



# TEAM UP!

METOODIKA  
KÄSIRAAMAT  
SPORDIINSTRUKTORITELE

Supported by the



  
AGON

## **Nimetus: TEAM UP!, Metoodika käsiraamat spordiinstruktoritele**

Autor: Läti Spordiföderatsioonide Nõukogu  
© Läti Spordiföderatsioonide Nõukogu, 2016

Metodoloogiline käsiraamat spordiinstruktoritele on ette valmistatud ERASMUS+ programmi poolt rahastatud projekti "Promotion and EncourAGement of RecreatiONal Team Sport (AGON)" raames.

### **Projekti koduleht: [agonproject.eu](http://agonproject.eu)**

#### **Projekti koordinator:**

Läti Spordiföderatsioonide Nõukogu

#### **Projekti partnerid**

Tšehhi Käsipalliföderatsioon  
Eesti Saalihoki Liit  
Eesti Käsipalliliit  
Eesti Spordikoolituse ja - Teabe Sihtasutus  
Läti Käsipalliföderatsioon  
Läti Saalihoki Liit  
Läti Koolide Spordiföderatsioon  
Leedu Käsipalliföderatsioon  
Leedu Saalihoki Föderatsioon  
Leedu Spordiföderatsioonide Liit  
Poola Saalihoki Föderatsioon  
Poola Olümpiakomitee  
Poola Käsipalliföderatsioon  
Rahvusvaheline Saalihoki Föderatsioon

Koostöös



*"Käesolevat projekti rahastati Euroopa Komisjoni toetusel. Käesolev kirjutis peegeldab ainuüksi autori vaateid ja Komisjon ei ole vastutav selles sisalduva informatsiooni mistahes võimaliku kasutamise eest."*

Täiendava teabe saamiseks:

#### **Läti Spordiföderatsioonide Nõukogu**

Grostonas tänav 6B, Riia, Läti, LV-1013  
Epost: [lsfp@lsfp.lv](mailto:lsfp@lsfp.lv)  
Telefon: +371 67288924  
Koduleht: [www.lsfp.lv](http://www.lsfp.lv)





## **Kallid spordisõbrad Lätis ja Euroopas!**



*Käesoleva "Käsiraamatu" ("Methodological Handbook for Sport Instructors") ilmumine on kui ere ja vaieldamatu tõend viieteistkümne eri spordiorganisatsiooni erinevates keeltes rääkivate sporditöötajate, erinevatest Euroopa riikidest, edukast ühisest meeskonnatööst... Nagu näide erinevate spordialade esindajate koostööst, - alates rahvaspordist, kooli- ja tänavaspordi tasemest kuni isegi olümpiaspordialade tasemeni...*

*Ma väga loodan, et käesolev "Käsiraamat" saab olema paljudele spordiõpetajatele, sporditreeneritele ja spordiinstruktoritele heaks abivahendiks, kuidas oma igapäevases töös, rakendades oma teadmisi, oskusi, kogemusi ja eeskujusid, panna huvi tundma, kutsuda, kaasa haarata ja ergutada lapsi ja noorukeid valima aktiivset ja tervislikku eluviisi ja alustama just temale kõige sobivama spordiala harrastamist, võimalik, - kogu oma edaspidise elu.*

*Meie kõige peamine eesmärk täna on veenda neid lapsi ja noorukeid, kes on 13/15/17 aastased, see on kaheldamatult vanus, millele ühelt poolt on iseloomuli aktiivne ja kustumatu sportimisrõõm, kuid teiselt poolt – võimalik ka täielik soovimatus osaleda mistahes füüsilises tegevuses. See vanus on selleks piirjooneks ja see on aeg, mil me sporti võime kas vastu võtta või ka mitte vastu võtta, kui oma edaspidise elu lahutamatu koostisosa.*

*Me kõik peame mõistma, mis on noore inimese jaoks elus ja spordis tundub kõige tähtsam ja millised on tema eelistused... Kõige tõenäolisem, et need tavaliselt ei ole mõtted aktiivsest ja tervest elulaadist, korrapärasest füüsilisest tegevusest, kestvatest, rasketest ja väsitavatest treeningutest koolitööst vabal ajal.*

