähe.”

„Ma arvangi, et ei oska, sest [eluuskuste õpetamist] keegi ei õpeta ka. Seda ei ole otseselt ju treeneri väljaõppes, ja treenerid... noh, kui küsida nende käest, kas [eluuskused] on olulised, nad kõik ütlevad, et need on olulised. Kui küsida nende käest, kas nad seda ka õpetavad, siis nad kõik ütlevad, et õpetavad. Aga siis, kui küsid, kuidas, siis hakkavad seal tekkima need lüngad tegelikult.”

Ühiskondlik teadlikkus eluuskuste olulisusest ja vajakajäämised treenerihariduses on kujundanud seega olukorra, kus **treenerite oskused ja huvi eluuskusi õpetada on väga erinevad**. Kui osa treeneritest tunnetab ekspertide hinnangul vajadust oma treeningmetoodikat täiendada ja rakendada võtteid, mis toetavad noorte terviklikku arengut, siis teine osa treeneritest seda vajadust ei näe. Nende jaoks peab põhitähelepanu olema trennis noore füüsilise võimekuse arendamisel. Eluuskuste põimimist treeningutesse pärsivad seetõttu ekspertide sõnul nii praktilised kui ka hoiakutega seotud barjäärid - kallid treeningruumid ja piiratud aeg ning eluuskuste arendamise harjutusi tajutakse lapsevanemate ja kolleegide vaates sageli ajaraiskamisena.

„Täitsa oleneb inimestest. Mõni mõtleb suuremalt, näeb laiemat pilti; arvab, et tasuks trennis [eluuskuste õpetamisele] ka aega pühendada. Ja teistel on jälle väga selline koolkond, et ei mingit ajaraiskamist, ainult sport...”

„...kui palju me saame oodata seda, et iga treener nüüd hakkab niimoodi tublilt eluuskusi struktureeritult õpetama trennis? See pigem ei ole kõige realistlikum eesmärk arvatavasti [...] sest noh, nendel on väga palju erinevaid piiranguid [...] aega on vähe noortega; saalid on kallid [...] mõni teine treener ütleb talle, "Miks sa raiskad saaliaega? Mis mõttes te istute? Te võiksite kümme minutit veel mängida.”

3.3.2. SPIN+ soovitatav muutus ja mõju

Programmi peamine eesmärk on, ekspertide sõnul, **saavutada muutus noorte eluoskustes, toetades nii noore vaimset ja füüsilist heaolu ning suhete kvaliteeti treenerite hoiakute ja oskuste arendamise läbi**. Nähti, et SPIN+ peaks nõ **normaliseerima eluoskuste õpet** trennis ning andma treeneritele praktilised teadmised, kuidas eluoskuste võtteid ning harjutusi treeningutesse tõhusalt põimida. Sealjuures tõi mõni ekspert välja, et eluoskuste õppes rakendataval toetaval lähenemisel võib olla **positiivne mõju ka sportlikule sooritusele**.

„Laiemal tasandil tahaks sellist mõtteviisi muudatust, mis ongi see, et eluoskuste õpe on normaalne noortetreenerite töö osa.”

„Ja teine [eesmärk] ongi õpetada mingid oskused, millega nad siis saavad [eluoskuste õpet] teha, et treener oskaks luua turvalist ja arengut soodustavat keskkonda [...] sinna juurde siis ka selline otsene eluoskuste õpe – ehk siis treener teab, milliseid teemasid ta saab õpetada; oskab mõelda, mis siis on ühe või teise oskuse sisu”

„Ma arvan, et see peamine mõju võiks olla kuidagi kindlasti [...] nende laste omavaheline parem läbisaamine ja selline suurem meeskonnatunne, lähedustunne, aktsepteerimine [...] Ma arvan, et kiusamise vähenemine võiks olla see mõju. Ja võib-olla siis ka selline parem, noh, hakkamasaamine sellega, et vahel ei lähegi hästi.”

„See toetamine mõnikord mõjub paremini tulemusele kui lihtsalt selline, et “sa saad, sa saad, mine-mine, tee ära”. Kui selline soojus, ja noorel puudub kartmine eksida, see annabki sellise lödvestuse, vabaduse. Ja siis võib-olla mul tulebki parem tulemus.”

Eluoskuste põimitust teiste treeningtegevustega tajuti ka peamise **erinevusena SPIN+ ja tavatrennide vahel**. Selleks nähti, et treener peab järjepidevalt planeerima aega, leidma sobivad harjutused ja treeningut vastavalt programmi printsiipidele struktureerima. Ekspertid tõi esile, et tavatrennides ei pruugi treener sellele tähelepanu pöörata ning tihti on neis peamine eesmärk noore sportlike võimete arendamine. Sellega, mis aitaks noorel tunda end turvaliselt ja toetatuna, ei pruugita tavatrennides tegeleda.

„Aga mis siis eristaks, ongi see, et [SPIN+ trennis] tuleb fookus juurde eluoskustele, ja siis võetakse ka selleks aega. Ehk siis meil on sellised, noh, lihtsad asjad, et meil on mingid sissejuhatavad ringid ja trenni lõpetavad ringid, kus noortega arutatakse natuke rohkem, kuidas trenn läks ja mis toimis, ja tagasisidet küsitakse. Ja noh, tavalises trennis seda mõni treener mõnikord teeb, mõni ei tee. Aga meil on see süsteemne asi. Ja siis [...] mingid eluoskuste tegevused, mängud, arutelud; seda tavatrennis tihti peale ei näe.”

