

Laste- ja noortesportidist lapsevanemale

Laste- ja noortesporti peamiseks eesmärkideks on tervise tugevdamine ning kehaliste ja vaimsete võimete arendamine, mitte võitude tagaajamine.

- Täiskasvanud ei oska tihti vaadata sporti läbi laste silmade, kus sport on eelkõige mäng, mitte võistlus võitjate ja kaotajatega. Mäng on lapsele kõige tavapärasem tegevus.
- Mängulisust peab olema ka igas võistluses – sellega säilib lastel sportimise kõige olulisem osa – liikumisharjumus ja rõõm liikumisest.
- Võistlustulemused peavad olema esmatähtsad lapsele, mitte treenerile, klubile või lapsevanemale.
- Laste võistluskoormused on tihti ülemäära suured – nõnda ununeb treeningutel omandatu/tehnika ja kinnistuvad halvad harjumused/oskused.
- Sagedased kaotused võistlustel võivad muutuda harjumuspäraseks – see vähendab lapse motiveeritust sportimiseks ja arenemiseks.
- Noorena saavutatud võidud ei ole garantiiks edukaks sportlaskarjäärriks ja tippporti jõudmiseks.

Kuidas saab lapsevanem olla heaks kaaslaseks lapse ja noore sportlasteel? Enamike tugevate tegevsporlaste seljataga on fantastilised, toetavad vanemad.

- Liikumisharjumuse saavad lapsed kodust kaasa – julgusta, aga ära sunni last.
- Tutvusta lapsele erinevaid spordialasid ja luba vahetada treeninguid, sest nii saab ta mitmekülgse ettevalmistuse ja leiab ala, mis sobib talle harrastuseks või spordis kõrgemate eesmärkide seadmiseks.
- Jälgi, et treeningud ei muutuks liiga varakult tööks, kus jälgitakse väga tõsiselt treeningplaane. Nii võib prioriteedi kaotada koolitöö, ohtu sattuda lapse tervis ja kustuda varakult motivatsioon treenimiseks.
- Laps on kärsitu, ootab ja loodab kiiresti saavutada tulemusi – õpeta last kontrollima oma emotsioone ja seadma realistlikke eesmärgi.
- Naudi oma lapse sportimist – õpi nautima ka seda toetavat ja lavatagust rolli, mida täidab lapsevanem.

- Sa ei saa oma lapse eest sportida – lase tal teha tööd iseseisvalt. Toeta, kuid ära survesta last. Tea, kus on piir toetuse ja survestamise vahel.
- Ära sekku treeneri töösse! Pigem jälgi, et oleksid täidetud oma kohustused lapsevanemana.
- Ei tohi halvustada last, keda ei köida võistlemine või kellel on kehvem füüsiline võimekus ja oskused.
- Aita lapsel kaotusega toime tulla, aruta temaga, mida saaks teha paremini. Ära otsi süüdlasi (sh ära süüdistata tehnikat).
- Tea, et ka võitjatel on raske, neid väsitab võitmise kohustus. Ära loe võitude arvu, vaid jäta mõni võistlus vahele.
- Ära kunagi naeruväärista vastasmeeskonda, treenerit ega kohtunikku ega karju lapse kuuldes.
- Kohtuniku otsust, mängu ausust, ei tohi lapsevanem lapse kuuldes kunagi kahtluse alla seada.
- Lapsed õpivad eeskuju najal. Kiida vastasmeeskonna/võistleja head sooritust. Õpeta last lugu pidama treenerist/kohtunikust/konkurentidest.
- Ole pidevalt kursis oma lapse tervisenäitajatega ja pea lugu arstide soovitudest ka siis, kui laps millegi üle ei kaeba.
- Õpeta last oma tervise eest hoolt kandma: haigena, vigastusega või haiguse järgses paranemisperioodis ei treenita ega võistelda.
- Hoolitse, et noore sportlase toit oleks küllaldane ja täisväärtuslik, uneaeg 9-10 tundi, et riided ja jalanõud vastaksid spordiala eripäradele ja ilmastikule ning laps kannaks sportimisel vajalikke kaitsevahendeid.
- Sport ja treeningud ei ole lapsehoidja eest – need ei asenda teie ühiselt veedetud aega.

- Kui Su laps on juba noorukieas, siis on kindlasti aeg astuda tagasi rollist, kus püüad juhtida tema karjääri.
- Varem või hiljem peavad noorukid olema võimelised otsustama iseseisvalt, lahendama olukordi ja võtma otsuste eest ka vastutust. Toeta teda selles.
- Ole kindel, et noore sportlase soovid ja eesmärgid oleksid treeneri poolt aktsepteeritud.
- Ära dikteeri asjade kulgu, ära manipuleeri asjade kuluga ja ära püüa asjade kulgu oma lapse jaoks lihtsustada.

Üle kõige ole oma lapsele eeskujuks kõiges, mida sa loodad ja ootad temalt!

Armasta oma last, mitte tema saavutusi – ole tingimusteta tema suurim fänn!

Kokkuvõtte aluseks on:

1. *Soome Olümpiakomitee laste- ja noortesporti soovitused*
2. *IOC konsensusdokumenti laste- ja noortesporti teemal - International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development, 2015*
(<http://bjsm.bmj.com/content/49/13/843>)
3. *Dr. Leena Annuse soovitused spordiga tegelevate laste vanematele.*
Infomaterjalid www.sportmed.ee.