

# Sportlase terviklik ja terve pika-ajaline areng ja heaolu nii spordis kui väljaspool

## Kuidas toetada?

### Keskkond, organisatsioon

- Sportlaste (sh endiste) kaasamine spordi juurde (sh mentoritena, alaliitude töösse/tegevustesse)
- Sportlaste (sh endiste) suhtlusvõrgustiku arendamine
- Toetusvõrgustiku loomine teadmiste ning ressursside osas tavaellu kohanemisel (sh töötoad, nõustamised, stipendiumid)

### Treener, olulised teised

- Sportlaste (sh endiste) võimalusel kaasamine noorte, harrastajate treeningutele
- Toetus lähedastelt kohanemisel tavaeluga

### Vajadused:

- Ühiskonda sulandumine
- Identiteedi ümbermõtlemine
- Elu ümber korraldamine
- Hariduseks, tööeluks valmistumine

## Saavutusspordi järgsed aastad

### Riskid, võimalikud takistused:

- Ebakindlus tuleviku osas
- Hilinenud haridustee
- Igatsus sportlaselu järgi
- Puudus tunnustusest ja tähelepanust

### Oskused:

- Spordis omandatud oskuste ülekanndamine tavaellu
- Suhtlusvõrgustiku loomine ja arendamine



## Kuidas toetada?

### Keskkond, organisatsioon:

- Professionaalse tugivõrgustiku arendamine sportlase ümber (sh spordiart, füsioterapeut, psühholoog)
- Lisavõimaluste loomine hariduse ja tööalase enesearenduse suunal
- Eliitsportlaste väärtustamine ja finantsiline toetamine

### Treener, olulised teised:

- Sportlase individuaalsetest vajadustest lähtumine ja aktiivne kaasamine treeningprotsessi kujundamisse
- Toetusvõrgustiku inimeste omavaheline koostöö ja suhtlemine
- Paindlikkus ja toetus lähedastelt (sh spordiväljastele tähelepanu pööramine)

### Vajadused:

- Enda sportlaskarjääri prioriteerimine
- Avatud suhtlus ja tagasiside treeneri(te)ga
- Tõsisel treeningtöös ka protsessi nautimine
- Muutuvate keskkondade ja inimestega kohanemine
- Spordiväljaste tegevuste integreerimine sportlase ellu
- Tervise väärtustamine

## Saavutusaastad

### Riskid, võimalikud takistused:

- Kõrged ootused ja surve kiiretele tulemustele (sh meedia, sponsorid)
- Tihedad keskkonna ja/või treeneri(te) vahetused
- Liigselt ainult spordile keskendumine
- Vigastustest liiga kiire tagasitulek
- Huvide konflikt sportlase ja treeneri/spordiorganisatsiooni vahel

### Oskused:

- Spordispetsiifilised detailsed tehnilised ja taktikalised oskused
- Sooritusoskused (sh rutiinid, süsteemne enese- ja soorituse analüüs)
- Enesejuhtumise oskused (sh kontrolli alt väljas oleva aktsepteerimine, sportlaskarjäärist lähtuvalt otsustamine, väärtuste järgi tegutsemine)
- Heaolu oskused (sh eneseväärtustamine, vaimse tervise toetamine)
- Sotsiaalsed oskused (sh avatud suhtlemine, kohanemine, vajaduste kommunikatsioon ja enda eest seismine)



## Kuidas toetada?

### Keskkond, organisatsioon:

- Paindlike kahese karjääri arendamise võimaluste loomine
- Ülemineku perioodi süsteemne toetamine (sh ennetustegevused praktiliste töötubadega, spordipsühholoogiliste teadmiste, oskuste arendamine jne)
- Treenerite omavahelise koostöö ja suhtlussüsteemide soodustamine
- Erinevate spordieksperdidega koostöö võimaldamine (sh spordiartid, füsiod, spordipsühholoogid)
- Mentorsüsteemide loomine nii sportlastele kui treeneritele
- Sportlase mitmekülgse arengu monitoorimise süsteemide loomine
- Kahese karjääri ning ülemineku perioodi nõudmistest ja vajadustest teadlikkuse arendamine spordispetsialistide seas (sh hariduslike töötubade korraldamine)
- Finantsiliste toetussüsteemide loomine talendikatele sportlastele
- Arendavate võistlusväljundite võimaldamine