„[Tavatrennis] ei pruugi olla sellist toetavat keskkonda – sellepärast, et treener kasutab juhtimisstiili, mida ei saa nimetada toetavaks. Treener ei oska juhtida grupiprotsesse, nii et see grupp oleks toetav, ja nii edasi. [...] Iseenesest ka [...] hea treeneriga ka tavalises trennis, mis ei ole SPIN+ trenn, see baas võiks olla hea.”

3.3.3. Programmi ülesehitus ja õpetamismetoodika

Selleks, et SPIN+ saavutaks soovitud mõju, töid eksperdid välja mitmeid **olulisi eeldusi**. Leiti, et programmi teemade käsitlemine koolitustel on oluline, et pakkuda vajalikke **teoreetilisi teadmisi**. Teadmisi aitab omakorda tavapraktika osaks muuta **individuaalne mentorlus**. Olulisena toodi välja seejuures **programmi aastane kestus**, mis annab treenerile aega uusi teadmisi omandada ning uusi võtteid rakendada.

„Aga meie programmi seisukohalt see mentorlus oli hästi oluline komponent, mida ise treenerid töid välja, sest noh, kui sa oled koolitusel, sa ikka mingitest asjadest mõtled nii, nagu sina mõtled. Aga kui keegi trennis on sul kaasas ja vaatab reaalsust ja tagasisidestab, annab nõu, siis see on väga-väga kasulik lisategur. Ja meie programmi puhul, ma arvan, mis mõttega me seda üles ehitasime, on see, et see ei ole ühekordne koolitus, vaid ta on see järjepidev, päris mahukas asi, kus treeneritel on jällegi aega neid mõtteid ja mõtteviisi ja oskusi ka kuidagi integreerida.”

„Peab olema esiteks treeninggrupp, ja see peab olema jällegi stabiilne, [...] treeneril peab olema piisavalt aega selle grupiga. [...] Treener peab olema motiveeritud, [...] grupp ei saa olla liiga võistlustulemustele orienteeritud.”

„Ma arvan, et [mõju] tuleb sellest, et treeneri selline eneseteadlikkus nii palju tõuseb ja enesekindlus nii palju kasvab, [...] ja seeläbi siis arvan, et ei ole juhuslik see õpetamine enam [...] vaid on nagu rohkem selline teadlikum...”

SPIN+ programmi loomisel on ekspertide hinnangul peetud oluliseks, et liigutaks **üldisematelt teadmistelt spetsiifilisematele**, alustades põhilistest arengu- ja hariduspsühholoogia teadmistest. Selline lähenemine võimaldab luua hiljem paremini seoseid konkreetsete eluoskuste arendamise võtetega. Nähti, et üksikutest tehnikatest või võtetest pole abi, kui nende teoreetilist tausta ja konteksti ei tunta.

„Noh, me vaatasime seda kui sellist ülesehitust – lähme laiematest teemadest, keskkonna loomisest siis konkreetsete selliste treenerite kompetentside peale üle ja siis juba eluoskuste, või sotsiaalemotsionaalsete oskuste õppekava teemad, mis on palju konkreetsemad.”

„Ja see oligi minu mõte, et lihtsalt anda treeneritele mingite mängude kirjeldused – et [...] see on koostööoskus ja see on see mäng, mis seda arendab – niimoodi see asi ei käi. Kui ei ole treeneril sügavamaid arusaamu

nendest asjadest, ei ole ka seda õiget keskkonda, siis ega see mäng ei toimi. Mäng on selline viimane lisa sinna juurde, aga all – seal peab... noh, nagu jäämäe metafoor – all peab olema see väga hea tugi kogu sellel asjal.”

Programmi sisu edasiandmiseks **kombineeriti ekspertide sõnul erinevaid meetodeid**. Treeneritega kohtuti näost-näku **koolitustel** ja nendele järgneva praktikaperioodi vältel, mil treenerite õppimist toetas **mentori tagasiside**. Koolitused olid küll mitmepäevased ja intensiivsed, kuid samas võimalikult praktilised. Lisaks kontaktõppele toimusid virtuaalkeskonnas **supervisioonid**, kus treenerid said omavahel kogemusi jagada.

„No meil oli aasta jooksul viis koolitusplokki. Iga koolitusplokk oli kahepäevane – kaks pikka päeva. Nende vahele siis... seal vahepeal oli kaks kuud tavaliselt. Nende kahe kuu sees iga kuu treenerit külastas mentor tema trennis – tema mentor isiklik, kellega oli siis trenni külastamine, arutelu. Ja oli ka seal kahe kuu sees ka online-supervisioon grupele.”

„Igal koolituspäeval meil oli näiteks selline plokk, kus koolitajad rääkisid ainult sellist teooriat, aga samas see ei olnud ka selline kuiv teooria, vaid kogu aeg nad rääkisid mingi juhtumi [põhjal], või kuidas see toimus näiteks. Samas näidati videot, kus on ka kohe selline arusaam, millest juttu. Ja siis päeva lõpus tavaliselt või peale lõunat [...] tegime mingeid selliseid praktilisi ülesandeid, et rohkem treenerid saaksid aktiivselt osaleda ja aru saada...”

