

Noorsportlase ratsionaalne ettevalmistamine.



Koostaja Leonhard Soom Türiilt
13.05.2017 Otepää

Noorsportlase ettevalmistus algab režiimist!

- ◆ Režiim tähendab seda, et sportlik tegevus on allutatatud sellele ja kestab päevas 24 tundi ja 365 päeva aastas.
- ◆ See tähendab seda, et kogu tegevus tuleb võimalikult täpselt ette planeerida ja kavandatu ellu viia. See annab uskumatu sünergia-kõrge tulemi.
- ◆ Tänapäeva noorsportlaste kasvamisel tippsportlaseks on sportlase ja treeneri vahel suur vastuolo: "tahaks nagu tippu, aga mulle sobiva tegutsemise kaudu." Igaüks elab omas režiimis.
- ◆ Tegelikult on tippsportlaseks nagu ka elus tippu pürgimisel vaja läbida n.n. "kohustuslik tegevuskava,"-teha seda, mida vaja, mitte seda mis meeldib.
- ◆ Demokraatiaga spordis edu pole. Kes vastutab, see peab saama otsustada. Valikuid tuleb teha juba vara.
- ◆ Oluline on side treener-lapsevanem-kool-spordikool.
- ◆ Liiga ja üleorganiseeritud tegevus pole ka hea. Jõuab palju...
- ◆ Kõige tähtsam on igapäevane päeva- ja nädalakava(seinal nähtav).

Kuidas käituda?

- ◆ Treeneri ees on dilemma: kuidas käituda tänapäeva noortega, kas nii nagu “välja kukub”-takistuseks noorte kiire elu ja “tõmblemine” paljude tegevuste vahel.
- ◆ Kas olla sotsiaaltöötaja või toimid tippsporti jõudmiseks vajalike reeglite järgi, kus tuleb läbida kõik astmed.
- ◆ Kas selgitada juba vara välja, mis eesmärgid on noorel spordis, sellest lähtudes teha edaspidine tegevuskava, kindlasti koos lastevanematega.
- ◆ Reeglina need noored, kellel on seatud eluks kõrged eesmärgid, on ka sportides suur motivatsioon, töötahe, ja nad võivad jõuda ka spordis kaugele.(Multitalendid)
- ◆ Kindlasti teha vahet andeka ja võimeka vahel: kõrged võimed(füüsilised ja vaimsed) ilma vajaliku töövõimeta ei anna head tulemit.

Kuidas toimida?

- ◆ Kui samas rühmas treenivad nii noorte tipud kui ka keskpärased noorsportlased või erinevate alade harrastajad.(kasutan n.n.treppsüsteemi)
- ◆ Kui noorte enesehinnang on kõrge, samas tegevus pinnapealne ja kriitika taluvuse lävi madal. Siit ka sagedased konfliktid treeneriga ja teistega .
- ◆ Kui generatsioonide(treener ,õpilased) vahe on suur, elu väärtushinnangud ja eetikapiirid on seega liiga erinevad. Kui noortel on “lastetuba” puudulik(Ema kasvatab üksi).
- ◆ Kuidas reageerida kui treenerite üldine hoiak mittesportliku käitumise puhul on erinev ?
- ◆ Kuidas suhtuda alkoholi ja suitsetamisse? Aga õlu?
- ◆ Kui “pearaha” sunnib sageli “silmad kinni...” .
- ◆ Kui AMOR mõjutab treeningprotsessi,(eriti kevadel).
- ◆ Kui teine treener meelitab enda juurde...

Kuidas jätkuvalt toimida?

- ◆ Kui trenni veel tullakse(seltskond), aga kui tuleb võistlus....ei tulda,sest kardetakse kaotada?
- ◆ Kui talvel veel treenitakse aga suvel kui päike on kõrgel, ollakse trenni asemel rannas?
- ◆ Kui laste sündide arv pidevalt langeb, võimekate arv kahaneb, aga spordialasid tuleb aina juurde(lake lahja).
- ◆ Kui paljud spordialad võtavad lapsi lasteaiast, mis viib varajaste traumadeni ja loobumiseni(8-9 klass).
- ◆ Kui võimekate laste puhul piitsutavad neid lapsevanemad, püüdes realiseerida oma tegemata ambitsioone spordis.
- ◆ Kas jätkub treeneril kannatust teha nii nagu vaja, siis laps kas jõuab ikka tippu või lahkuv vara...
- ◆ Kui treener klatsib teisi treenereid taga(austab vaid ennast).

