

# Aga mis on parim meie lapsele?

See on lihtne: laps õppimas oskusi ja osalemas tegevustes, mis vastavad tema arengutasemele. Seda nimetatakse **Pikaajaline Sportlik Areng (PSA)**.

Aga milline on minu lapse arengutase? Mida tähendab see mulle, kui lapsevanemale?

Teha seda, mis on parim sinu lapsele ongi PSA eesmärk. Sporditeadus näeb praegu tugevasti vaeva, et töötada välja PSA plaanid kõigile spordialadele. Need plaanid ütlevad meile, et varajane spetsialiseerumine ja varajane intensiivne treening enamikel spordialadel lihtsalt ei võimalda lapsel areneda sinna, kuhu tema võimed lubaksid.

Tulemuseks on see, et varajane spetsialiseerumine tegelikult takistab lapsel jõudmast oma võimete tippu.



## Mis on PSA?

Inimese areng sünni hetkest kuni täiskasvanuks saamiseni on järjepidev protsess. Selle protsessi paremaks mõistmiseks on spetsialistid jaganud inimese arengu tinglikesse etappidesse, koos iseloomulike omadustega; neid nimetatakse arengu etappideks.

Spordiekspertid on kindlaks määranud seitse arengu etappi, igaüks endale iseloomulike füüsiliste, vaimsete, emotsionaalsete ja tunnetuslike karakteristikutega. See on meie Pikaajaline Sportliku Arengu (PSA) mudel, ja see on aluspõhjaks optimaalsele treeningule ja võistlemisele, et lapsed naudiksid sporti ja esineksid oma parimal tasemel.

## Miks meile PSA mudel vajalik on?

Kuna osavõtt tervisespordi üritustest ja füüsiline aktiivsus tervikuna on vähenenud ja kehalise kasvatusprogrammid koolides on lihtsustunud ja tunni tähtsus vähenenud.

Kuna paljudel spordialadel Eestis on rahvusvahelise tasemega sportlased kadumas.

Kuna arengutasemele mittevastavad treeningmeetodid toovad kaasa tõsiselt negatiivseid tagajärgi ning spordisüsteem on selle all kannatanud juba mõnda aega. Siin mõned neist:

- Lapsed ei tunne rõõmu;
- Lastel arenevad halvad harjumused, kuna ületähtsustatakse võitmist;
- Laste oskuste tase on vilets;
- Nad ei saavuta oma võimetele vastavat taset;
- Paljud põlevad läbi ja loobuvad.

## Arengu etapid

- Poisid ja tüdrukud 0-6 – Aktiivne start
- Poisid 6-9, tüdrukud 6-8 – Rõõm põhioskustest
- Poisid 9-12, tüdrukud 8-11 – Õpin treenima
- Poisid 12-16, tüdrukud 11-15 – Treenin, et treenida
- Poisid 16-23, tüdrukud 15-21 – Treenin, et võistelda
- Mehed 19+, naised 18+ - Treenin, et võita
- Ükskõik millises vanuses – Aktiivne kogu eluks

## Aktiivne start

### Poisid ja tüdrukud 0-6 a.

Kõige olulisem on alustada õigesti. Kui teha füüsilisest tegevusest üks rõõmuküllane osa päevast, siis loome lapsele soodsa meeleseisundi õppimiseks.

### Mida saad teha Sina...

- Hoia lapsed aktiivsenä: lapsed selles vanuses ei tohiks olla tegevuseta rohkem kui 60 minutit, väljaarvatud kui nad magavad.
- Aita neil õppida õigeid liigutuslikke oskusi. See ei ole kerge, kuid on olemas abimaterjale.
- Luba lapsel avastada ümbritsevat füüsilist keskkonda, kuid hoia tal silm peal.
- Luba lapsel joosta, hüpata, ronida, visata – see on oluline nende arenguks.
- See on hea aeg tutvumiseks võimlemise ja ujumisega – mitte, et luua neist tippatleedid neil aladel, vaid andmaks liigutuste õppimise võimalusi erinevates oludes.

## Rõõm põhioskustest

### Poisid 6-9 a., tüdrukud 6-8 a.

Selles astmes keskendutakse põhiliste liigutustegevuste omandamisele ja arendatakse üldist motoorset võimekust (kiirus, jõud, vastupidavus). Põhilised liigutusoskused (jooksud, hüpped, visked, maandumised, jne) on vundamendiks sportlikule edukusele ja naudingule füüsilisest tegevusest ja lapsed, kes on neid oskusi arendanud, tunnevad suurema tõenäosusega rõõmu liikumisest, nii lapseas, kui ka täiskasvanuna.