„...koolitustel olid siis iga natukese aja tagant sellised hetked, et nii, [...] kirjutage, mis on rakendatav; kuidas te praktiliselt saate midagi kasutada, mis me siin praegu arutasime? Sest noh, me tegime mingid asjad läbi, ja siis nad ise panid endale märkmeid. Noh, ei ole see, et sul jääb meelde. Noh, ei jää meelde. Siis kirjutasid need... Igaühel tegelikult tekkis nagu oma selline arengumapp või selline asi.”

3.3.4. Kvaliteedi tagamine

Ekspertide sõnul toimub SPIN+ kvaliteedi tagamine erinevatel viisidel. Ekspertid pidasid oluliseks, et treener **järgiks programmi põhimõtteid** (nt kindla treeningu struktuuri järgimist, mis tekitab noortes rutiinitunnetuse, treeningute mõtestatust läbi selgituste ja arutelude, samuti autonoomsust, koostööd ja turvalise sotsiaal-emotsionaalse keskkonna loomist). Kõik olulisemad põhimõtted on kirjeldatud koolitusmaterjalides ning koondatud spetsiaalsesse virtuaalkeskonda Thinkific, kuhu oli kõikidele SPIN+ treeneritele tagatud vaba juurdepääs. SPIN+ rakendamisel pidasid ekspertid oluliseks, et **treenerid hoiaksid kinni kindlast teemade järgnevusest** ja planeeriks teemasid vastavalt programmi ülesehitusele. See aitab ekspertide sõnul tagada, et noortel oleksid olemas vajalikud eelteadmised, millega uuemat materjali seostada.

„ [Intervjueerija]: Et järjekorda nagu ikkagi ei muudaks, moodulite järjekorda?

[Intervjueeritav]: Ma pigem ei... ei, ei. Me oleme seal, noh, näinud – ütleme, SPIN [+]is just see kogemus on, kus mõned treenerid vaatavad, et ahah... vaatavad seda programmi ja vaatavad – oh, siin on sihuke hea harjutus; võtan sellest moodulist harjutuse. Ja ta viib selle läbi, aga see ei jõua lasteni, sest noh, tal eelmised oskused puuduvad, eksju.”

„... hoia struktuuri, sest... noh, see on sihuke ette teada asi, ja kui on [...] süsteemsus, siis see rahustab lapsi maha. [...] Kindlasti "must" [oluline - toim.], mis on, on mõtestatus – miks sa midagi teed? Selgita lastele! [...] Või arutle – "mis te ise arvate, mille jaoks see kasulik on?". Hoia aju aktiivsena, et mõtleks kaasa – et treening oleks teadlikum; et nad saaks aru, miks nad midagi teevad [...] Ja ma arvan, et siis võib-olla need psühholoogilised põhivajadused ja autonoomne treeningkeskkond – et kuidas ma hoian üleval kompetentsust; mis tagasisidet ma annan; kuidas ma kaasan neid ja palju ma seda autonoomsust kasutan; pluss siis see kuuluvus – et mis asju nagu ühiselt teha, et grupp oleks nagu kokkuhoidev ja meil on see meie-asi. Ma arvan, et need on nagu need sihukesed kõige olulisemad asjad, mis said selgeks, ja ma usun, et mis jäävad ka.”

„Jah, see Thinkific. Algusest andsime neile juba individuaalselt juurdepääsu – kõikidel oma parool ja kasutajatunnus. Ja seal on olemas kõik meetodikad, kõik õppematerjalid.”

Konkreetsete tegevuste ja harjutuste valikul oli treeneritel ekspertide arvates **pigem siiski palju vabadust**. Näitena toodi, et treener võib oma spordialast ja grupi vajadustest tingituna etteantud harjutusi muuta, sh valida neist sobivaimad. Valiku ja kohandamise protsessi juures toodi taas välja mentori abistava rolli olulisust.

„Kõike tohib muuta, kohandada. Tulebki väga paljusid asju muuta ja kohandada. [...] seesama näiteks – noh, see põhimõte motivatsiooni puhul, et toetame noorte autonoomsust... Aga mida see tähendab 7-aastastega ja 14-aastastega, tüdrukute ja poistega, need on väga erinevad asjad. Seal tulebki kohandada, nii et selles mõttes saab asju teha valesti, aga õigesti saab asju teha väga mitmeti.”

„Meil on [...] teemade soovitusel, aga jälle – kuidas iga treener võiks neid täpselt... mis harjutusega teha – seal on... see on vaba maa. [...] peabki tegema muudatusi. Seal ongi see, kus mentorid aitasid mõelda, ja üldiselt meie eesmärk oligi see, et treenerid oskavad lõpuks ise mõelda.”

Põhimõtetest kinnipidamise jälgimise ja kvaliteedi tagamisega seoses rõhutatigi eriti **mentorluse olulisust ja sellega seotud individuaalse tagasiside andmist**. Mentorite tugi,

vaatlused ja tagasiside, sh nii kirjalik (tagasiside ankeedid, vaatluste protokollid) kui ka suuline, on ekspertide hinnangul olulised, et tagada programmi rakendamise üheaolisus ning kvaliteet. Mentorluse raames jälgiti, et trennikeskond oleks loodud ja toimiks vastavalt SPIN+ programmi alusprintsipiidele.

