

# Lapse spordiaabits

**Kuidas tagada lapse heaolu ja turvalisus treeningutel?**

**Praktilised nõuanded vanemale, lapsele, treenerile**



## Lapse spordiaabits

Kuidas tagada lapse heaolu ja turvalisus treeningutel?  
Praktilised nõuanded vanemale, lapsele, treenerile

**Väljaandja:** Rocki korvpalliklubi

**Teostus:** Menu Meedia

**Toimetaja:** Evar Post

**Illustratsioonid ja kujundus:** Eerik Kändler

**Keeletoimetaja:** Killu Mei

ISBN 978-9916-731-00-0

Autoriõigus © Rocki korvpalliklubi, 2023

info@rocktartu.ee

Kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaaniliselt ega muul teel.



## Nii sündis „Lapse spordiaabits“

Sügisel 2019. aastal kolab Tartu Rocki pikaajaline manager Meelis Pastak perega ringi Ameerikas, vaatab NBA-d, naudib päikeselist kliimat ning vaimustub niisama elust lombi taga. Öösiti ei tule tal aga ajavahe tõttu und ning mis sa muud ikka teed, kui kolad internetiavarustes ringi, uurid kohaliku korvpallielu kohta ning muljetad Skype'i teel Tartu Rocki korvpalliklubi esimehe Tanel Teiniga.

Rock on Tartu koolides just alustanud korvpallitreeninguid esimestele klassidele. Treener Valmo Kriisa juustesse on tekkinud esimesed hallid karvad – seljataha on jäänud kaks aastat treeninguid lasteaedades ning hinge pugemas ärevus eesootava kooliaasta ees.

Kuidas lastega taas hakkama saada, kuidas innustada neid rohkem sportima, kuidas lohutada, kui asjad välja ei tule, kuidas liigse eufooria korral rahustada? Mida teha, kui lapsel tuleb treeningu ajal astmahoog? Mida öelda lapsevanematele, kes on võtnud kinnisideeks vormida oma lapsest olümpiavõitja?

Tanel istub oma kontoris Tartus, peas murelikud mõtted, ja kuulab sõbra Ameerika-muljeid. Meelis olevat leidnud huvitavat lugemist Rocki noortele treeneritele – NBA klubi Cleveland Cavaliersi käsiraamatu, mille eesmärk on hoida asjaosalisi samas infoväljas, et kõigil oleksid ühtsed reeglid ja arusaamad. Tanel loeb saadetud materjale ning jagab neid klubi-kaaslaste Vahur Kalmre ja Teele Niidasega.

Ja mõte läheb lendama! Vaja on käsiraamatut, mis seob lapsevanema, lapse ja treeneri ühte inforuumi ning jagab treeningute ja sportimise kohta esmast aabitsatarkust.

Kuidas valida lapse jaoks õige trenn? Kuidas tagada lapse heaolu ja turvalisus treeningutel?

„Lapse spordiaabitsa“ idee oli sündinud!

Spordiaabitsa idee autorid on endiste tegevspordlastena näinud ja tundnud spordi võlu ja valu, selle õppetunde ja õnnestumisi. Nüüd tahame need mõtted kaante vahele panna, et järeltulevaid põlvesid parimal võimalikul viisil sporditegemiseks – suurteks võitudeks ja kaotusteks – valmis seada.

## Loe ja uuri koos lapsega!

**R**aamat, mida käes hoiad, on mõeldud eeskätt trenni minevate või trennis käivate 6–11-aastaste laste vanematele, selles eas lastele ja nende treeneritele.

„Lapse spordiaabitsa“ esimene pool räägib tervise ja söömisega seotud teemadel. Saad teada, kuidas laps selles vanuses areneb, milliseid kehalisi oskuseid arendada, kuidas leida õige trenn ja koormus. Selle osa allika-teks on spordiarstid Agnes Mägi ja Eve Unt.

Söömise teemalises peatükis annab häid ja vajalikke nõuandeid toitumisteadlane Mihkel Zilmer.

