

Lapsevanema meelespea



1. Miks sinu tribüünilt juhendamine lapsi segab?

Võistluste ajal tahad sa kindlasti oma last aidata ja toetada. Seetõttu võib sul tekkida soov hüüda tribüünilt juhiseid nagu „sööda!“, „viska!“, „jookse kiiremini!“ või „miks sa nii tegid?“. Kuigi see tuleb sinu heast tahtest, siis tegelikult see segab last.

Väljakul peaks laps keskenduma mängule ja treeneri juhistele. Kui ta kuuleb korraka mitut juhendajat – treenerit ja sind –, ei pruugi ta enam teada, keda kuulata. See võib vähendada tema enesekindlust ja otsustusjulgust.

Noorte spordis on oluline, et lapsed õpiksid ise erinevaid olukordi lugema, otsuseid vastu võtma ja oma vigadest õppima. Treener on see, kes vastutab mängu juhtimise ja juhendamise eest.

Parim viis oma last toetada on olla tribüünil toetav fänn, mitte lisatreener. Julgusta kogu meeskonda, tunnusta pingutusi ja toeta ebaõnnestumisi. Väldi mängu ajal tehniliste juhiste andmist. Kui soovid mängust rääkida, tee seda pärast võistlust ning keskendu eelkõige sellele, mida sinu laps ise koges ja õppis.

Allikad:

- McCabe, L. P., et al. (2024). *Monkey see, monkey do? Exploring parent-athlete behaviours from youth athletes' perspective.*
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2023.1292812>
- *Play by the Rules. Sideline behaviour in junior sport.*
<https://www.playbytherules.net.au/common-issues/sideline-behaviour>

2. Miks sa ei peaks oma lapse trenni pidevalt kõrvalt jälgima?

Paljud lapsevanemad soovivad näha, kuidas nende laps treeningul hakkama saab ja jäävad kogu trenni ajaks saali või väljaku äärde vaatama. Kuigi huvi oma lapse tegemiste vastu on täiesti loomulik, võib sinu pidev kõrvalt jälgimine segada nii last kui treenerit.

Kui laps teab, et ema või isa jälgib iga tema liigutust, hakkab ta rohkem mõtlema sellele, mida ema või isa tema trennist arvab, kui sellele, mida treener õpetab. Samuti võib lapse pilk korduvalt liikuda tribüüni poole, et otsida sinu heakskiitu. See aga segab treeneri tööd, kelle jaoks on oluline, et lapsed saaksid trennis harjutada keskendunult.

Parim viis oma last toetada, on usaldada treeneri tööd. Kui võimalik, vii laps trenni ja tule talle pärast järele. Nii saab sinu laps rahulikult keskenduda trennile ja treener juhendamisele. Huvi oma lapse tegemiste vastu saad alati näidata ka pärast trenni, küsides temalt, mida ta täna õppis või mis talle kõige rohkem meeldis või ei meeldinud.

Allikad:

- *6 Reasons Parents Should NOT Watch Practice.*
<https://www.soccerparenting.com/blog/6-reasons-parents-should-not-watch-practice/>
- *Everymum. Former Olympic footballer reveals why you should NEVER watch your kids' sports training.*
<https://everymum.ie/my-family/never-watch-kids-sports-training/>

3. Miks ei tohiks treenerit lapse kuulates kritiseerida?

Vahel võib sul lapsevanemana tekkida rahulolematust treeneri otsustega – näiteks mänguaja või treeningute ülesehituse osas. Mõnikord räägitakse sellest ka lapse kuulates. Kuigi see võib tunduda lihtsalt arvamuse avaldamisena, võib see panna sinu lapse keerulisse olukorda.

Kui ta kuuleb, et sa kritiseerid tema treenerit, võib see vähendada tema usaldust treeneri vastu ja tekitab temas segadust. Ta ei pruugi enam teada, keda kuulata või kelle juhiseid järgida.

Samuti võib laps tunda, et peab valima poole sinu ja treeneri vahel. See võib mõjutada tema enesekindlust, motivatsiooni ning suhet nii treeneri kui meeskonnaga.