See on aeg, kus lapsed on tõenäoliselt seotud mõne treeninggrupiga ja saavad oma esimese treeneri.

### Mida saad teha Sina...

- Korralda asjad nii, et su laps oleks füüsiliselt aktiivne iga päev. Pea meeles, et väikesed lühiajalised füüsilise aktiivsuse hetked on selles eas kasulikud kui pikad treeningsessioonid.
- Julgusta last osa võtma erinevatest sportlikest tegevustest. Mitmekesisus on oluline. Spetsialiseerumine liialt vara ühele kindlale spordialale EI OLE HEA. Tegelemine erinevate spordialadega arendab lastel kiirust, tasakaalu, koordineerimist, liikumist eri suundades ja liikumist suunamuutustega, jne.
- Julgustage lapsi valima spordiala, mis arendaks jooksmist, hüppamist, palli viskamist, püüdmist ja söötmist.
- Julgustage lapsi jätkama võimlemise ja ujumisega, millega alustati eelmises vanuseastmes.

Palu oma kodukandi spordiklubidel ja asutustel kasutada erialase haridusega õpetajaid ja treenereid – nemad aitavad lastel omandada liigutuslikke põhioskusi.

Julgustage oma lapse kooli viima sisse arvukalt kehalise kasvatuse tunde – kõige parem, kui neid oleks iga päev – juhendajateks kvalifitseeritud kehalise kasvatuse õpetajad. Lapsed saavad enneolematut kasu sellest, kui liikumisoskusi õpetatakse neile maast madalast õigesti. Rääkige oma lastele, kui oluline on tunda liikumisest rõõmu ja osaleda sporditundides.

Keskendumine tulemustele ja ülespetsialiseerumine annab pigem vastupidiseid tulemusi.

Jälgi ka jõu arendamise vahendeid. Lapsed selles vanuses peaksid kasutama topispalle, võimlemispalle ja harjutusi oma keharaskusega, mitte suuri raskusi ja jõumasinaid.

## Õpin Treenima

### Poisid 9-12 a., tüdrukud 8-11 a.

Selles vanuses on lapsed valmis õppima ja täiustama peamisi spordioskusi, mida nad vajavad kehaliseks arenguks ja tervist edendavaks spordiks.

### Mida saad teha Sina...

- Aita last, et ta saaks tegeleda edasi peamiste liigutusoskuste arendamisega ja õppida üldisi spordioskusi. Ära luba tal spetsialiseeruda liialt vara – see võib põhjustada tagasilöögi tema hilisemas oskuste arengus.

- Julgusta oma last tegelema vähemalt kolme erineva spordialaga, mis talle meeldivad. Samuti julgusta teda ise mänge leiutama.
- Vaata, et sinu lapsed arendaksid oma jõuvõimeid õigesti. See tähendab harjutusi oma keha raskusega (kükid, kätekõverdused, jne), harjutusi topispallidega ja võimlemispallidega ja hüppeid ja hüplemisi. Ratastoolis lapsed peaksid harjutama sõitu ülesmäge.
- Julgustage lapsi arendama vastupidavust, näiteks osalema mängudes, mis nõuavad pidevat liikumist või osaledes teatevõistluse sarnastes tegevustes.
- Võtke arvesse, et kiirustreening selles vanuses on väga efektiivne. Lastel areneb kiirus läbi tegevuste, mis keskenduvad kiiretele liigutustele ja sööstudele, kiirele käte ja jalgade tööle. Kiired suunamuutused liikumisel on samuti heaks treeninguks – mõtle siin kulli- ja rahvastepalli tüüpi mängudele.
- Vaata, et lapsel oleks parajal arvul võistlusi. Selles vanuses lapsed naudivad võistlusi, kuid nad peavad ka treenima. Eesmärk peaks olema . et 70% ajast kuluks treeningule ja 30% võistlemisele. Võistkondlikel aladel tähendab see, et 2-3 treeningu kohta tuleks 1 võistlus.
- Kui sinu laps osaleb võistkondlikul spordialal, peab ta saama ka võistelda. See pole aeg, kus treener mängitab ainult parimaid ja jätab vähemarenenud mängijad pingile. Mõned nendest aeglasema arenguga lastest jõuavad hiljem väga kõrgele spordimeisterlikkuse tasemeni.