*Kui meie, täiskasvanute jaoks on spordis ühed eelistused, noortel inimestel need on täiesti teised. Spordis on selleks mängurõõm... See on võistluste rõõm... See on võidurõõm... ja see kõik – hea ja rõõmsa meeleolu saavutamiseks...*

*Spordiõpetaja, sporditreener, spordiinstruktor – see on selliste oskuste hädavajalik kogum selleks, et noort inimest õpetada ja aidata tal leida teed edaspidiseks eluks.*

*Spordimängude meeskonna treeneri tähtsaim ülesanne mängude ajal on näha kogu väljakut ja kõiki mängijaid nii väljakul kui ka selle ääres, kuid iga mängija peab teadma kohta, kus ta peab asuma konkreetsel hetkel ja kus ta peab asuma juba hetk hiljem.*

*Nagu mistahes käsiraamat, ka käesolev annab kasulikke nõuandeid paljudes küsimustes, kuid kaugeltki mitte kõigis. See ergutab mõtlema, kuidas teha ja mida teha... Püüdkem igaüks olla omal kohal ja osata osutada oma kohta ka neile, kes täna veel kahtlevad ja kel endil on raske seda näha ja valida!*

**EINARS FOGELIS,  
Läti Spordiföderatsioonide Nõukogu president**



## SISUKORD

1. SISSEJUHATUS.....	6
2. AGONi PROJEKTIST.....	6
3. TAUST: KEHALISE AKTIIVSUSE LANGUS .....	7
4. NOORUKID: PROFIL .....	8
5. VÕISTKONNAALAD: MIS ON NENDE MÕTE? .....	11
6. AGONi MUDEL .....	13
6.1. Motivatsioon .....	14
6.2. Strateegiad ja nende elluviimine.....	18
6.3. Tagasiside ja hindamine.....	23
7. JUHEND SPORDIINSTRUKTORITELE.....	25
7.1. Motivatsioon .....	25
7.2. Sportimiskava – planeerimine, rakendamine ja tagasiside.....	28
7.3. Harrastusspordi propageerimine .....	37
8. VIITED.....	39

# 1. SISSEJUHATUS

Käesolev Käsiraamat spordiinstruktoritele (edaspidi käsiraamat) on valminud Erasmus+ rahastatud projekti „**Promotion and EncourAGement of RecreatiONal Team Sport (AGON)**” raames. 2015. aasta aprillist 2016. aasta septembrini kestnud projekti eesmärk oli võidelda vähesest kehalisest aktiivsusest tingitud kasvava ülekaalulisuse ja rahva tervise halvenemise vastu. Projekt keskendus noorte aktiivsemale elustiilile julgustamisele läbi harrastusspordi populariseerimise, fookusega vabaaja võistkonnamängudel.

Käsiraamatu sihtgrupiks on noorukid – Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) definitsiooni kohaselt 10-19 aastased noored. Täpsemalt keskendub projekt selles sihtrühmas noorukitele, kes on ülekaalulised või koolist välja langenud (nimetatakse ka NEET- grupiks - *not in education, employment or training*).

Käsiraamat on üles ehitatud **AGONi mudelile**, mis toetab noorukitega töötamisel lapsest lähtuvat ja terviklikku lähenemist. Mudel kirjeldab esmalt nooruki psühholoogilist profiili ning nüansse, mida tuleks nooruki sporditegevusse kaasamisel ja seal hoidmiseks arvesse võtta. Seejärel pakub mudel teoreetilise nägemuse iga AGONi mudeli osa kohta (motivatsioon, planeerimine ja elluviimine, hindamine) ning annab ka vajalikke nõuandeid, kuidas kõige paremini AGONi mudelit praktikas rakendada.

Loodetavasti leiavad õpetajad, treenerid, spordiinstruktorid ja vabatahtlikud käesolevast käsiraamatust sobivad meetodid, mis aitaks noorukeid sporditegevusse kaasata. Metoodika on kasutatav erinevates organisatsioonides – koolides, kes viivad läbi regulaarseid kehalise kasvatuse tunde või kooliväliseid tegevusi, spordiklubides, lapsevanemate poolt, spordivõistkondades ja muudes organisatsioonides, kes tegelevad noorte spordiga osana oma laiemast tegevusalast.