Kui sul on treeneri töö kohta küsimusi või eriarvamusi, räägi neist otse treeneriga, mitte lapse kuulates. Sinu lapse jaoks on kõige toetavam keskkond see, kus treener ja lapsevanem näitavad üksteise vastu austust ja tegutsevad ühise eesmärgi nimel.

Allikad:

- **Stack Sports.** *The Message You Send to Your Kid When You Complain About Their Coach.*
<https://stacksports.com/articles/the-message-you-send-to-your-kid-when-you-complain-about-their-coach>
- **USA Football.** *When parents criticize their child's coach, it sends a confusing message to the child.*
<https://blogs.usafootball.com/blog/3678/when-parents-criticize-their-child-s-coach-it-sends-a-confusing-message-to-the-child>

4. Miks minu laps saab võistlustel nii vähe mänguaega?

See on üks sagedasemaid küsimusi, mida lapsevanemana võid treenerilt küsida. Vahel võib sulle tunduda, et treener on sinu lapse suhtes ebaõiglane või ei märka tema tegelikku potentsiaali.

Tegelikult teeb treener mänguaja otsuseid mitme teguri põhjal: mängu olukord, sinu lapse arenguetapp ning see, mida treener on näinud treeningutel. Samuti võib rolli mängida lapse valmisolek, enesekindlus ja oskused konkreetses mängusituatsioonis.

Nooremates vanuseastmetes on aga oluline meeles pidada, et spordi peamine eesmärk on õppimine ja kogemuste saamine. Seetõttu peaksid alla 12-aastased lapsed saama võrdselt mänguaega. Nii säilib lapse motivatsioon, ta saab piisavalt võistluskogemust ja tunneb end meeskonna osana. Kui treener soovib turniirile minna tulemust tegema ja soovib mängitada vaid parimaid, võiks ta sellest lapsevanemaid informeerida.

Sinu roll lapsevanemana on oma last alati toetada ja julgustada teda treeningutel pingutama ning sporti nautima. Kui mänguaja teema teeb sulle muret, räägi treeneriga

otse. Küsi, milliseid oskusi või sportlikke elemente sinu laps võiks arendada ja kuidas saad sina teda paremini toetada, et tal oleks tulevikus rohkem võimalusi mängida.

Allikad:

- *Project Play (Aspen Institute). Why Project Play Recommends Equal Playing Time for Kids.*
<https://projectplay.org/news/2018/1/11/why-project-play-recommends-equal-playing-time-for-kids>
- *Breakthrough Basketball. Youth Basketball and the Playing Time Issue.*
<https://www.breakthroughbasketball.com/coaching/youth-playing-time.html>

5. Kuidas toetada oma last pärast kaotust spordis?

Kaotused on spordi loomulik osa, kuid sinu lapse jaoks võivad need mõnikord olla emotsionaalselt rasked. Lapsevanemana võib sul tekkida kiusatus hakata mängu kohe analüüsima või rääkida sellest, mida oleks saanud paremini teha. Tegelikult on lapse jaoks sel hetkel kõige olulisem tunda, et sa toetad teda sõltumata tulemusest.

Noorte spordis on oluline mõista, et nii võidud kui ka kaotused on normaalne spordi osa ning just keerulisemad hetked aitavad lapsel arendada järjekindlust, enesekindlust ja oskust ebaõnnestumistega toime tulla. Kui räägid talle kaotusest rahulikult ja toetavalt, õpib ta nägema seda kui kogemust, millest on võimalik midagi õppida.

Toeta oma last ja tunnusta eelkõige tema pingutust, mitte ainult tulemust. Näiteks võid küsida, kas mäng oli tema jaoks põnev või mida ta ise sellest õppis. Väldi süüdistamist või liigset kriitikat. Kui laps on valmis mängust rääkima, suuna vestlus pigem sellele, mida järgmisel korral paremini teha ja mida ta juba hästi tegi.

Selline toetav lähenemine aitab lapsel säilitada motivatsiooni, enesekindlust ja rõõmu sportimisest.