Suur osa spordiaabitsast käsitleb trennis käimise ja võistlemisega seotud vaimset poolt. Neil teemadel on Eestis vähe räägitud, lisaks vanematele ja lastele on see osa kindlasti vajalik ka treeneritele. Kuidas teha nii, et trennis käimine ei oleks lapsele mitte pingete ja pettumuste, vaid rõõmu ja vaimse heaolu allikas? Puudutame ka keerulisemaid teemasid, nagu väärkohtlemine ja probleemide lahendamine. Vaimse tervise teemadel jagavad tarkust spordipsühholoogid Aave Hannus ja Kristel Kiens.

Kõige parema ülevaate raamatu teemadest saad järgmistel külgedel asuvat sisukorda uurides. Kui pole aega tervet spordiaabitsat läbi uurida, võid alustada lugemist sind huvitaval teemal.

Enamik spordiaabitsa illustratsioonidest on mõeldud koos lapsega vaatamiseks. Kui raamatu põhitekst pöördub sina-vormis lapsevanema poole, siis suurem osa piltide allkirju on mõeldud lapsele. Uuri illustratsioone koos lapsega, see annab hea võimaluse temaga trenniteemadel rääkida. Kõige parem, kui oled ise enne seda täiskasvanule mõeldud teksti läbi lugenud.

Saad lapsele tuua näiteid ka meie tippsportlaste lapsepõlvest ja spordikarjäärist. Spordiaabitsast leiad pikemad kogemuslood Gerd Kanteri, Saskia Alusalu, Karmen Bruusi ja Maik-Kalev Kotsariga.

Raamatu lõpuosast leiad levinud spordialade treeningute lühitutvustused.

Aitäh spetsialistidele, sportlastele ja treeneritele, kes jagasid oma teadmisi ja kogemusi! See on väärt varasalg ja „Lapse spordiaabitsa“ vahendusel nüüd meie kõikide kasutuses.

## Kehaline tervis ja areng

### Piisav liikumine hoiab terve

Kui palju peab liikuma? . . . . .	11
Kuidas laps kasvab? . . . . .	13
Millal arendada jõudu, kiirust, vastupidavust? . . . . .	15
Millal arendada painduvust, tasakaalu, koordinatsiooni? . . . . .	17
Millist trenni valida? . . . . .	19
Kuidas leida õige koormus? . . . . .	20
Millised on ülekoormuse märgid? . . . . .	23
Ülekoormus suurendab vigastuste riski. . . . .	24
Abi vigastuste korral. . . . .	25
Mis peaks olema treeneri esmaabikotis? . . . . .	28
Abi peapõrutuse korral . . . . .	28
Kas astmaga võib käia trennis? . . . . .	30
Ülekaaluline ja alakaaluline laps . . . . .	31

#### **Tippsportlase näide**

Gerd Kanter: „Kõigepealt las kujuneb kehaline kirjaoskus.“ . . . . .	34
--	----

## Toit ja toitumine

### Normaalne söömine pole raketiteadus!

Tee selgeks põhitõed ja ole järjekindel . . . . .	39
Kaheksa tähtsat toiduainete rühma . . . . .	42
Kuidas tuleb süüa päeva lõikes? . . . . .	44
Kuidas tuleb süüa nädala lõikes? . . . . .	47
Kuidas trennis käimine söömist mõjutab? . . . . .	48
Tervisliku söömise meelespea. . . . .	53

#### **Tippsportlase näide**

Saskia Alusalu: „Peame otsima tasakaalu kõiges.“ . . . . .	54
--	----

## Vaimne tervis ja tasakaal

### Liikumine toetab tervet vaimu

Alustada tuleb varakult . . . . .	59
Rõõm liikumisest saab alguse lapseas . . . . .	61
Kuidas kujundab sport vaimseid oskuseid ja hoiakuid? . . . . .	61
Millal on laps valmis trenni minema? . . . . .	63
Miks tasub proovida erinevaid alasid? . . . . .	63
Miks ei tohi liiga vara jääda ühe spordiala juurde? . . . . .	65
Kui trennikarussell kasvab üle pea . . . . .	66
Võistkonna- ja individuaalspordi plussid ja miinused . . . . .	67
Trenni positiivse suhtumisega . . . . .	69
Tea spordiklubi ja treeneri põhimõtteid. . . . .	70
Kas vanem peab saama trenni pealt vaadata? . . . . .	71