Tipp sportlaseks kasvamine algab distsipliinist.

- ◆ Distsipliin ehk enesesund algab hommikul võimlemisest ... lõpeb treeningpäevikuga. (Kes seda teevad!!!).
- ◆ Tagasiside(päevik) on ülimalt oluline ka noorte paremikule
- ◆ Kuidas toimida kui enamus Eesti tippe või samas laagris teised hommikul ei võimle, patustavad reziimiga.
- ◆ Hommikvõimlemine on eelkõige tahte arendamine, nõrkade külgede järeleaitamine, karastamine külmetuse vastu.
- ◆ Suvelaagrites on hommikune tegevus hea lihashoolduseks, treeningmahu kasvatamiseks.
- ◆ Distsipliin ja sportlik käitumine peab kehtima ka treeneri enda kohta, sest parim mõjutaja on eeskuju, tema ise.
- ◆ Distsipliiniga sportlane harjub paremini treeningrutiiniga.
- ◆ Igapäevaselt teeb ta "vaja teha" asju kergemini.

Alustaladest.

- ◆ Kui treener otsustab kõik, siis ta ka vastutab ,kas sportlane on siis "sõdur" või...koostöö partner?
- ◆ Kas nõudlikus on saamas defitsiidiks ,ometi on see inimloomuses olemas ja vajadus selle järele suur? Semusus maksab ruttu kätte. Suhe treener- õpilane...?
- ◆ Kas treeneri tegevus lõppeb siis kui sportlane läks staadioni väravast välja või on see 24/7?
- ◆ Kas sportlane peab oskama peale oma ala teisi kõrvalalasisid ja eluks vajalikku ujumist, pallimänge
- ◆ Olema kultuurne,spordifilosoofiat,elustiili kultiveeriv?
- ◆ Kas tuleb sportlaselt nõuda heatava kohast käitumis söögilauas, avalikes kohtades , või on aeg "teine".
- ◆ Peale aastast harjutamist käia spordiarstil, B klassist
- ◆ kaks korda. See loob treenerile kindlustunde.

Mida arvestada treeningprotsessi planeerimisel.

- ◆ Nädalatsükkel kujunda võimalusel võistluste järgi, mis on üldjuhul pühapäeval või laupäeval. Seega tuleks kindlasti treenida ka pühapäeviti.
- ◆ Soovitatav rütm nädalas :
 1. Kolme treeningu puhul- Esmaspäev – Kolmapäev – Reede
 2. Nelja treeningu puhul-Esmaspäev-Teisipäev-Neljapäev,Reede
 3. Viie treeningu puhul- _Esmaspäev-Teisipäev-Neljapäev,Reede ja Pühapäev
- 4. Arvesta ka õpilase koormust koolis, huvialas.
- 5. Arvestada õpikoormust ,eriti veerandite lõpus.
- 6. Õpilase kasvu- kaalu, psüühilist arengut(murdeiga).
- 7. Kontrollitud –planeeritud võistluskoormust.
- 8. Suve töökoormust
- 9. Ehk kogu koormust lapsele(siin on suured üledoosid).Tünniteooria.

Nädalane tsükkel.

- ◆ Üldjuhul ei ole arukas laupäeva treeningut teha, sest sport pole üksi lapse kogu vabaaja tegevus
- ◆ On veel ka pereelu, millele tuleb jätta võimalus, sest kodunt äraminemist saab pere arvestada reede hilisõhtust kuni pühapäeva pärastlõunani...
- ◆ Kooli ajal, ei ole arukaks rohkem kui 5 kordset treeningut nädalas teha (eriti kiire kasvu eas).
- ◆ Treeninglaagritesse planeerida mitmekordseid treeninguid.
- ◆ Välislaagrid kooli ajal, küsitav? Kool peaks olema püha...
- ◆ Lõivu võib maksta kooli arvelt U18 ja U-20 klassis, enne...
- ◆ Soovitav on jätta puhkuse kuuks perele juuli, (puhkused).
- ◆ Laagrid teha kooli vaheajal ja augustis (ÜKE, süvalihased), et sügisel olla võistlemiseks kooli eest valmis.
- ◆ NB! Suvel kiirus, hüpped, matkad, orienteerimine, ujumine, jalgratas, pallimängud, teised spordialad, kerge töö.