„Mentor tuleb trenni, vaatab trenni. Siis on koos treeneriga arutelu, kus mentor tagasisidestab, treener saab küsida küsimusi. Ja aasta lõpu poole meie mentoritega ka ise viisime mõningaid asju trennis läbi, või koos treeneriga, et näidata nendele, kuidas need asjad võivad olla. Noh, just see otsene [suhtlus]. Ja nii ta läks.“

„Ja see pidev tagasisidestamine treenerile on hästi oluline, sest, noh, sa ei pruugi jõuda kõike märgata. Mulle tundub, et see on nagu hästi oluline selle kvaliteedi juures.“

Peamiselt andsid mentorid tagasisidet treeninguid, ja harvem ka võistlusi, vaadeldes. Lisaks ametlikele suhtlusviisidele kasutas vähemalt osa mentoritest ka mitteametlikke suhtluskanaleid, näiteks Facebooki, kuhu koondati endaga seotud treenerid. Seeläbi oli võimalik operatiivselt mentori ja treeneri vahelist suhtlust pidada ning informatsiooni jagada. Lisaks olid ekspertide sõnul treeneritel olemas ka mentorite muud kontaktandmed (telefoninumber, e-post), et vajadusel ühendust võtta. Ekspertide sõnul on kõik mentorid pidevalt olemas ja nõus abistama, andes sellest ka selgesõnaliselt treeneritele märku. Üks intervjuueeritavatest kirjeldas, et juhul, kui treener muretses mõnel teemal, mida SPIN+ ei käsitle, siis olid mentorid valmis ka nende probleemidega aitama.

„Ja väga hästi mõjus see mentorlus, puhtalt sellepärast, et meil põhimõtteliselt koolitus, mentorlus, supervisioon – ei olnudki hetki, kus treenerid pidid tundma end üksinda mingi murega. Me kogu aeg olime nende jaoks [olemas], et kui midagi... Vahet ei ole isegi, kui ma eile olin su juures ja sul täna midagi juhtus, ja sa tead, et nüüd me kohtume kuu pärast – ei! Kirjuta, helista – arutame.“

„... tegelikult tuli seda toetamist ka selle õpitu väliselt, ütleme niimoodi. Meil otseselt ei olnud eraldi koolitusteemana, et lastevanematega tegutsemine ja nende kuidagi suunamine ja koostöösse saamine. Seda fookuses ei olnud, aga see tuli aeg-ajalt jutuks [...] ja siis sai selles osas konsulteerida, mingeid soovitusi anda, mida võiks proovida ja niimoodi.“

Peeti oluliseks, et **treenerid said samuti mentoritele tagasisidet anda ja proaktiivselt tagasisidet ka iseendale küsida**. Tagasisidet oli võimalik anda jooksvalt, vastavalt treeneri soovile ja vajadusele. Lisaks loodi tagasiside andmise võimalused ekspertide sõnul treeneritele ka regulaarsetel kohtumistel (näiteks supervisioonidel).

„...viimane supervisioon ka keskendus nagu sellele tagasisidele, et mis neile meeldis, mis toimis; noh, mis olid kõige kasulikumad nipid, kõige ägedam

mõte, mis jäi kõnetama ja tegi mingi kliki su peas ära. Ja noh, niimoodi me tegime seda nagu avatud tagasisidena, et nad said üksteise kuulates rääkida..."

„Näiteks mina oma treeneritelt küsisin, „Kas ma saan sulle veel kuidagi abiks olla; kui sa tahad, et mina teeks midagi teistmoodi“. Näiteks isegi ma küsisin, et „Soovita, kus ma pean istuma trenni ajal, kui saal on suur – sinu nägemine, mis koht on parem, et mina ei segaks sind?“. Samas oli treenereid, kes teistmoodi kaasasid mind trenni: "See on Sabina; ta täna osaleb meiega". Selline nagu koostöö."

Kuivõrd treenerid olid ekspertide sõnul väga huvitatud SPIN+ programmist ja selle õnnestumisest, siis suhtlesid nad **mentoriga pigem aktiivselt**. Samas rõhutas üks intervjuueeritavatest, et treenerite aktiivsus kippus olenema konkreetsest indiviidist, kuid mida aeg edasi programmi rakendamisel, seda aktiivsemaks ja julgemaks treenerid muutusid.

„Ja muidugi üldse nad palju tahtsid saada niisugust tagasisidet kõikidelt mentoritelt, et kokkuvõttes kuidas aasta on läinud, ja... Ma arvan, et see on ka oluline."

„No mitte kõik [ei ole proaktiivsed]. Näiteks mehed on nagu rohkem sellised iseseisvad. Naised rohkem palusid abi või ventileerisid mingit probleemi. Meestel oli rohkem, noh, nagu elus. Kõik korras, nagu Norras [...] Mitte alati, treenerid kõik polnud väga aktiivsed selles mõttes, et kirjutada [...] Aga mingi hetk võib-olla alguses, septembris-augustis me veel ei tundnud üksteist. Võib-olla oli selline... noh, pinget, kuna see oli nagu esimene kontakt. Aga pärast juba novembris läks nii hästi, et siis juba kuidagi kerge oli see infovahetus – toimis kogu aeg."