Allikad:

- *Youth Villages. Beyond the Scoreboard: Helping Kids Cope When Losing Hurts.*
<https://youthvillages.org/beyond-the-scoreboard-helping-kids-cope-when-losing-hurts/>

- **MP Three Baseball.** *How to Handle Losing: Teaching Kids Sportsmanship and Resilience.*
<https://mpthreebaseball.com/blogs/news/how-to-handle-losing-teaching-kids-sportsmanship-and-resilience>

6. Millal muutub lapse toetamine survestamiseks?

Sa tahad oma lapsele parimat, julgustades teda pingutama, harjutama ja paremaks saama. Kuid vahel võib juhtuda, et sinu hea kavatsus muutub tema jaoks survestavaks.

Kui sportimisega kaasnevad pidevad kõrged ootused, teistega võrdlemine ja kriitika, võib laps hakata tundma, et ta peab sinu heakskiidu nimel võitma või hästi esinema.

Noorte spordis on oluline, et lapsed tunneksid trennist või võistlustest rõõmu. Kui tähelepanu on ainult tulemustel, võib laste enesekindlus kaduda ning nad kaotavad motivatsiooni.

Laps vajab teadmist, et tema ema või isa toetus ei sõltu võidust, mänguajast ega tulemusest, vaid sellest, kas ta annab endast parima.

Toeta oma last trennis käimise ja pingutuse eest, mitte ainult tulemuste eest. Küsi temalt, kas tal oli treeningul või mängul lõbus ning mida ta täna õppis. Kui sinu laps tunneb, et teda toetatakse tingimusteta, püsib ka tema motivatsioon sportida ja areneda.

Allikad:

- **I Love to Watch You Play.** *Youth Sports: The Science of Supporting, Not Pressuring.*
<https://ilovetowatchyouplay.com/2024/04/26/youth-sports-the-science-of-supporting-not-pressuring/>
- **Peak Performance Sports.** *How Parental Expectations Can Lead to Pressure.*
<https://www.peaksports.com/sports-psychology-blog/how-parental-expectations-can-lead-to-pressure/>

7. Miks mitme spordiala proovimine on lapse arengule kasulik?

Paljud lapsevanemad usuvad, et laps peaks keskenduma ainult ühele spordialale, et saada selles võimalikult heaks. Kuigi see võib tunduda kiire tee parimate tulemusteni, ei ole varajane spetsialiseerumine alla 12-aastase lapse arengule kõige kasulikum.

Kui sinu laps proovib erinevaid spordialasid, arendab ta mitmekülgseid liikumisoskusi, koordineerimist, tasakaalu ja kehalist võimekust. Samuti annab see talle võimaluse avastada, milline spordiala talle päriselt kõige rohkem meeldib.

Varajane kitsas spetsialiseerumine võib suurendada vigastuste riski ning tekitada väsimust või motivatsiooni langust.

Julgusta oma last proovima erinevaid spordialasid ja liikuma mitmekülgsesti, eriti nooremas eas. Mitmekesine liikumine loob tugeva aluse edasiseks sportlikuks arenguks ning aitab sinu lapsel säilitada rõõmu sportimisest.

Spetsialiseerumine ühele kindlale spordialale peaks algama alles teismeeas.

Allikad:

- **Guettler, J. H., & Chrumka, A.** *The Fallacy of Falling Behind: The Realities of Early Sports Specialization.*
<https://www.sportsmed.org/membership/sports-medicine-update/fall-2024/the-fallacy-of-falling-behind-the-realities-of-early-sports-specialization>
- **TeamBuildr.** *How Early Sport Specialization is Killing Youth Athlete Potential.*
<https://blog.teambuildr.com/how-early-sport-specialization-is-killing-youth-athlete-potential>

8. Kuidas reageerida, kui laps tahab spordist loobuda?

Ühel päeval võib laps sulle öelda, et ta ei taha enam trenni minna või soovib spordist täielikult loobuda. Selle põhjuseks võivad olla väsimus, ajapuudus, konfliktid meeskonnas, vähene mänguaeg või ajutine motivatsiooni langus.

Sellises olukorras võib sul tekkida kiusatus last kohe ümber veenda või vastupidi – tema otsus kiiresti aktsepteerida.

Oluline on mõista, et need mõtted võivad olla osa lapse arengust ja spordikogemusest. Vahel on tegemist ajutise pettumuse või raskema perioodiga, mis möödub. Teinekord võib laps tõesti vajada muutust, näiteks pausi või võimalust proovida teist spordiala.