### Treener, olulised teised:

- Kahese karjääri ning ülemineku perioodi toetamine (sh teadlikkus KK ning ülemineku perioodi nõuetest ja vajadustest ning arengulistest muutustest sellel perioodil)
- Treenerite (ja teiste ekspertide) omavaheline koostöö
- Sportlaseks olemise teadmiste arendamine treeningutel
- Sportlas(t)e arengupotentsiaali välja toomine/kinnitamine treeningutel
- Treeningkliima loomine, mis keskendub teadlikule individuaalsele arengule ning üksteise arengu toetamisele
- Treening (ja võistlus) protsessis süsteemne arengu monitooring, analüüs ja vastastikune tagasiside treeneri ja sportlas(t)e vahel
- Sportlas(t)e kaasamine treeningprotsessi kujundamisse ja analüüsi
- Toetus ja paindlikkus lähedastelt (sh finantsiline toetus, motivatsiooni toetamine raskuste ajal)

### Vajadused:

- Teadlikkus sihtidest ja erinevatest tuleviku võimalustest
- Teadlikkus sportlase elust ja selle nõudmistest
- Mitmekülgse identiteedi ja väärtuste kujundamine
- Nõudmistest ja ootustest selgus
- Kahese karjääri toimetulek
- Vigastuste ennetamine ja toimetulek

### Riskid, võimalikud takistused:

- Kõrgenenud ootused
- Suurenenud koormus
- Perspektiivi, sihi puudumine
- Treenerivahetus(ed)
- Treenerite (ja teiste ekspertide) vähene omavaheline koostöö
- Liigne ja kasutu kriitika
- Vähene puhkuse, taastumise aeg
- Vigastused, ülekoormus
- Finantsilised raskused

### Oskused:

- Laialdased spordispetsiifilised tehnilised ja taktikalised oskused
- Sooritusoskused (sh arengueesmärkide seadmine, pühendumine, keskendumine)
- Enesejuhtumise oskused (sh eneseteadlikkus ja -analüüs, pingetaluvus, kõrvaliste segajatega toimetulek, kannatlikkus soorituse ja arengu osas)
- Heaolu oskused (sh enesesõbralikkus)
- Sotsiaalsed oskused (sh uute suhete loomine ja arendamine, avatud koostöö)
- Kahese karjääri oskused (sh aja planeerimine, prioriteerimine)



## Kuidas toetada?

### Keskkond, organisatsioon

- Võimaluste loomine eeskujude tegutsemise nägemiseks ja nendega suhtlemiseks
- Noorte koondiste laiendamine ja ühislaagrite korraldamine
- Ühislaagrites mitmekülgsete oskuste ja teadmiste omandamise võimaluste pakkumine (sh spordipsühholoogia)
- Treenerite kättesaadavuse ja ressursi parendamine
- Süsteemse üldkehalise treeningu võimaluste loomine
- Piirkondlike noortespordi arendussüsteemide toetamine
- Spordi organisatsioonide (sh spordiklubid) finantsiline toetamine noortespordi arendamisel (sh võistluskulude toetus)

### Treener, olulised teised:

- Pingutust väärtustava ja üksteist toetava treeningkliima loomine
- Sportlas(t)e arengupotentsiaali kinnitamine/välja toomine
- Raskuste ajal abiks olemine ja nendega toimetuleku õpetamine
- Arenguprotsessis individuaalsem lähenemine ja arengu monitooring (sh optimaalse arenguväljundi leidmine, arvestamine arenguliste eripäradega)
- Kontakti hoidmine treeneri ja lapsevanemate vahel
- Usalduse loomine noortega
- Eluoskuste õpetamine (sh uni, taastumine, toitumine)
- Pere, lähedaste seas sporditeadmiste ja -teadlikkuse arendamine
- Pere finantsiline toetus spordiga tegelemise, võistlemise võimaluste toetamisel