## Vaimne tervis ja tasakaal

### Võistlemine, võidud ja kaotused

Varases võistlemises peituvad ohud . . . . .	73
Mida vanem valesti teeb? . . . . .	74
Kuidas võistlusest positiivselt mõelda? . . . . .	75
Kuidas tähistada võitu? . . . . .	76
Miks peab õpetama märkama isiklikku arengut? . . . . .	77
Kuidas toime tulla kaotusega? . . . . .	78
Suuna last märkama seda, mis läks hästi . . . . .	79
Kui palju käia koos lapsega tema võistlustel? . . . . .	80

## Suhted ja suhtumine

### Kuidas lapsega spordist rääkida?

Tunne huvi, aga ära pinni . . . . .	83
Kui emotsioonid löövad üle pea . . . . .	84
Kinnistunud või kasvule suunatud mõtteviis? . . . . .	86
Kiida arengu ja pingutuse, mitte tulemuse eest . . . . .	88

## **Tippsportlase näide**

Karmen Bruus: „Lapsena käisin neljas trennis nädalas.“ . . . . . 90

## **Suhted ja suhtumine**

### **Kuidas üksteist toetada ja probleeme märgata?**

Mida tähendab tiimitunne? . . . . .	97
Ühised väärtused toetavad võistkonnavaimu . . . . .	98
Kas treenerit võib arvustada? . . . . .	99
Suhtle lugupidavalt ja eelda seda ka teistelt . . . . .	101
Kas võib sundida, kui laps ei taha trenni minna? . . . . .	102
Mis on väärkohtlemine? . . . . .	104
Kuidas probleeme märgata? . . . . .	106
Kuidas hoida häid suhteid trennikaaslaste vanematega? . . . . .	107

## **Sport ja andekus**

### **Kas mu laps on andekas?**

Kas andekust saab kindlaks teha? . . . . .	109
Varase spordialavaliku ohud . . . . .	109
Millised tegurid tagavad edu? . . . . .	111
Oled oma lapse suurim fänn! . . . . .	112

## **Tippsportlase näide**

Maik-Kalev Kotsar: „Vaimselt raskest ajast aitas üle mediteerimine.“ . . . . . 114

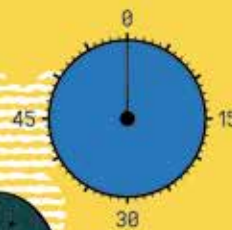
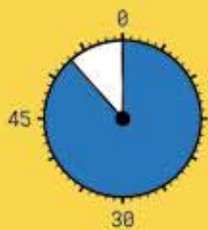
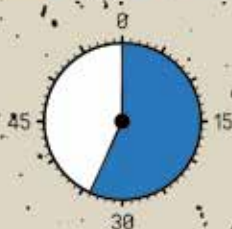
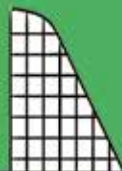
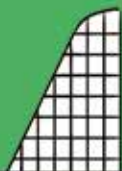
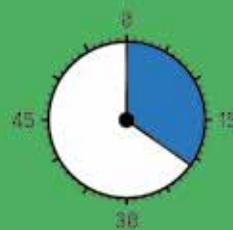
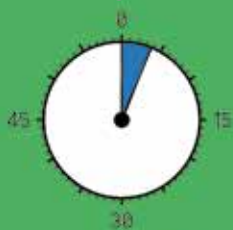


## Spordialade tutvustus

### Treeningute sisu ja terminid

Korvpall.....	120
Kergejõustik .....	124
Jalgpall.....	127
Ujumine .....	132
Judo .....	136
Võimlemine.....	140
Tennis .....	144
Golf .....	148
Aitäh hooandjatele!.....	152
Autorite tutvustus .....	154
Lõpetuseks .....	156





Iga päev peaks liikuma vähemalt tund aega nii, et hakkad natuke higistama. Seda ei pea tegema järjest. Võib ka jupikaupa.