## Treenin, et treenida

### Poisid 12-16 a., tüdrukud 11-15 a.

Selles vanuses sportlased alustavad spetsialiseerumisega ühele väljavalitud spordialale. Kuigi lapsed hakkavad tõsisemalt võistlema, peab põhi tähelepanu olema treeningul õpitu realiseerimisel, mitte võitmisel iga hinna eest.

See etapp algab lapse kiirema kasvu perioodiga ja see on lastel väga erinevas vanuses. Mõnedel tüdrukutel kiireneb kasv juba 9– aastaselt, mõnedel algab see alles 16-aastaselt. Ka poistel on see sama erinev – kiire kasvu periood jääb vahemikku 10-17.

Sinu kui lapsevanema osatähtsus oma lapse treenimisel ilmselt muutub sel perioodil. Kuni selle hetkeni sa suure tõenäosusega olid otseselt seotud- aidates lapsel õppida erinevaid liigutusoskusi või tutvustades talle spordiala, mis teile endile südamelähedane. Aga nüüd saavad Teie lapsed iseseisvamaks, väheneb tõenäosus, et teete sporti koos ja Teile jääb pigem nõuandja osa. Olulisemaks muutub nüüd see, mida Te teadma peate, mitte see mida oskate.

### Mida Sa pead teadma...

- Vastupidavustreening on oluline, kuna organism kohaneb sellise treeninguga paremini, kui mõnel muul ajal. Aeroobne (vastupidavus) treening on eriti oluline selle etapi teisel poolel, kui kiire kasvamise periood on lõppenud. Kuid samuti peavad lapsed jätkama valitud spordiala (-de) tehnika, kiiruse ja jõuvõimete arendamisega. Oluline on säilitada taset või areneda edasi painduvuses, kuna sel perioodil arenevad kiiresti luud, lihased, liigesed ja sidemed.
- Sellel etapil on ka eelistatud ajad jõu arendamiseks. Seda aega nimetatakse „kiirendatud adaptatsiooni (kohanemise) aknaks.“ Tüdrukutel on 2 akent – esimene on kohe peale kiire kasvu perioodi, teine menstruatsiooni alguses.

Poistel on üks aken – 12 kuni 18 kuud peale kiire kasvu perioodi lõppu.

- Mingil ajahetkel sel perioodil jagatakse Teie lapse treening tsükliteks. Iga tsükkel omakorda jaotatakse erinevateks faasideks, millest igaühel oma treeningu fookus. Seda lähenemist nimetatakse periodiseerimiseks. Kui soovid sellest rohkem teada, küsi kvalifitseeritud treenerilt.
- Lapsed peavad õppima füüsiliste ja vaimsete väljakutsetega toimetulemist võistlustel. Treeningul peamiste psühholoogilise ettevalmistuse oskuste õppimine, võib osutada hiljem väga tulutoovaks.
- Võistlemine muutub olulisemaks ja lapsed peaksid kehalisest aktiivsusest 60% kulutama treeningutele ja 40% võistlemisele. Liialt palju võistlemist kulutab väärtuslikku trenniaega, aga liiga vähe võistlemist aeglustab tehnilis-taktikaliste oskuste õppimist ja otsustavust mänguolukordades. Treeningud peavad sisaldama palju mänguolukordadega sarnanevaid harjutusi ja olukordi.
- Parema kvaliteediga varustusel saab olema suurem roll. Varustus, mis sobib lapse suurusega, tugevusega ja oskustega, teeb treeningu mugavamaks ja nauditavamaks ning vähendab vigastuste ohtu.
- Lapsed peavad hakkama keskenduma paarile spordialale (mitte vaid ühele) ja kindlasti nad näitavad üles huvi teatud võistluste ja spordialade vastu. Seda tuleb toetada, kuid veel on liiga vara täielikuks spetsialiseerumiseks ühele spordialale.

## Treenin, et võistelda

### Poisid vanuses 16-23 a., tüdrukud 15-21a.

Sellel arenguetapil treenitakse sportlasi kui noori täiskasvanuid. Nüüd keskenduvad nad ühele spordialale ja treenivad ala- või positsioonispetsiifilistest (sportmängudes) oskustest ja nõudmistest lähtuvalt. Nad on vāravavahid, mitte jalgpallurid, 800 m jooksjad, mitte kergejõustiklased. Sellel etapil toimub kehalise ettevalmistuse optimeerimine. See aga eeldab, et sportlane on täielikult välja arendanud eelmisel arenguetapil vajalikud oskused ja läbinud seal vajaliku kehalise ettevalmistuse.