Pikemaajaline planeerimine.

- ◆ Edu eeldab mitme-aastalist planeerimist, alustades päevarežiimist, targast toitumisest jms.
- ◆ Nõuab sportlase kehaliste ja tehniliste võimete eripära arvestamist ,ka nende treenimisel.
- ◆ Ealiste ja sooliste iseärasuste arvestamist.
- ◆ Nõuab aastases tsüklis võistluste planeerimist.
- ◆ Treeninglaagrite, võistluste, puhkuste planeerimist.
- ◆ Vitamineerimise planeerimist.
- ◆ Arstliku kontrolli planeerimist(1-2x aastas).
- ◆ Õigesti planeeritud treeningtegevus on vigastustevaba.
- ◆ Väikeste laste puhul suve- või koolivaheaegadel puhkuse andmist ,koos koduste ülesannetega, mida kooli tultes kontrollida.

Pisut söömisest.

- ◆ Enne treeningut ja magamaminekut ca 2 tundi tuleks põhisöömine lõpetada, puuviljad sobivad alati.
- ◆ Noorte puhul on söömist, joomist enne treeningut, treeningute ajal vaja planeerida.
- ◆ **Veresuhkur...** ehk valesöömine (tehissüsivesikud) on mure.
- ◆ Ka tühja kõhuga ei õnnestu treeningud.
- ◆ Hommikusöök : olgu tugev ,SV-pudrud pisut valku, leib
- ◆ Lõuna: segatoit Ooteks hea puuvili, juurvili.
- ◆ Õhtu: kõrgekvaliteediline valk, väldi tehis- SV
- ◆ Juua enne ja peale sööki. Enne trenni-võistlust. Kui on juba janu, siis oled juba hiljaks jäänud.
- ◆ Ei: poe veele, magus-gaasilistele jookidele. Hea kraanivesi.
- ◆ Vitamiinid: detsember, märts, mai, suvel aitab juba uus saak.
- ◆ NB! Vit. C , B, D, MG, CA -on pidev puudus.
- ◆ Ei tohi vältida midagi, eriti rasva, valku, rohelist.

Uni ja puhkus

- ◆ Noored vajavad magamiseks 8-10 tundi.
- ◆ Selleks sobivad kellaajad on 21.00-6.30!
inimene on looduse osa, loodus ärkab päikestõusuga " läheb unele" kui päike loojub.
- ◆ Hea on treeninglaagrites teha ca 45-60 min. lõunauinak, ca 1 tund enne treeningut.
- ◆ Elektroonikat ei sobi kasutada 2 tundi enne und .
- ◆ Enne võistlust tuleks ärgata 4 tundi varem.
- ◆ Üks vähem magatud tund tähendab seda, et kolmel järgneval treeningul sa ei suuda, ehki tahad hästi täita treeneri poolt antud ülesandeid.
- ◆ Pigem rohkem planeeritud puhkust kui trenni.
- ◆ Eriti peab koormust vähendama kiire kasvamise ajal.
- ◆ Laupäeval pühapäeval võib voodis rohkem lesida.

Õpi targalt!

- ◆ Kontsentreeru juba tunnis-trennis kuulamisele, õppimisele.
- ◆ Täna koolis võetu õpi ära täna ja korda homseid õppeaineid. Nii võidad Sa ajas ja õpitu kvaliteedis palju, sest 48 tunni pärast on oluline ununenud.
- ◆ Kui oled väsinud ärka hommikul varem ja õpi enne kooli, sest väsinuna sa ei õpi.
- ◆ Küll on soodne, teatud väsimuse foonil, loominguline töö (kirjandi kirjutamine) jms.
- ◆ Loe nii spordi- kui teisi raamatuid, sealt õpid väljendus- kirjutamisoskust ja Sa ei näi siis teistele loll sportlasena.
- ◆ Tark õpib teiste ,loll enda vigadest. Ära karda nõu küsida.
- ◆ Sportlane ei saa olla ainult treeniv monstrum.
- ◆ Sport on vaid väike osa elust, ka ametit on vaja õppida.
- ◆ Tark on ka ülikooli ajal õppida, ainult treenimine riuneerib. Pausi aasta on arukas teha enne OM ja MM.

