



Eesti spordikaplaaat

# TREENERILE ENESEANALÜÜSIKS

## Kuidas toetan treeningutel sotsiaalsete oskuste õppimist?

<https://spordikaplan.ee/blogi/lihtsalt-hea-aeg-koos-ehk-kuidas-treener-saab-opetada-sotsiaalseid-oskusi/>

<https://spordikaplan.ee/blogi/kuidas-treener-saab-hoolimist-valja-naidata/>

### Kujundan keskkonda vestluseks

Nt vestlused joogipausi ajal

Minu võte: \_\_\_\_\_

Minu võte: \_\_\_\_\_

### Pakun valikuid

Annan valida harjutusi ja harjutuste järjekorda.

Minu võte: \_\_\_\_\_

Minu võte: \_\_\_\_\_

### Püüan sportlasi paremini tundma õppida

Suhtlen 10 minutit enne trenni nendega,  
kes parajasti kohal.

Minu võte: \_\_\_\_\_

### Soodustan sportlaste head läbisaamist

Tunnustan, kui üksteist aidatakse.

Minu võte: \_\_\_\_\_

### Kasutan huumorit teadlikult

Enne võistluste algust teen nalja, et pingeid  
maandada.

Minu võte: \_\_\_\_\_

Minu võte: \_\_\_\_\_

### Toetan sportlaste eneseanalüüsi

Julgustan sportlasi päevikut pidama.

Minu võte: \_\_\_\_\_

Minu võte: \_\_\_\_\_

### Kasutan ära õpetlikke momente

Arutan spordiuudiste üle, et panna sportlasi  
analüüsima

Minu võte: \_\_\_\_\_

### Rõhutan õppedukuse olulisust

Tunnen huvi noorsportlaste õpitulemuste vastu.

Minu võte: \_\_\_\_\_

Minu võte: \_\_\_\_\_