### Mida Sa pead teadma...

- Sportlased treenivad nüüd aastaringselt. Treeningintensiivsus on kõrge ja individualiseeritud lähtuvalt sportlasest, tema spordialast ning positsioonist väljakul.
- Sportlased omandavad oskusi treeningutel lähtuvalt võistlusolukordadest. Valmistatakse kõrgel tasemel võistlemiseks, arvestades võistlustel ette tulevaid olukordi.
- Füüsiline ja psüühiline ettevalmistus on individualiseeritud ja igaühele vajalik taastumine treeningutest tagatud. Taktikaline ja tehniline ettevalmistus keskendub sportlase tugevdamisele ning nõrkade külgede kaotamisele.
- Järjest enam hakatakse võistlema ja ka treeningud muutuvad enam võistluselemente sisalduvaks. Sportlased peaksid 40% treeningajast pühenduma baasettevalmistusele ja 60% võistlemisele ning võistlusteks valmistumisele.

## Treenin, et võita

### Poisid vanuses 19 (+/-) ja tüdrukud 18 (+/-)

Sellel tasemel treenitakse eesmärgiga olla edukas kõrgeimal tasemel: rahvusvahelistel võistlustel. Ainult kõige paremad ja pühendunud jõuavad sellele tasemele. Need, kes siin on edukad, treenivad peaaegu eranditult,

kõrgelt kvalifitseeritud treenerite käe all.

### **Mida Sa pead teadma...**

- See on sportliku arengu viimane etapp, fookuses on kehalise võimekuse ja spordierialaliste oskuste tipu saavutamine võistlusolukorras. Siia alla kuuluvad veel jõud, vastupidavus, paindumus, toitumine ja psühholoogiline ettevalmistus.
- Edu sellel tasandil eeldab füüsiliste, tehniliste, taktikaliste ja psühholoogiliste oskuste täielikku valdamist. Samuti eeldab see, et füüsilise ettevalmistuse vundament on laotud õigetel arenguetappidel.
- Sportlased treenivad eesmärgiga olla vajalikul hetkel tippvormis ja treening koosneb tööst, mis tehakse suure mahu ja intensiivsusega. Treeningprotsess on põhjalikult planeeritud ja jagatud erinevateks tsükliteks, olenevalt spordialast ja sportlasest.
- Umbes 75% treeningust on võistlemine või võistlemisel põhinev treeningtöö. Järelejäänud 25% kulub baastreeningule.

## **Aktiivne kogu eluks**

### **Poisid ja tüdrukud, mehed ja naised, ükskõik millises vanuses.**

See etapp on sujuv üleminek võistlusspordilt elukestvale kehalisele aktiivsusele ja osalemist väärtustavale spordile. Oluline on positiivsed emotsioonid ja aktiivsus kogu eluks.

Kuigi selline üleminek võib toimuda igal etapil, juhtub see enamasti peale Õpime Treenima ajajärku.

### **Mida Sa pead teadma...**

- Liialt paljudel on viimane võistlusspordi kogemus negatiivne: väljajäämine võistkonnast, mittepiisav tase, jne. See põhjustab paljude spordist loobumist päevapealt, mis on halb nii spordile, kui ka antud indiviidile. See peab muutuma.
- Neid, kes loobuvad võistlusspordist, tuleb julgustada proovima mõnd teist spordiala, milleks neil võib olla eelsoodumus või mis vastaks nende võimetele, tervislikule seisundile või sotsiaalsele vajadusele. See võimalus suureneb, kui laps on harjutanud erinevaid liikumisosi varajases lapsepõlvest, s.t. Rõõm Põhioskustest ja Õpime Treenima etappidel. Nii suurenevad oluliselt eduvõimalused uuel spordialal, mida proovime.
- Need, kes loobuvad kõrgetasemelisest võistlusspordist, peaksid julgelt proovima väiksema intensiivsusega võistlussporti, veteranide sporti või osalema tervisespordi sarjades.
- Karjäär spordis saab alati jätkuda ka spordi managerina, agendina või treenerina. Samuti on alati puudus vabatahtlikest treeneritest, kohtunikest ja administraatoritest.

### **Kanada Kergejõustikuliit, Pikaajaline sportlik areng (Long term athletic development)**

Tõlge: Mati Rüütel