Mida ei tohi eirata noorte treeningus.

- ◆ Sageli on tehnika omandamisel takistuseks mittepiisavad kehalised võimed.
- ◆ Võtmealadeks laste treeningus on mitmekülgsus
- ◆ Täiskasvanuna saavad sageli võtmeküsimuseks nõrk pöid, korsetilihased ja halb paindumus, sellepärast alustada nende treenimist varakult.
- ◆ Jõudu nõudvatel aladel teha süvendatumaid treeninguid alles, siis kui jõu juurdekasv on paremini treenitav ja jõudu selle ala heaks soorituseks jätkub .(Näiteks hüpped,heited).
- ◆ Üldvastupidavust arendada läbi pallimängude ja teiste vastupidavusalade, läbi maastikujooksu, pikkade matkade, võistluste kaudu.
- ◆ Erialast vastupidavust on arukas treenida peale murdeiga. Kui keha kasvutempo on lõppemas ja kehakaal on stabiliseerunud

Mida ei tohi eirata!

- ◆ Liigutuste kiirust, kiirust, tehnikat, painduvust, osavust, kordinatsiooni treenida läbi aasta.
- ◆ Üldvastupidavust treeni enne murdeiga läbi pallimängude, ujumise, suusatamise, maastikujooksu jt. võistluste kaudu.
- ◆ Ei tohi maha magada sensitiivset... aega(liiguste kiirus).
- ◆ Hea on kui haritud sportlane on koolis ka laulnud, tantsinud, teinud näitemängu, käsitööd, käinud huvikoolis, on isamaaline, oma kodu, kooli, linna, Eesti patrioot.
- ◆ Erialase kiirusliku vastupidavuse erendamise nõuab noorte puhul teatud kiiruse ja baasvastupidavuse olemist.
- ◆ Täiskasvanute treeningvahendeid ei ole arukas kopeerida ja kasutada enne kui "keha" ei ole selleks valmis...
- ◆ Tähtis on sportida lustiga, et peale gümnaasiumi lõppu minna soovi korral tippspordi reeglit järgi treenima .



Võistlused

- ◆ Noored peaksid osa võtma kooli võistlustest, esindama vajadusel kooli maakonnas.
 - ◆ Hea tulemuse saavutamiseks on vaja enne põhivõistlust teha 5-6 starti, pöörates tähelepanu ala tehnilisele sooritusele.
 - ◆ Hea on võistelda või harjutada nii talvel kui suvel teistel aladel (kergejõustik, pallimängud, ujumine, uisutamine).
 - ◆ Ei tee paha võistelda krossijooksus, orienteerumises.
 - ◆ Psüühilises plaanis on hea võistelda teistel spordialadel, kasvab võistluspinge taluvus, teiste arvestamine...
 - ◆ Liigvõistlemisest säästa andekaid, see võtab hiljem tulemuste arenguks kõige efektiivsema vahendi-võistlusmomendi, ära. Võib tekkida n.n. vedru sündroom.
 - ◆ Võistlemine lusti pärast noori ei tapa (ka kõrvalaladel), tapab erialaline intensiivne puhkusetu võistlemine tulemuste nimel.
- Treener(lapsevanem) peab enda ego maha suruma hetkelise edu nimel (hilisem lõivu maksmine).

Võistluspäeval

Kuidas mõtled nii ka läheb

- ◆ Ole ise rahulik ja näita seda välja, see kandub üle.
- ◆ Eelmisel päeval mõtle läbi kogu päeva taktika
- ◆ Võistlusärevus juhi tegevuse kaudu eemale...
- ◆ Keskendu vaid võistlusele(ei mobiilile), tee taktika
- ◆ Mõtle läbi võimalikud "üllatused", muutused...
- ◆ Enne starti-õigel ajal soojendus, stardiaeg?
varustuse kontroll ja tee kokkulepitud võistlus
- ◆ Naudi võistlust ja seda ,et suutsid ellu viia oma...
- ◆ Peale võistlust tee kohe analüüs, mis hästi ja miks?,
mis ebaõnnestus ja miks?

