

**„Noorsportlaste motivatsiooni ja vaimse heaolu toetamine:  
psühholoogiliste baasvajaduste toetamise roll ujumistreeningutel“  
koolitusprogramm 2024. aastal**

**10:00 - 12:00 Klassis:**

**1. Sissejuhatus ja eesmärkide seadmine**

- Koolituse eesmärgid ja päevakava tutvustus
- Ujumistreenerite roll noorsportlaste psühholoogilise heaolu toetamisel
- Psühholoogiliste baasvajaduste lühitutvustus (autonoomia, kompetentsus, seotus)

**2. Psühholoogiliste baasvajaduste teooria spordis**

- Isemääramisteooria (Self-Determination Theory, Deci ja Ryan) põhimõtted
- Autonoomia, kompetentsuse ja seotuse roll noorsportlaste motivatsioonis
- Miks on spordis oluline toetada psühholoogilisi baasvajadusi (mõju motivatsioonile, tulemuste saavutamisele ja pikaajalisele arengule)

**3. Praktilised tööriistad treeneritele: Kuidas toetada autonoomiat**

- Kuidas luua keskkond, kus noored tunnevad, et nende valikud ja arvamused on olulised?
- Autonoomiat soodustavate kommunikatsioonistrateegiatega kasutamine treeningutel
- Grupitöö: Praktiliste situatsioonide lahendamine ja arutelu

**12:00 – 12:30 Kohvipaus**

**12:30 – 14:30 Klassis:**

**4. Praktilised tööriistad treeneritele: Kompetentsuse ja enesekindluse toetamine**

- Kuidas aidata noorsportlastel tunda end kompetentsena?
- Tagasiside andmise oskused (edasiviiv tagasiside, enesekindluse kasvatamine)
- Harjutused ja ülesanded, mis toetavad kompetentsuse tunnet

**5. Praktilised tööriistad treeneritele: Seotuse ja meeskonnavaimu tugevdamine**

- Seotuse ehk kuuluvustunde olulisus noorsportlaste vaimses heaolus
- Kuidas luua meeskonnatööd ja sotsiaalseid suhteid tugevdav treeningkultuur?
- Tiimiharjutused ja seotusvõtteid toetavad meetodid

**6. Psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise kasu vaimsele heaolule**

- Vaimse heaolu ja motivatsiooni seos
- Stressi ennetamine ja vaimse tasakaalu säilitamine spordis
- Tööriistad ja strateegiad noorsportlaste vaimse heaolu jälgimiseks ja toetamiseks

**14:30 – 15:00 Kohvipaus**

**15:00 – 17:00 Klassis:**

**7. Juhendatud harjutused ja praktiline treening treeneritele**

- Praktilised rollimängud ja simulatsioonid: kuidas rakendada õpitud tehnikaid treeningutel
- Isikliku tegevuskava loomine: Kuidas tuua need põhimõtted oma igapäevasesse treeningrutiini?
- Arutelu ja grupitöö tulemuste jagamine

**8. Kokkuvõte ja küsimuste-vastuste voor**

- Koolituse kokkuvõte
- Põhiteemade kordamine
- Kuidas rakendada õpitut pikaajaliselt?
- Vaba arutelu ja küsimuste-vastuste voor