### Vajadused:

- Peamine tähelepanu spordispetsiifiliste baasoskuste arendamisel
- Kvaliteetne üldkehaline treening
- Treeningharjumuse omandamine
- Võistlemine kui võimalus spordioskuseid proovile panna ja normaalne arenguprotsessi osa
- Kasulik, sõbralik konkurents
- Nauding sporditegevustes
- Kinnituse saamine, et on potentsiaali areneda ja väljakutsetega hakkama saada
- Eluoskuste omandamine läbi spordi (sh käitumisreeglid, distsipliin)
- Spordispetsiifilised baasoskused (sh tehnilised ja taktikalised)
- Sooritusoskused (sh enesekindel tegutsemine, oskus kaotada)
- Enesejuhtumise oskused (sh enesedistsipliin, oskus pingutada)
- Sotsiaalsed oskused (sh koostöö)

### Riskid ja võimalikud takistused:

- Kõik tuleb liiga lihtsalt, et ei pea pingutama
- Liigne võistlustele keskendumine
- Surve tulemuste saavutamiseks
- Liigne kriitika ja negatiivsus treeningutel
- Liiga vähe individuaalset tähelepanu treeningutel
- Liigne sekkumine treeningprotsessi või huvi puudumine pere, lähedaste poolt
- Koormus ei vasta võimetele
- Konkureerivad huvid

### Oskused:

- Spordispetsiifilised baasoskused (sh tehnilised ja taktikalised)
- Sooritusoskused (sh enesekindel tegutsemine, oskus kaotada)
- Enesejuhtumise oskused (sh enesedistsipliin, oskus pingutada)
- Sotsiaalsed oskused (sh koostöö)

## Kuidas toetada?

### Keskkond, organisatsioon

- Mitmekülgsete sporditegevuste võimaluste pakkumine (multisport)
- Treenerite mitmekülgse hariduse arendamine (sh pedagoogika, arengupsühholoogia)
- Ühistegevuste soodustamine, kuhu kaasata ka lapsevanemaid
- Terviselikku ja pika-ajalist individuaalset arengut toetava suhtumise tähtsustamine spordiorganisatsioonides

### Treener, olulised teised

- Sooja, kaasava ja toetava teeningkliima loomine
- Treeningutel üldiste ABC spordi- ja liikumisoskuste arendamine
- Südikust arendavate ja sotsiaalset suhtlust nõudvate tegevuste kaasamine treeningprotsessi
- Perekesksel aktiivsel ja sportliku eluviisi toetamine
- Treener-lapsevanemad omavaheline suhtlemine ning sporditegevust soosivate väärtuste toetamine

### Vajadused:

- Lõbusus sporditegevustes
- Huvitavus ja variatiivsus treeningutel
- ABC omandamine spordioskustes
- Sõbralikkus treeninggrupis

### Riskid ja võimalikud takistused:

- Spordioskuste ABC jääb tähelepanuta või liiga ühekülgseks
- Liigselt organiseeritud sporditegevus (vähe laste omaalgatuslikku mängu)
- Kodune keskkond ei soodusta vabal ajal aktiivset liikumist ja tegutsemist
- Liigne sooritusele ja võistlemisele keskendumine

### Oskused:

- ABC spordioskused
- Enesejuhtumise oskused (sh südikus)
- Sotsiaalsed oskused (sh suhtlemine, teistega arvestamine)



## Mis juhendab tervikliku sportlaskarjääri arengu toetamist?

- Individuaalsest arengust lähtuv, terviklikku pilti arvestav lähenemine sportlasele
- Sportlaskarjääri arenguprotsess vajab panustamist ja vastutuse võtmist nii sportlasel endal kui teda toetavatel ekspertidel
- Sportlaskarjääri edukuses on oluline nii mitmekülgse arengu tähtsustamine kui füüsilise ja vaimse tervise väärtustamine
- Edukus ei tähenda ainult tulemusi, vaid ka teadlikku, austavat ja ausat protsessi tulemusteni
- Teadliku, kaasava ja toetava arenguprotsessi soodustamine on oluline terve sportlaskarjääri ajal
- Arenguprotsessi soodustab autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse toetamine
- Toetusvõrgustiku inimeste omavaheline koostöö ja avatud suhtlusliinid soodustavad sportlase mitmekülgset arengut ja heaolu