## Kehaline tervis ja areng

---

# Piisav liikumine hoiab terve

- Kuidas sinu laps sirgub?
- Milliseid kehalisi oskuseid arendada?
- Millist trenni valida?
- Kui palju koormust on paras?
- Kuidas käituda vigastuste korral?
- Kuidas ülekaal sportimist mõjutab?

### Kui palju peab liikuma?

**V**anusel 6–11 aastat jõuab sinu laps eelkoolieast juba eelteismeeala lävele. Ta sirgub kiiresti, 8–10 aasta vanuselt keskmiselt 3–6 sentimeetrit aastas, ja kogub ka iga aastaga paar-kolm kilo kaalu juurde. Siiski on iga laps erinev ning nii võivad ka nende kasvu- ja kaalu-kõverad päris palju erineda.

Regulaarne kehaline tegevus on väga tähtis. See tugevdab tervist, on hea nii lihaskonna kui ka luustiku arengule, annab parema enesetunde. Piisav liikumine koos mitmekesise toidu ja vajaliku arvu unetundidega toetab lapse terviklikku kehalist ja vaimselt arengut.

Kui palju liikumist on piisavalt? Kõige vähem üks tund päevas. Laps peaks päeva jooksul saama vähemalt tunni jagu mõõdukat kuni tugevat kehalist koormust. Need 60 minutit võib kokku korjata ka terahaaval päeva jooksul. Arvesse läheb iga tegevus, mis paneb kergelt higistama ning tõstab südamelöögi- ja hingamissagedust.



Kasvavad nii sinu luud kui ka lihased.

8-aastane

9-aastane

10-aastane

138 cm

134 cm

128 cm



Laps kasvab aastas keskmiselt 3-6 sentimeetrit ja kogub iga aastaga paar-kolm kilo kaalu juurde.

Võistlusspordiga tegelevaid täiskasvanuid uurides on leitud, et nemad kogusid lapsena päeva jooksul vähemalt kolme tunni jagu aktiivse liikumise aega. Alla selle üldjuhul nii tugevat vundamenti ei kasvata, millele toetudes võiks hiljem spordis tippu jõuda.

Eesti lapsi uurides on siiski leitud, et kaks kolmandikku neist ei saa ka minimaalset 60 minutit täis. Nende hulgas on ka neid, kes käivad trennis kuus korda nädalas. Veerand lastest saab päevas kokku vähem kui 20 minutit aktiivset liikumist.

Seega ainuüksi trennist ei piisa, et piisavalt liikuda. Tunnisest treeningust moodustab aktiivne kehaline tegevus sõltuvalt treeningu ülesehitusest heal juhul kolmveerandi. Ülejäänud aeg kulub treeneri kuulamisele-vaatamisele, suhtlemisele, vähest kehalist koormust pakkuvatele harjutustele jne. See kõik on väga vajalik trenni osa, kuid kehaliselt madala intensiivsusega.

Seepärast hoolitse, et lapsel oleks lisaks trennile ka muid kehalist aktiivsust nõudvaid tegevusi.

Milline on su lapse koolitee? Viid ja tood? On tavaline, et vanemad transpordivad oma lapsi koduuksest kooli või treeningusaali ukseni. Sageli on see ka paratamatus. Ehk annaks siiski sättida nii, et ta käib ise kasvõi osa teest? Kiires tempos kõnd ranits seljas on hea aktiivse liikumise viis.

