

# Kolmandik lapsi jätab sportimise pooleli, sest pinged on liiga suur

28. jaanuar 2016 00:10



Riin Aljas  
Eesti Päevaleht



Tammeka jalgpallikool püüab treeningutel tekitada olukorra, kus laps elab hetkes ja keskendub käsilolevale mängule, mitte päeva lõpus ootavale karikale.

Foto: Anton Klink

## Klientidena tasuks võtta lapsi, mitte vanemaid ja lastele tuleks pakkuda võimalikult erinevaid trenne.

Nii Eestis kui ka mujal maailmas teeb lapsevanematele ja teadlastele muret, et lapsed liiguvad üha vähem. Pole uudis, et soovituslikku tundi kehalist aktiivsust päevas enamik lapsi kätte ei saa (Eestis saab ainult 16–24% lapsi). Veidi jahmatavam on tõsiasi, et vajalikud seitse tundi nädalas ei tule kokku ka neil, kes trennis käivad. See selgus Tartu ülikooli teadlaste töörühma uuringust.

Trennist vabal ajal on lapsi keeruline liikuma saada ja vahel tähendab trenni hoopis tehnika harjutamist, mistõttu end seal palju ei liigutatagi.



### 1990-ndatel olid lapsed iseseisvamad, praegu sõidutavad vanemad neid kõikjale autoga.

„Eks ühiskond on muutunud, 1990-ndatel said vajaliku aktiivsuse kätte pooled lapsed. Aga siis olid lapsed ka iseseisvamad, praegu sõidutavad vanemad neid kõikjale autoga või minnakse bussiga. Samuti jääb hoovimängusid ja sporti üha vähemaks. Kui lapsel tekib tunnike vaba aega, ei ole tema esimene mõte sugugi õue minna,“ selgitas Tartu ülikooli spordibioloogia dotsent Jarek Mäestu.

Tema sõnul on probleem selleski, et isegi trenni jõudnud lastest ligi kolmandik loobub millalgi spordiga tegelemast. Põhjus peitub suuresti selles, et paljud spordis andekad lapsed koormatakse trennis üle. Pahatihti on laste võistluskoormus liiga suur, rakendatakse täiskasvanute võistlus- ja treeningutingimusi, ignoreeritakse laste bioloogilist vanust ja arengu eripära. Laps saab negatiivse

kogemuse ja seostab seda kogu spordivaldkonnaga.

## Suur surve

Kuigi suur osa Eesti Päevalehega rääkinud lapsevanemaid pidas võistlemist just positiivseks ja sama tõesid ka nende lapsed – näiteks kümneaastane jalgpallur Kaspar ja iluvõimlemisega tegelev 13-aastane Carmen –, leidis neidki, kes on suure surve pärast trennist loobunud.

„Iga kord, kui võistlused saabusid, ei pingutanud ma isegi lõpuni, sest teadsin, et nagunii jään natukene alla, lõpuks jätsin üldse pooleli,“ meenutas nüüdseks täiskasvanud Maarja, kes loobus 8. klassis sulgpallist. Praegu kurdab osa lapsevanemaidki, et keeruline on leida trenne, kus pearõhku ei pandaks võistlusmomentidele.

Sealjuures näitavad uuringud hoopis seda, et enamik lapsi mängiks pigem kaotava meeskonnaga platsil, kui istuks võitva meeskonna varumeestepingil. Nii et võitu soovivad sageli rohkem vanemad kui lapsed ise.

Tartu Tammeka jalgpallikooli noortetöö juhi Ott Meeritsa sõnul on soov võita paratamatu ja seda tahab enamik lapsi. Küsimus on selles, kuidas laste võistlusi korraldada.

„Laps tahab võita, aga kui ta tunneb pidevalt, et ta jääb teistest maha ja ei ole edukas, siis võib rõõm sporti teha ära kaduda ja ta jätab pooleli,“ selgitas Meerits. Seetõttu on Tammeka korraldanud turniire, kus klassikalise tabeli pidamise asemel lastakse lastel lihtsalt mängida.

Treenerid panevad paika ainult reeglid, mänguaja ja süsteemi, et vastased satuksid võimalikult võrdsed.

Sellel tekitatakse olukord, kus laps elab hetkes ja keskendub mängule, mitte päeva lõpus ootavale karikale.

„Leian, et see on oluline mõte, mis võtta kaasa ka muudesse tegemistesse: nautida hetke,“ ütles Meerits. Praegu on selline mudel pigem erandlik. Lapsevanemad ja paljud klubid ootavad kiiret edu, nii-öelda õhtuks karikas koju. Siiski on Meeritsa arvates näha positiivset muutust.