Käesolev käsiraamat moodustab esimese osa kolmeosalisest metoodikamaterjalist, mis on AGONi projekti raames välja töötatud. “Triloogia” teises osas käsitletakse põhjalikumalt partnerriikide situatsiooni, kirjeldatakse erinevaid juhtumeid ning AGONi partnerite poolt läbiviidud piloot-tegevusi. Kolmas osa koosneb praktilistest juhenditest käsipalli- ja saalihokitreeneritele, kuna neile kahele spordialale AGONi projekt peamiselt keskendub.

## 2. AGONi PROJEKTIST

AGONi projekt koondas 15 spordiorganisatsiooni Tšehhist, Eestist, Lätist, Leedust ja Poolast, kelle töö jaotati neljaks osaks. Vt kokkuvõtet Tabelis 1.

**Tabel 1.** AGONi projekti peamised osad.

Töölõik	Väljundid
Tausta analüüs ja edukate praktikate koondamine	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Neli näidet saalihoki õpetamise kogemusest Eestis, Lätis, Leedus ja Poolas;</li><li>○ Viis näidet käsipalli õpetamise kogemusest Eestis, Lätis, Leedus, Poolas ja Tšehhis.</li></ul>
Metoodika arendus	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Definitsioon ja metoodika tänavakäsipallile ja tänavahokile;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Neli piloot-tegevust harrastuspordi edendamiseks ja levitamiseks Leedu, Poola, Eesti ja Läti noorukite seas.</li> </ul>
Väljatöötatud metoodika rakendamine ja testimine	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Veebipõhise spordikeskkonna arendus ja testimine;</li> <li>○ Rahvusvaheline saalihokiturniir 13-15 aastastele (2015 september, Läti);</li> <li>○ Rahvusvaheline käsipalliturniir 13-15 aastastele (2015 september, Läti).</li> </ul>
Kommunikatsioon ja teavitus	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Konverents spordipedagoogidele „Ole aktiivne- kaasa vabaaja võistkonnamängusesse” (2015 september, Läti);</li> <li>○ Konverents spordispetsialistidele „Oskuslik juhtimine harrastusspordis” (2016 mai, Läti);</li> <li>○ Soovitused „Oskuslik juhtimine harrastusspordis”;</li> <li>○ Ühisrahastusplatvormi arendamine.</li> </ul>

Kahe esimese tööloigu tulemuste kokkuvõte on käesolevas metoodilises materjalis „Juhend õpetajatele, treeneritele, spordiklubi instruktoritele, kuidas kaasata lapsi ja noori sporditegevusse, kasutades selleks vabaaja võistkonnamänge”.

Lisaks eelmainitud tööloikudele oli ka projektijuhtimise tööloik, mis hõlmas erinevaid koordineerimistegevusi, sh kõikide partnerite kohtumist Poolas 2015. aasta juunis, Lätis 2015. septembris ja 2016. mais.

### 3. TAUST: KEHALISE AKTIIVSUSE LANGUS

Vastavalt 2013. aastal läbi viidud Europarameetri spordi ja kehalise aktiivsuse uuringule tegeleb 41% eurooplastest spordiga vähemalt korra nädalas, samal ajal kui märkimisväärne osa EL elanikest (59%) teeb seda harva või mitte kunagi. Uuringust selgub ka tugev geograafiline erisus, mille kohaselt põhjamaade elanikud on kehaliselt rohkem aktiivsed (54%-70% inimestest tegeleb spordiga vähemalt korra nädalas), samal ajal kui lõunapoolsetes riikides tegeldakse spordiga märksa vähem (60%-78% rahvastikust ei spordi kunagi).

Uuringu küsimusele „Kui tihti te tegelete spordiga?” vastas 15% küsitletutest Leedus, et tegelevad spordiga regulaarselt. Järgnesid Poola ja Tšehhi (mõlemad 15%), Soome (13%), Eesti (7%) ja Läti (6%). Samal ajal vastas 52% küsitletutest Poolas, et nad ei tee mitte kunagi sporti, järgnesid Leedu (46%), Läti (39%), Eesti (36%) Tšehhi (35%) ja madalaima mitteaktiivsuse osakaaluga Soome (15%).

