

SPIN pikem sisukirjeldus

SPIN tugineb Inglismaalt pärit spordiprogrammile Kickz, mida on saatnud sealsete noorte seas suur menu.

Eestis on SPIN just noortele mõeldud spordiprogramm, mis arendab lisaks ka muid eluoskusi. SPIN-programmi liikmeks olemine eeldab osavõttu kolmest sessioonist nädalas. Sessioonide kestus on 1,5h. SPIN-i trennides saavad osalejad mängida jalgpalli tipptasemel treenerite juhendamisel, lisaks omandatakse erinevaid oskusi nagu võistkonnatöö, enesejuhtimine, konfliktide lahendamine ja eesmärkide seadmine. SPIN pakub võimalust teha ka täpselt seda, mida noor ise soovib - omandada teadmisi spordist, tervisest ja eluks vajalikest oskustest, saada tuttavaks erinevate tippspordlastega ja leida muud meelepärast tegevust.

KES? Liituma oodatakse poisse ja tüdrukuid vanuses 10-18 Lasnamäelt, Põhja-Tallinnast, Tartust, Rakverest, Kohtla-Järvelt ja Narvast. Hetkel toimetab kokku 17 treeninggruppi. Eelnev jalgpallioskus pole oluline. SPIN-programm on osalejatele tasuta.

KUIDAS SPIN-IGA LIITUDA? Kõigepealt tuleb minna kohale ja vaadata, kuidas meeldib. SPIN-programmi liikmeks saamiseks tuleb osalejal ja tema vanemal täita vastav avaldus, mille annab treener. SPIN-programm on osalejatele tasuta, kuid lõpliku otsuse osaleja programmi vastu võtmise osas teevad korraldajad.

MILLISTEST REEGLITEST KINNI PIDAMA PEAB? SPIN-programmis osalemine on vabatahtlik, ent jalgpall on meeskonnamäng. Noor on osa võistkonnast ning kõigiga arvestatakse. Seetõttu on meeskonnas vaja kinni pidada järgnevatest reeglitest:

- 1.Osalen aktiivselt sessioonides
- 2.Kuulan treenereid
- 3.Tulen õigeks ajaks
- 4.Teavitan treenerit kui ei saa osaleda
- 5.Arvestan kaaslastega - oleme üks võistkond!
- 6.Käitun viisakalt
- 7.Ei ropenda
- 8.Ei kakle
- 9.Hoian varustust ja treeningpaika hoolikalt
- 10.Kannan sobivat riietust ja jalanõusid
- 11.Ei kasuta trenni ajal mobiiltelefoni ja muud ebavajalikku
- 12.Kui mul on mõni mure, mis trenni segab, teavitan sellest treenereid

Reeglitega harjumine ning nende järgimine on aluseks arusaamise ja harjumuse tekkimisele ka võistkonna-siseselt ning võimaldab paremat üksteise mõistmist nii treeningutel kui ka võistlushoos mänguväljakul. NB! Iga grupi täpsemad reeglid lepitakse kokku treeninggruppides kohapeal.

MIDA SELGA PANNA? Treeningule tulla spordiriietuses (sobivad dressid ja tavalised sportlikud jalanõud). Kui alustada trenni talvel ning treeningud toimuvad sisesaalis, läheb vaja lühikesi või pikki pükse ja särki. Kui alustada trenni kevadel, suvel, sügisel, toimuvad treeningud kunstmuruväljakul või tavalisel muruväljakul. Jalanõudeks sobivad ka tavalised sporditossud. Riietusena lühikesed või pikad püksid (sõltuvalt välistemperatuurist) ja särk. Kui vajalikke rõivaid pole, tuleb abi saamiseks sellest treeneritele teada anda.