Võta aega, et rahulikult lapsega rääkida ja tema põhjuseid kuulata. Sageli aitab juba see, kui ta tunneb, et tema arvamust kuulatakse.

Uuringute järgi jätab 70% lastest spordi pooleli 13. eluaastaks. Seetõttu ei tasu üle muretseda, kui ka sinu lapsel selles vanuses loobumismõtted tekivad – see on üsna loomulik osa paljude laste sporditeekonnast.

Allikad:

- **Children's Hospital Colorado.** *What to Do When Your Child Wants to Quit a Sport or Activity.*
<https://www.childrenscolorado.org/just-ask-childrens/articles/when-your-child-wants-to-quit/>
- **CoachUp.** *When Your Child Wants to Quit: How to Support Them Through the Tough Moments.*
<https://www.coachup.com/nation/articles/what-to-do-when-your-child-wants-to-quit-sports>

9. Miks sinu negatiivne käitumine kohtunike suhtes mõjutab lapsi?

Võistluste ajal võib sulle tunduda, et kohtuniku otsus oli ebaõiglane või ekslik.

Emotsionaalses olukorras võib tekkida soov seda valjult kommenteerida või kritiseerida.

Kuigi see võib tunduda loomulik reaktsioon, mõjutab selline käitumine nii sinu enda last kui ka kõiki teisi väljakul olevaid lapsi. Kui lapsed kuulevad pidevat kohtunike kritiseerimist, võivad nad hakata uskuma, et kaotuse põhjuseks on alati keegi teine. See ei aita neil õppida vastutust võtma, ega oma mängu analüüsima.

Samuti tasub meeles pidada, et kohtunikud – nagu ka treenerid – on inimesed, kes teevad oma tööd sageli heast tahtest laste spordi nimel ning paljudel juhtudel isegi vabatahtlikult. Ka nemad võivad eksida, sest eksimine on inimlik ja osa spordist.

Toeta oma last positiivse ja lugupidava käitumisega tribüünil. Keskmisele teemale ja meeskonna pingutuse tunnustamisele, mitte kohtunike otsuste kritiseerimisele. Nii aitad luua keskkonna, kus lapsed saavad sporti nautida, õppida ja areneda.

Allikad:

- **Refr Sports.** *Stop Complaining to Referees: Teaching Kids Accountability and Respect.* <https://refrsports.com/blog/stop-complaining-to-referees-teaching-kids-accountability-and-respect>
- **Webb, T., & Knight, C. J. (2024).** *Sports Officials and Parents as Spectators: Diffusing Tensions on the Sidelines.* Journal of Applied Sport Psychology. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10413200.2023.2286952>

10. Miks noortesport ei ole võitmine kõige tähtsam?

Võistlustel on loomulik soov võita ning võidud pakuvad alati rõõmu nii lastele kui vanematele. Mõnikord võib aga tekkida tunne, et tulemus on kõige olulisem ning kõik muu jääb selle varju. Selline lähenemine võib noores eas tekitada liigset pinget ja vähendada sportimise rõõmu.

Noortesporti peamine eesmärk on lapse areng – nii sportlike oskuste kui ka iseloomu kujunemise mõttes. Treeningud ja võistlused aitavad meie lastel õppida koostööd, distsipliini, pingutamist, ebaõnnestumistega toimetulekut ja enesekindlust. Need oskused on nende arengus palju olulisemad kui üks konkreetne võit või kaotus.

Toeta oma last nii võitude kui ka kaotuste korral. Tunnusta eelkõige teemale pingutust, õppimist ja arengut, mitte ainult tulemust. Küsi pärast võistlust, mida ta täna õppis või mis talle mängu juures kõige rohkem meeldis. Selline lähenemine aitab tal säilitada motivatsiooni, nautida sportimist ja kasvada sportlasena samm-sammult.