Täiendavalt töid eksperdid kvaliteedi tagamise mehhanismina välja **regulaarsed koolitused ja supervisioonid**. Olulisim on, et treeneritele oleks tagatud võimalused reflekteerimiseks ja konstruktiivse tagasiside saamiseks, et kinnistada teadmisi, kuidas treeningud eesmärgipäraselt toimida võiks.

„Ehk siis, noh, mida meie mentoritega vaatasime - [...] mis on treeningu keskkond, ja vaatasime kõiki neid asju, mida me oleme koolitustel läbinud – kas need printsiibid on nagu olemas? Kas treeningul on struktuur? Kuidas saab struktuuri parandada? Kas trennis hoiab treener korda? Kuidas ta seda teeb? Kas trennis on need baasvajadused rahuldatud? Kuidas seda tehakse? Aga jällegi – neid viise seda teha on väga palju erinevaid."

„...puudus mingi selline, et "Ai-ai-ai! Mida sa praegu teed?". Ei. Pigem, "Kuule, kõik toimis väga hästi, aga järgmine kord proovi äkki vot sellist varianti". Et selline sõbralik kliima ja samas nagu vaatluse ajal, kui me võtame

septembri, kus oli ainult see värske programm ja treeneritel võib-olla ka oli raske – mõned uued noored, kuna kooli algus, ja siis mingi võõras tädike seal istub niimoodi ja vaatab sind... Aga selle murdsime väga kiiresti. Nad saidki aru, et me ei ole mingi kontroll, vaid me oleme tugi.“

3.3.5. Muudatuste vajadus

Eksperdid pidasid üleüldist SPIN+ toimimist ja ülesehitust õigustatuks ja seda kinnitas nende hinnangul ka treenerite tagasiside. Hinnati, et nii grupi suurus, koolituste ja muude tegevuste korraldus, diskussiooni soodustamine ning mentorluse olemasolu on optimaalsed ja sobivad. Eksperdid hindasid, et programmis pakutav kohandamisvabadus, võimalused kaasa rääkida ja areneda, on väga positiivne. Positiivselt mainiti ka infomaterjalide ja praktiliste võtete olemasolu, õigustati pidevat koostööd ja võrgustike teket.

„Et jah – ikka küsisime, kogu aeg. Noh, mulle tundus, et [treenerid] tulid saama midagi uut ja nad said ka. Isegi vaatamata sellele, et mõned leidsid, et „Oh, ma juba teen seda“. Aga [...] me saime küll tagasisideks nii palju niisugust positiivset, et noh, see on reaalselt rakendatav meetod – see ei ole mingi utopia, vaid ikkagi reaalselt toimib ja on lihtsasti rakendatav.“

„Siis need tagasisided ja igasugused sellised asjad. Ja just hästi palju seda, et nad said ise kaasa rääkida, arutleda, paaris, grupis, igasugustes versioonides [...] Diskussioon tuli päris kergesti [...] Muidu on ikka see, et palju infot; nad kuskil pool päeva käivad, on ju, teevad märkmeid, aga sa ei saagi arutada nii väga. Noh, küsimusi eks ikka mujal saab ka küsida, aga just sihukest, et läbi rääkida, seoseid enda peas luua ja arutleda neid asju...“

„Koolituste formaat [on õigustatud], mis oli väga paljus praktiline, väga palju aruteludel põhinev, väga palju treenerite omavahelisel suhtlusel põhinev – ehk siis me ei teinud loenguid, sest loengutel ei ole mõtet [...] Kuna me õpetame kaasavat õpetamist, siis me ise õpetasime ka kaasavate meetoditega. Ja treenerid on seda ka kiitnud.“

„Ma arvan, et raudselt peab jääma selline struktuur, et on olemas nii koolitus ehk selline teoreetiline ja praktiline oskus; siis mentorlus – see tugi annab väga palju, et sa julged... Treener on julgem, katsetab kõike; ja siis supervisioon. Aga vot kõik need kolm komponenti – koolitus, mentorlus ja supervisioon – see raudselt peab olema. Ainult kõik koos annavad sellise tulemuse.“

Eelnevast tulenevalt ei toonud eksperdid välja ühtegi põhimõttelist **muudatusvajadust programmis**. Muudatustest räägiti seega pigem võimalike täienduste ja edasiarenduste kontekstis. Näiteks tõi üks intervjuueeritavatest esile, et kui aastane SPIN+ programm läbi saab, võiks treeneritele pakkuda **jätkutegevusi**, et kontakti hoida, edasi toetada

üksteist ning areneda. Samas ütles intervjueeritav, et praeguste ressurssidega see võimalik ei ole.

„Kuigi nad ütlesid küll, et võiks olla [...] noh, näiteks mingi pool aastat hiljem mingi koolitus, et jälle kuidagi tuleme kokku, ja mis on siis fookuses ja mingi sihuke. Noh, see küll nagu tuli, sest neile hästi palju meeldis ka see grupp, mis kokku tuli – see üksteise toetamine, või ikkagi nagu sõpruskond või selline [...] Me oleme mõelnud, et midagi tegelikult nagu võiks, sest noh, endal oli ka nagu hästi arendav ja tore – tõesti nagu hästi meeldivad inimesed; oleks äge lihtsalt. Aga noh, me veel ei tea, misasi see võiks siis olla...“

Nähti ka seda, et SPIN+ programmi treenerid võivad aidata programmi laiemalt tutvustada ning programmi kasuks töötada. Näiteks pakuti, et treenereid, kes SPIN+ programmi on läbinud, **võiksid ise saada mentoriteks**.