### **Enamik lapsi mängiks pigem kaotava meeskonnaga platsil, kui istuks võitva meeskonna varumeestepingil.**

„Sageli võtavadki spordiklubid oma klientidena vanemaid, mitte lapsi ja lähtuvad just nende vajadustest. Võistlustel on probleemiks seegi, et vanemad nõuavad lastelt midagi, mida pole trennis veel õpitudki. Tegelikult võiks aga treener nii palju kui võimalik arvestada lapse isikupära ja võimetega. Osa seda muidugi teebki, aga üks jalgpallimeeskond ole läbilõige ühiskonnast: mõned vanemad ja lapsed on ambitsioonikad, teistel on ükskõik. Oluline on, et treener neile õiget tuge pakuks,“ põhjendas Meerits.

Abi on sellest, kui lapsevanemaid juba laste esimesest trennist koolitatakse. Innustatakse neid rõhku panema sellele, mida trennis juurde õpitakse, mitte tulemustele. „Kõige tähtsam on, et lapsi ei koheldaks kui väikeseid täiskasvanuid ehk arvestataks nende psühholoogilise ja kehalise vanusega.

See ei pruugi küll kaheksa-aastaste võistlustel karikaid tuua, aga kasvatab terved inimesed ja toob edu spordiväljakul tulevikus,” tõdes Meerits.

## Võimalikult palju trenne

Peale selle, et nõudmise asemel toetatakse, tuleks lastele tutvustada võimalikult palju erinevaid trenne. Iseäranis oluline on see murdeaaliste puhul. „Nii arenevad lapsel igasugused võimed ja hiljem on lihtsam spetsialiseeruda spordialale, mis tõsiselt meeldib. Ta võiks varakult selgeks saada nii palju oskusi kui võimalik: hüpata, ronida, visata, libiseda, uisutada,” ütles spordibioloogia dotsent Mäestu. Ent ta rõhutas, et ehkki võiks proovida erinevaid asju, ei tohiks last nädala jooksul eri treenidega üle koormata. Pigem tasuks tähelepanu pöörata sellele, et ta ka vabal ajal nii-öelda vabas vormis aktiivne oleks.



**Kõige tähtsam on, et lapsi ei koheldaks kui väikeseid täiskasvanuid. See kasvatab terved inimesed.**

Erinevate treeningute olulisust rõhutas ka Meerits, ehkki Eestis raskendab olukorda tema sõnul see, et üldiselt algavad treeningud enam-vähem samal kellaajal ja tihtipeale kattuvad ka nädalapäevad.

Seetõttu alustas Tammeka hiljuti koostööd karatetreener Lauri Mengeli ja kergejõustikutreener Tiina Toropiga, et anda lastele mitmekülgsem spordiharidus. Esialgu käib jutt veel ainult viiest treeningugrupist, aga kavas on seda suunda laiendada.

Meerits tõi selle meetodi edu näiteks Islandi, kus uuringute järgi tegeleb spordiga ligi 90% kümneaastaseid lapsi. Laste suurt spordilembust peetakse ka põhjuseks, miks väike saareriik on viimastel aastatel jalgpallis esile kerkinud. Oluliseks peetakse just mitmekesisust.

Seda, kuidas lapsi rohkem spordi juures hoida, arutatakse sel nädalal ka foorumil „Mis on hea lapsele, mis sportlikule tulemusele?”.

---

## Lapse liikumisharjumus algab vanemast

*Jaan Martinson, spordiajakirjanik*

### KOMMENTAAR

Lapsi hoiavad sporti tegemas peamiselt perekonna traditsioonid. Meie peres oli reegel: laps käib trennis. Millises, selle valis ise. Poeg tegi judot, siis aastaid korvpalli, oli neljakordne Eesti noortemeister. Tütar alustas ujumisest, läks kergejõustikku, ent kuna ala ei sobinud, hakkas aeroobikaga tegelema. Tulemus: mõlemad on ka nüüd täiskasvanuna aktiivsed trenniskäijad. Ent mis veelgi tähtsam: tütar on sportlikud eluviisid ka oma tütardele edasi andnud. Kümneaastane käib ujumistrennis ja mõlemad tütreid on rahul, võitnud ka peotäie medaleid. Ühtlasi on välistatud, et lapsed vedelevad kodus, kui ema käib neli korda nädalas end liigutamas – aeroobikas ja tantsutrennis – ning isa järjekindlalt jooksmas ja kõikvõimalikel rahvaspordiüritustel.

Siit moraal: eeskuju on nakkav – kui üks põlvkond saab eneseliigutamise pisiku, kandub see edasi igavesest ajast igavesti.

---

See leht on trükitud EESTI PÄEVALEHE internetivärvast  
Aadress <http://ep1.delfi.ee/archive/article.php?id=73515149>