Allikad:

- **Whole Child Sports.** *Why Shouldn't We Want to Win at All Costs?* <https://www.wholechildsports.com/2017/08/08/shouldnt-want-win-costs/>
- **Orr, J.** *Winning Is Not the Best Determinant of Youth Sports Development.* <https://www.linkedin.com/pulse/winning-best-determinant-youth-sports-development-jon-orr->

11. Parimad küsimused, mida küsida lapselt pärast mängu?

Pärast trenni või võistlust võib sul juba autosõidu ajal soov mäng kohe läbi analüüsida. „Miks sa nii tegid?“, „Miks te kaotasite?“ või “Miks sa ei söötnud?”. Kuigi sinu eesmärk on oma lapse spordi vastu huvi tunda, võib selline vestlus tunduda talle kriitikana – eriti kui ta on väsinud ja emotsionaalne.

Pärast pingelist mängu või trenni vajab ta natuke aega, et äsja lõppenu läbi mõelda ja emotsioonid alla saada. Kui vestlus keskendub kohe vigadele või tulemusele, võib see vähendada tema soovi oma kogemust sinuga jagada ning muudab autosõidu pingeliseks.

Anna talle pärast võistlust või trenni veidi aega ning hoia vestlus toetav ja lihtne. Hea algus võib olla mõne avatud küsimusega, näiteks:

- Kuidas sa end täna tennis / võistlustel tundsid?
- Milline oli sinu arvates sinu parim saavutus täna?
- Mis sa arvad, milles sa täna arenesid või mida uut õppisid?
- Kas sul oli täna midagi, mis sul eriti hästi välja tuli / ei tulnud?
- Mis oli sinu jaoks täna tennis / võistlusel kõige ägedam hetk?
- Kas tahaksid midagi tennis / võistlusel teisiti teha? Kui jah, siis mida?
- Kas sul on midagi, mida tahaksid minuga jagada, mis täna erilist juhtus?
- Kas on midagi, milles tunned, et vajad rohkem abi, et oma eesmäärke saavutada?

Sellised avatud küsimused annavad lapsele võimaluse oma kogemust ise kirjeldada ning arendab ka tema verbaalset võimekust ja analüüsioskust. Nii jääb kojusõit nauditavaks ning laps tunneb, et toetad tema sportimist positiivsel ja toetaval viisil.

Allikad:

- **Jr. NBA Leagues.** *The Right Questions Parents Should Ask After a Game—and the Ones to Avoid.*
<https://www.jrnbaleagues.com/resources/the-right-questions-parents-should-ask-after-a-game-and-the-ones-to-avoid/>

- **I Love to Watch You Play.** *The Conversation After the Game.*
<https://ilovetowatchyouplay.com/2018/10/05/the-conversation-after-the-game/>

12. Miks sa ei tohiks oma last teiste lastega võrrelda?

Noortespordis võib vahel tekkida kiusatus võrrelda oma last teistega – kes jookseb kiiremini, kes viskab rohkem punkte, kes on osavam või kes saab rohkem mänguaega. Sellised võrdlused võivad tunduda loomulikud, kuid lapse jaoks võivad need olla demotiveerivad ja mõjutada tema enesekindlust.

Iga laps areneb omas tempos ning spordis ei ole kõikidel sama arengutee. Mõni laps võib olla varasemas eas füüsiliselt tugevam või osavam, kuid see ei tähenda, et teised ei võiks hiljem samale tasemele jõuda või isegi paremaks areneda. Kui laps tunneb, et teda pidevalt teistega võrreldakse, võib ta hakata endas kahtlema ja kaotada spordirõõmu.

Keskendu vaid enda lapse arengule ja pingutusele. Märka tema edusamme, tunnusta harjutamist ja pingutust ning aita tal seada isiklikke eesmärke. Kui laps tunneb, et saab oma spordialal või elementides paremaks, on see tema jaoks suurim motivatsioon.

Allikad:

- **Balance is Better (Sport New Zealand).** *How Do I Support My Child to Maintain a Love of Sport Regardless of Ability?*
<https://balanceisbetter.org.nz/how-do-i-support-my-child-to-maintain-a-love-of-sport-regardless-of-ability/>
- **Dr Paul McCarthy.** *How to Boost Youth Sports Motivation Without Pushing Too Hard: A Parent's Guide.*
<https://www.drpaulmccarthy.com/post/how-to-boost-youth-sports-motivation-without-pushing-too-hard-a-parent-s-guide>

Pärnu Spordikool

<https://spordikool.parnu.ee/>