„Mina isegi mõtlesin vahepeal niimoodi, kui tore oleks, kui [...] me saaksime näiteks arendada edasi nende seast mentoreid, kes juba on selle programmi läbinud; juba on saanud ka mingisuguse kogemuse, et see toimib, üks ole [...] Tema on ju spetsialist sellel alal, ja miks mitte – nad saaksid juba omavahel, noh, nagu tagasisidestada mingite gruppidega näiteks üleüldiselt üle Eesti.“

Programmijärgsete tegevuste arendamisele lisaks toodi välja, et **programmi sisu peaks olema paindlik ning võimaldama edasi arendamist**. Öeldi, et oluline on, et programm vastaks treenerite vajadustele ja sisu vastaks sellele, mis treenerite ja SPIN+ põhimõtete jaoks on tähtis. Samas leiti, et seni on programmi ülesehitus ja sisu taolist paindlikkust ka võimaldanud.

„Ja kui vahel tekkiski, et okei, see teema oli neil praegu selline, siis me käigupealt tegelikult ka nagu muutsime seda algset, mis meil oli nagu varem, pool aastat varem nagu paika pandud, ja me nagu täiendasime näiteks, et midagi rohkem, midagi vähem [...] Et kogu aeg oleks selline vajaduspõhine ka.“

Üks intervjueeritav mainis, et lisaks grupiviisilisele supervisioonile võiks olla variant ka individuaalselt supervisiooni läbi viia.

„Võib-olla ma mõtleks veel selle supervisiooni puhul, et võib-olla pakkuda rohkem individuaalselt. Ma tean, et mõned... Mõnedel alguses olid raskused, et ventileerida midagi kamba peale, või ta tahab ventileerida seda silmast silma. Võib-olla supervisiooni mõte võib olla, et oleks nagu mitu varianti – kas [...] individuaalne või grupi.“

Täiendav muudatus, mida üks intervjuueeritav pakkus, on samuti seotud ressursipuudusega – nimelt **lisatreeneri kasutamine treeningutel**. Ekspert rõhutas, et treeningute läbiviimise teeks palju mugavamaks, kui treeneri kõrval oleks abitreener, kes põhitreenerile saaks toeks olla.

„See on võib-olla utoopiline mõte, aga väga tore oleks, kui oleks abitreeneriks keegi. Kasvõi mõni vanem tudeng, kes tahaks, ma ei tea, praktikat läbi viia, või... Et oleks treeneril keegi abiline [...] Siin SPIN+is – noh, mis on võib-olla ka huvitav minu jaoks – ei teki seda, et "Mulle meeldib jalgpallitreener rohkem ja ma ei viitsi sinu neid harjutusi teha". Siin teeb üks treener kõike. Aga kui oleks abiline... Noh, isegi selles mõttes, et mitte konkreetsetes tegevustes, et üks teeb seda ja teine seda, vaid et see tugi on hästi oluline, et ta saab toetuda kellelegi.“

Üks intervjuueeritav tegi ettepaneku, et SPIN+ programmi või vähemalt selle põhimõtteid võiks ka **laiemale ringile treeningutega seotud inimestele õpetada**, nt kehalise kasvatusõpetajatele. Ekspert tundis, et need baastadmised ja põhimõtted, mida SPIN+ programmis omandatakse, on olulised ka teiste valdkonna professionaalide jaoks, mistõttu oleks oluline neid teadmisi jagada.

„Sellised mõtted mina küll oma tagasisides nagu juhtkonnale ütlesin, et mina näen [teiste sihtrühmade õpetamise] vajadust. Puhtalt sellepärast, et kergemini praegu algbaasil seda teha. Ja noored... Kui õpetajad hakkavad nagu käituma korralikult – õpetajad, treenerid – siis meil on rohkem lootust, et me tulevikus saame normaalse põlvkonna ja inimesed.“

3.4. Kokkuvõte

Intervjuudest nähtus, et koostööd treeneritega hindasid koolitajatest ja mentoritest eksperdid positiivseks – tajuti, et treenerid on pigem kõrgelt motiveeritud ja hindasid kõrgelt koolituste sisu ning mentori pakutavat tuge. Kuivõrd noorte eluoskuste õppele süsteemselt ei läheneta, nähtigi SPIN+ programmi unikaalust selle fookuses eluoskuste õppel, mida tavatreningid sageli ei sisalda. Programmi rakendamisel peeti oluliseks kindlat teemade järgnevust, mis võimaldab teadmiste baasi nii treeneritel kui noortel loogiliselt üles ehitada. Aastast, hooajapõhist, programmi kestust peeti teadmiste omandamise ja rakendamise seisukohast optimaalseks. Programmis nähti suurt rolli koolitustel, mentorlusel ja supervisioonidel. Kui koolituste eesmärk on luua ühtne vundament vajalike teoreetiliste teadmiste osas, siis mentor aitab treeneril teadmisi järk-järgult praktikasse rakendada ning võtteid vastavalt vajadusele kohandada, supervisioon võimaldab luua aga regulaarse platvormi treeneritel omavaheliseks kogemuste vahetamiseks.