Ette- ja hilisarenguga noored.

- ◆ Akseleratsiooni pidurdada on raske .
- ◆ Kui treenida I klassist, siis nende noorte kiire areng venib pikemale ajale, mis on kooskõlas keha arenguga.
- ◆ Akselerandid tulevad sporti noorelt ja üldjuhul ka noorelt lahkuvad.
- ◆ Hilisema arenguga, ehk n.n. “pikavinnaga” noored ei ole alguses edukad aga jõuavad täiskasvanuna kaugemale (Veerpalu, Mae, Uudmäe, Nool jt.) Seega kiirusta aeglaselt.
- ◆ Andeka tunned ära tulemuste hüppelisest juurdekasvust.
- ◆ Andekat ei tohi poputada, vaid säästa. Nad vajavad erilist tähelepanu ,jälgimist ,julgustamist.
- ◆ Noortel on pidev tunnustuse-kiituse vajadus. Ära kiida reategevuse(mis talle jõukohane on) eest.
- ◆ Ära jäta kunagi kiitmata seda, mis nõudis pingutust

Treenerile

- ◆ Mõtle, milleks ja keda treenid
- ◆ Kas Sul on temaga pikem, planeeritud perspektiiv
- ◆ Tee kasvandikuga kohe ühistiim -olete partnerid
- ◆ Noor ei ole Sinu eraomand, vaid Sinu kohus on ta aidata targalt Sinu tarkusekohaselt ja kiirustamata tippu
- ◆ Edu alus on avatus, selgus, ausus, usaldus kõiges
- ◆ Ole valmis "kriisideks", need tulevad kindlasti
- ◆ Tähtis on: et ei rikuks andekat enneaega ära.
- ◆ Ole edunäljas kuid valitse seda, sest oled oluline...
- ◆ Edu tuleb siis kui Sina ja õpilane oled selleks valmis
- ◆ Spordi lastega ja hakka neid treenima gümnaasiumis
- ◆ Õigesti tehtu: kui kasvandik areneb peale keskkooli
- ◆ Tippu jõudja peab sündima selleks, seda ei saa teha.
- ◆ Treeni "keha" tegevuseks valmis, siis hakka treenima
- ◆ Õpi igapäevaselt juurde, muidu oled homme prügikastis
- ◆ Ära karda olla rumal vaid karda selleks jääda.
- ◆ Suhtle teistega ja tea ,et igaühel on Sulle mida tarka öelda.

Kokkuvõttes

- ◆ Usun, et neid lihtsaid kuid koostöötavaid tõdesid arvestades, ei tohiks tulla takistusi meie järgmise olümpiakangelase sünnil, kui see on sündinud.
- ◆ Kui kasvandik on loodud tippu jõudma, siis sinna ta ka jõuab, sõltumata Sinust ehk see on sünnipärane eeldus.
- ◆ Sellepärast tee õigeid asju, mitte asju õigesti.
- ◆ Tee neid asju, mis sõltuvad vaid Sinust.
- ◆ Andekatega ole eriti tähelepanelik, kannatlik, järjekindel, hooliv, motiveeriv, see nõuab palju pühendumist.
- ◆ Et see toimiks, on treeneril vaja mõelda teistmoodi, uskuda tehtusse, olla kannatlik, julgeda ära oodata oma edutund.
- ◆ Kui jääd mõistusega jänni küsi julgelt nõu või anna kasvandik ära.
- ◆ Mitte kopeerida kellegi tegemisi, vaid võtta neilt üle ideid, planeerida enda arengut alguspunktist lähtudes.
- ◆ Olen ise kõik selle läbi käinud ja tarkuseks kujundanud ja soovitan Sulle üks tsüklil läbi teha, siis usud.

Täna kannatlikkuse eest ja edu Teile .

Leonhard Soom Türilt