

Põhitõed, soovides kasvatada sportlikust noorest tippportlast

Noorte treeningute eesmärk on tihtilugu üks – arendada tervet, võimekat ja vastupidavat sportlast, kes suudaks tulevikus saavutada oma valitud spordialal maailmaklassi tulemustega endale seatud eesmärke. Paljud noored on kõrgelt motiveeritud ja teevad väga pühendunult tööd kõrgete sportlike tulemuste nimel.

Tippport on tulem, milleni jõuavad neist siiski vähesed. Enamiku noorte isiklikuks tippmargiks jääb enda kehaline mitmekülgne arendamine, tugev vaimne ja füüsiline tervis, mille najalt püüda elus teisi mittesportlikke tippsaavutusi.

Kindlasti on edukas treeningprotsess piisavaks väljakutseks kõigile – nii lapsevanematele, treeneritele, spordiklubide omanikele, spordialaliitudele ja eelkõige noorele sportlasele endale.

ROK-i seisukohtadele tuginedes on alljärgnevalt toodud välja olulisemad põhiprintsiibid maailmaklassi tulemustele orienteeritud talendikate noorsportlaste treenimisel.

- Talendi äratundmine ja arendamine on kogu protsessi aluseks – kuid sellest ainuüksi jääb väheks. Kaasnema peab teaduspõhine, paindlik, innovaatiline ja individuaalne treenimine.
- Iga noor on unikaalne – tema kasvamise ja bioloogilise arenemise kiirus on erinev, tema tugevad ja nõrgad küljed on erinevad. Teadmata sportlase kehalist võimekust ja tervislikku tausta on treeningute planeerimine potentsiaalselt ohtliku loterii mängimine.
- Treeningprotsess peab olema pidevas tasakaalus noore organismi füsioloogilise arenguga ja ajas pidevas muutumises oleva võimekusega.
- Iga noore sportlase kehalise küpsemise kiirus on erinev, nagu ka tema vaimse vastupidavuse areng.
- Vaimse poole treening on vajalikuks aluseks tugevale ja vastupidavale sportlasele, kellel on hea enesetunnetus ja oskab enda võimeid ja saavutusi ka objektiivselt hinnata.
- Noored vajavad varakult sotsiaalsete oskuste arendamist, kuidas tulla toime spordi ja muu elu-olu kohustuste vahelise tasakaalu leidmisega, et olla valmis ka eluks väljaspool sportlaskarjääri.
- Vajalik on minimeerida vigastuste riski, sh ülekoormusvigastused, ja teiste terviseprobleemide teket, mis tulenevad ebaõigest treeningmetoodikast ja liigest võistluskoormusest. Vigastuste ja haiguste ennetamisel on lapsevanematel/treeneritel ja nende teadmistel ja käitumismustritel täpselt sama oluline roll kui spordiala reeglitel.
- Noor sportlane vajab teadmisi õigest toitumisest, mis toetaks tema sportlikke püüdlusi ja tagaks terve keha arengu. Sama oluline on info riskidest, mis on seotud toidulisandite ja energijookide kasutamisega, dopingainete ohtlikkusest-kasutamisest. On äärmiselt vale ja mitteaktsepteeritav julgustada toidulisandite kasutamist sportliku sooritusvõime

tõstmise eesmärgil noorsportlaste seas. Noorte vale ja ebapiisava toitumisega kaasnev üldine energia defitsiit võib viia tõsiste terviseprobleemideni.

- Võistlusformaadid ja -paigad peavad olema sobilikud sportlase vanusele ja oskustele, tagatud peab olema piisav puhkeaeg, eriti samal päeval mitmete võistlusstartide vahepealsel ajal. Noortesporti võistluste mahud ja sagedus on tänapäeval niipalju suured, et ebapiisav puhkeaeg on saanud väga sagedaseks probleemiks.
- Defineerida laiemalt “sportlik edukus”, et see ei piirduks vaid võistlustulemustel.

Kokkuvõtte aluseks on - International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development, 2015 (<http://bjsm.bmj.com/content/49/13/843>)