SPIN+ programmis nähti treeneritel olevat võrdlemisi suur vabadus ja pigem isegi julgustati neid teatud võtteid grupi vajadustele kohandama. Küll aga rõhutati SPIN+ alusprintsipiide olulisust, mida muuta ei tohiks ja millest kinnipidamist tuleks tähele panna. Otsest sekkumise rakendamise juhendit või manuaali SPIN+ programmis intervjuudest nähtuvalt ei ole – kõik olulisemad põhimõtted ja tööriistad on kirjas koolitusmaterjalides ning spetsiaalses virtuaalkeskkonnas, millele kõikidel programmis osalevatel treeneritel on juurdepääs.

Peamise kvaliteedi ja SPIN+ printsiipidest kinnipidamise tagamise mehhanismina nägid intervjuudes osalenud eksperdid kombinatsiooni koolitustest, mentorlusest ja supervisioonist. Ennekõike rõhutati siin mentorluse rolli, mis võimaldab pakkuda üks-ühele tagasisidet ning arutada läbi praktikas ilmnenuid keerukamad olukorrad.

4. Rakendatavusuuringu peamised järeldused

Läbiviidud töö tulemused näitavad, et SPIN+ programmis osalevad noored hindavad trenne väga positiivselt, millest võib järeldada, et treeningmetoodika ning SPIN+ lähenemine on neile hästi vastuvõetav. Võrreldes trenniga seotud meeldivatele aspektidele tõid noored oma vastustes välja väga vähe põhjuseid, mis neile trenni osas ei meeldi. Enim meeldis noortele tore treener. See võib viidata treeneri rolli olulisusele noorte treeningmotivatsiooni säilitamisel ja programmis osalemisel. Peamised tegurid, mis noori trenni osas köidab ja nende osalust võivad mõjutada, olid seotud arvamustega, et trenni peetakse lõbusaks, neile meeldib trenni spordiala, trennis on (palju) sõpru ning nad õpivad seal uusi teadmisi ning oskuseid.

Programmi mõju kohta väljaspool trenni on kindlate järelduste tegemiseks liiga vähe andmeid. Küsitluse tulemustest võib aga näha, et noored hindasid oma tuju pärast trenni väga heaks, mistõttu saab eeldada, et see kandub ka trennivälisesse tegevustesse ja suhetesse. Samuti hindas enamik noori, et nad õpivad trennis uusi teadmisi, mis võib viidata, et noored rakendavad neid ka muudes olukordades või vähemalt saavad trennist enesekindlust tõstva eduelamuse. Ka treeneritega läbiviidud aruteludest ilmnis treenerite uskumus, et programm aitab kaasa noorte eluoskuste ja tervisliku elustiili kujunemisele.

Ka SPIN+ programmis osalenud treenerid hindasid programmi hästi vastuvõetavaks ning rakendatavaks. Oluliseks võib pidada seejuures programmi metoodikat, mis kombineerib teoreetilisi teadmisi andvad koolitused, individuaalset tagasisidet pakkuva mentorluse ning omavahelise suhtluse ning kogemuste vahetamist soodustavad supervisioonid. Eluoskustele keskendumist jm SPIN+ põhimõtteid pidasid treenerid üksmeelselt oluliseks ja arusaadavaks. Kuivõrd treenerid väärtustasid juba eelnevalt eluoskuste arendamist, pakkus SPIN+ treeneritele toetavat raamistikku, et trenni sisu oma väärtustega paremini kooskõlla viia. Hinnati, et programmi ülesehitus ja materjalid on põhjalikud, hästi üles ehitatud ning kasutatavad.

Treenerite hinnangutele tuginedes võib ühe peamise väärtusena välja tuua programmi paindlikkuse, st SPIN+ tööriistakast on piisavalt mitmekesine, võimaldades leida enda ja grupi vajadustele sobivaimad võtted. SPIN+ juhiste ja võtete praktikasse sobitamisel võis treeneritel esineda ka väljakutseid, kuid siinjuures toodi esile mentori toe olulisust. Mentoriga koostööd hinnati kõrgelt, eriti võimalust küsida nõu just siis, kui treeneril selleks vajadus tekkis.

Programmi rakendamisel ilmnisid treenerite aruteludest mõned praktilised (nt aja- jm ressursipuudus), hoiakutega (nt lapsevanemate ja teiste treenerite suhtumine) ning oskustega (nt konkreetsete harjutuste läbiviimisel) seotud keerukused. Nende lahendamisel ja motivatsiooni säilitamisel võib taas oluliseks hinnata mentori ja teiste

programmis osalevate treenerite tuge. Teistest rohkem probleemseks võib välja tuua lapsevanemate ja SPIN+ programmi väliste treenerite ning isegi mõningate haridustöötajate skeptilised hoiakud eluuskuste õpetamise osas. Programmis osalenud treenerid leidsid, et hoiakuid aitaks parandada laiem teavitustöö SPIN+ olulisusest. Teisalt võis näha, et mitmed treenerid olid just programmivälistelt isikutelt saanud kinnitust, et SPIN+ lähenemine toimib suurendades nii treeneri enesekindlust. Kokkuvõttes tundsid treenerid end programmi kestel pigem hästi toetatutena.