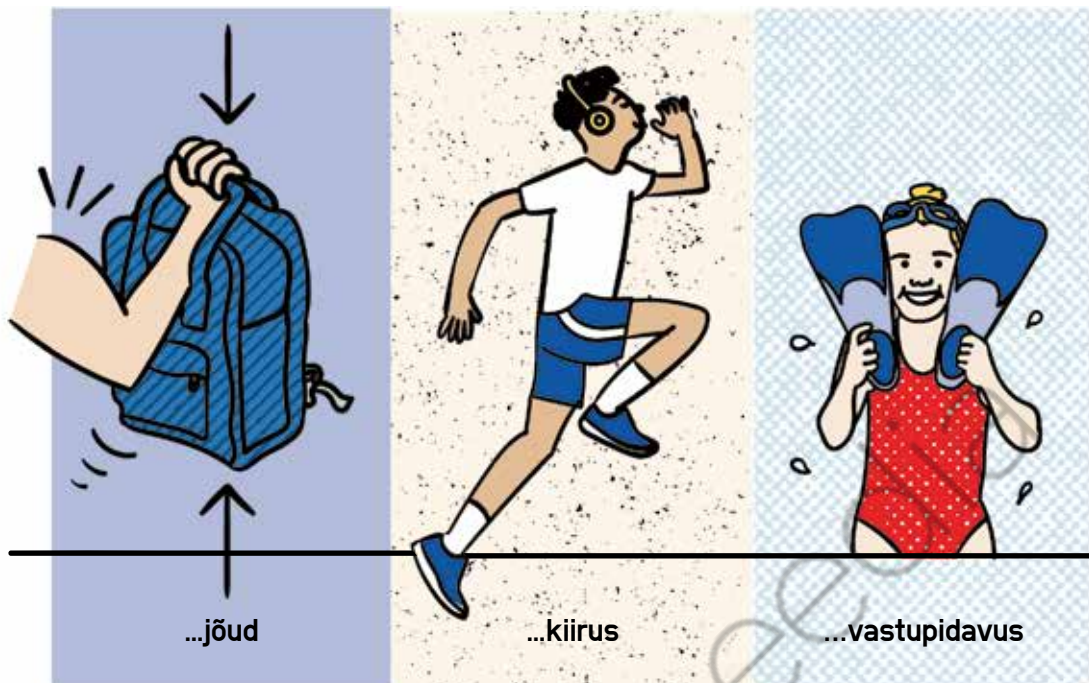
## **Kuidas laps kasvab?**

Liikudes arendab laps oma jõudu ja kiirust, vastupidavust, painduvust, tasakaalu, koordineerimist, osavust. Just paindumus, keha tasakaal, koordineerimine ja osavus on oskused, mille arendamiseks on parim ajaaken eelkooli- ja algklassieas.

Enne veel, kui hakkame lähemalt uurima, kuidas ja milliseid lapse kehalisi oskuseid arendada, käime lühidalt läbi, millises etapis 6–11-aastase lapse kehaline areng on.

See on kasvamise aeg. Tavaliselt jääb lastel üks kasvuspurt 3.–7. eluaasta ja järgmine 8.–10. eluaasta vahele. Poiste ja tüdrukute vahel ei ole selles eas veel suuri erinevusi ei pikkuses ega muus kehalises arengus. Need tulevad puberteedieas.

Kui liigud piisavalt, saab paremaks...



Kasvavad nii luud kui ka lihased, kuid lihaskond tuleb luude kasvule järele aeglasemalt. Lihasmassi hakkab rohkem lisanduma puberteedieas. See tähendab, et intensiivseteks jõutreeninguteks on algklassilapse vanuses liiga vara. Mõistlikul määral liikumist-treenimist on lihastele seevastu väga vajalik.

Muidugi kasvavad ka siseorganid ja veresoonkond, kuid siingi seisab suurem arenguhüpe ees puberteedieas. Lapse kopsud on võrreldes teismelisega veel väikesed ja ta kompenseerib hapnikuvajaduse suurema hingamissagedusega. Mida noorem laps, seda kiiremini ta hingab. 7-aastane hingab puhkeolekus keskmiselt 23 korda minutis ja vanusega see langeb. Täiskasvanu hingamissagedus on keskmiselt 12–18 korda minutis.

Sama lugu on südamega. Lapsel on suhteliselt väike süda. Südame löögimaht, st kui palju verd ühe südamelöögiga veresoontesse pumbatakse, ei ole veel kuigi suur ja laps teeb selle tasa kõrgema löögisagedusega. 7-aastase süda lööb keskmiselt 80–90 korda minutis. Aastatega see langeb ja on täiskasvanuna keskmiselt 60–80 korda minutis.

Lihaste omavahelist koostööd koordineerib närvisüsteem ja seegi areneb lapse kasvades aina paremaks. Keerulisemad ja dünaamilised harju-