Üldiselt tajuti SPIN+ programmi mõjusana. Oma kogemust reflekteerides nähti, et sellel on positiivne mõju noorte emotsioonide juhtimisele ja sotsiaalsetele suhetele. Lisaväärtusena nähti, et programmi positiivne mõju aitab tagada ka paremaid sporditulemusi. Samas kardeti, et programmi mõju võib pärssida trenniväline keskkond, nt eelmainitud lapsevanemate või koolitöötajate hoiakud, kelle kasvatuspõhimõtted ei ühti SPIN+ väärtustega. Olulise muutusena nähti enda kui treeneri teadmiste ning oskuste paranemist – valdavalt tajuti, et SPIN+ võimaldab muuta trenne mitmekesisemaks ja seeläbi noortele köitvamaks. Selle kõrval toodi olulise tegurina noorte head omavahelist läbisaamist, mis aitab hoida nende järjepidevat osalust trennides.

SPIN+ koolitajate ja mentorite hinnangul on mõju saavutamise seisukohast kõige olulisem arusaam, et SPIN+ moodustab terviku ning kõik komponendid on olulised, mis üksteist toetavad. Sealjuures töötatakse programmis selle nimel, et treeneritel oleks SPIN+ põhimõtetest ja praktiliste osade rakendamiseks (trennide struktureeritus, harjutused ja mängud) võimalikult ühtne arusaam. Programmi kvaliteeti, sh ühetaolist rakendamist, aitavad luua nt teadmiste ühtlustamine koolitustel ning vaatlustel tuginev mentori tagasiside. Olulist rolli võib omistada programmis loodud võimalustele anda ja saada pidevalt tagasisidet ning oma kogemusi teistega (individuaalselt mentoriga või laiemas grupis treeneritega) reflekteerida. SPIN+ programmi manualiseeritus on seejuures minimaalne. Koolitustel ja virtuaalkeskkonnas antakse treeneritele edasi sama sisu, kuid see, kuidas asi praktikasse jõuab, on võrdlemisi individuaalne. Siiski pööratakse tähelepanu, et trenn oleks läbi viidud vastavalt programmi põhimõtetele ja siinkohal tõusetub taas mentorite roll, kes tagasiside andmisel jälgivad sarnaseid aspekte (nt trenni struktureeritus ja õhkkond). Kuigi see aitab tagada programmi rakendamise ühetaolisust, võib siiski eeldada, et programmi rakendamise tehnilise külje varieeruvus on pigem suur.

LISA 1. SPIN+ programmis osalevate laste küsitlusankeet

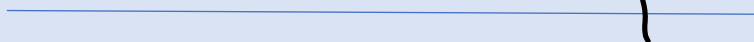
All on Sinu praeguse trenni kohta mõned küsimused. Palun märgi iga küsimuse juures **kriips** joonele selles kohas, mis iseloomustab kõige paremini Sinu arvamust.

Näide: kas sulle meeldib jäätis?

See vastus tähendab, et Sulle meeldib jäätis päris palju



Ei meeldi üldse



Meeldib väga

1. Kui lõbus Sul trennis on?



Trennis on väga igav



Trennis on väga lõbus

2. Kuidas Sa oma treeneriga läbi saad?



Ei saa üldse läbi



Väga hästi

3. Kui Sul on muresid, siis kas Sa julged nendest oma treenerile rääkida?



Ei julge



Julgen vabalt

4. Kui Sul tekib trennis küsimusi, siis kas julged treenerilt nende kohta küsida?



Ei julge



Julgen vabalt

5. Kui palju on Sul trennis sõpru?



Mul ei ole
trennis
ühtegi sõpra



Mul on trennis
palju sõpru

6. Kui palju Sa õpid trennis midagi uut?



Ma ei õpi
trennis midagi
uut



Õpin trennis iga
kord midagi uut

7. Kas Sul on trennis käimiseks aega?



Mul on väga keeruline leida aega, et trenni tulla



Mul on trenniks palju aega

8. Kas Sulle meeldib see spordiala, millega trennis tegeled?



Ei meeldi üldse



Meeldib väga

9. Kui raske on trenn Sinu jaoks?



Väga raske



Lihtne

10. Kuidas Sa trennikaaslastega läbi saad?



Väga halvasti



Väga hästi

11. Milline on Sinu tuju tavaliselt pärast trenni?



Väga halb tuju



Väga hea tuju

12. Kas ootad järgmist trenni?



Ei oota üldse



Ootan väga

13. Tõmba palun ring ümber kõikidele põhjustele, mille poolest trenn Sulle meeldib.



14. Tõmba palun ring ümber kõikidele põhjustele, mille poolest trenn Sulle ei meeldi.



Lõpetuseks küsime mõne küsimuse Sinu tausta kohta.

- 1. Kas Sa oled poiss või tüdruk? (*märgi üks vastus*)**
 - a) Poiss
 - b) Tüdruk

- 2. Kui vana Sa oled? (*märgi oma vanus*)**
 - a) aastane

- 3. Millist keelt Sa kodus peamiselt räägid? (*märgi üks vastus*)**
 - a) Eesti
 - b) Vene
 - c) Nii eesti kui vene
 - d) Muud keelt

- 4. Millise spordialaga Sa siin trennis tegeled? (*märgi üks vastus*)**
 - a) Võrkpall, korvpall või käsipall
 - b) Judo või kergejõustik