Kahtlemata omab Euroopa püsivalt madal kehalise aktiivsuse tase negatiivset mõju inimeste tervisele ja heaolule. Samuti avaldab see negatiivset mõju majandusele, suurendades tervishoiukulusid ning vähendades tööhõivet ja tootlikkust.

Ülekaalulisus ja rasvumine on kujunenud kõige levinumaks terviseprobleemiks, põhjustades WHO<sup>1</sup> andmetel 5% maailma suremusest. Üleilmne rasvumine on 1980. aastaga võrreldes enam kui kahekordistunud ning muutub üha levinumaks ka noorukite seas. Kõikides vanusegruppides

<sup>1</sup>Global Recommendations on Physical Activity for Health, World Health Organization (2010)

on muutuste taga varasemaga võrreldes teistsugused toitumisharjumused, istuv ja passiivne elustiil.

Et pidurdada seda ülemaailmset vähese kehalise aktiivsuse trendi ja mittenakkuslikke haiguste levikut (nagu vähk, diabeet, südame-veresoonkonna ja hingamisteede haigused), on WHO välja töötanud rahvusvahelised kehalise aktiivsuse suunised erinevatele vanusegruppidele (5-17 aastased, 18-64 ja 65+).

WHO soovitusel peaks käsiraamatu sihtgrupp (noorukid) tegema vähemalt 60 minutit päevas mõõduka kuni kõrge intensiivsusega kehalise aktiivsuse tegevusi, millest enamuse moodustaks aeroobne treening, kuid mida täiendab lihastreening ja luustiku tugevdamise harjutused. Laste ja noorte puhul sisaldab kehaline aktiivsus ka lõbusaid tegevusi, mängu, sporti, vabaaja tegevusi, kehalist kasvatust või ühiselt planeeritud treeninguid nii peresiseselt, koolis kui ka kogukonna ettevõtmistes.

Lisaks ei oma sport mitte ainult otsest positiivset mõju tervisele, vaid mängib olulist rolli ka enesehinnangu tõstmisel, aitab arendada inimestevahelisi suhteid ja soodustab üldist sotsiaalset kaasatust. Noorukitel (eriti nendel, keda käsitletakse sotsiaalselt heitunudena) tekitab nende kaasamine regulaarsesse sporditegemisse, ja eriti just võistkonnaaladesse, positiivset käitumismustrit, mis omakorda võib potentsiaalselt omada head kaasmõju tema muudes ettevõtmistes (nt õpingute jätkamine).

## 4. NOORUKID: PROFIIL

WHO defineerib noorukiiga kui perioodi inimese kasvamises ja arengus, mis ilmneb vanusevahemikus 10-19, st pärast lapsepõlve ja enne täiskasvanuikka jõudmist. See on üks kriitiline ülemineku-aeg inimese eluea jooksul, mida iseloomustab tohutul kiirusel toimuv kasv ja muutused.

Noorukid erinevad nii lastest kui täiskasvanutest. Täpsemalt, noorukid ei ole täielikult võimelised mõistma keerulisi kooslusi, seoseid käitumise ja tagajärgede vahel, või millises ulatuses nad omavad (või võiks omada) kontrolli tervisega seotud otsuste tegemistel. Sel arenguetapil tekkinud käitumismustritel võib olla pikaajaline positiivne või negatiivne mõju nende tervisele ja heaolule tulevikus. Noorukid sõltuvad ja on mõjutatud oma peredest, kogukondadest, koolidest, tervishoiuteenustest ja nende tegevuspaikadest, kus nad omandavad mitmesugused olulised oskused, mis aitab neil toime tulla sisemise pingega ja jõuda edukalt lapsepõlvest täiskasvanuikka.

Noorukieas on ka puberteediperiood, mida tihti kirjeldatakse kui „hormoonide tormi“. Puberteet toob endaga kaasa olulisi füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi (nt suguküpsus, kasvu ja kaalu kiire tõus). See aeg on täis „esimese korra“ riske – eriti seoses suitsetamise, alkoholi ja teiste ainete tarbimisega.

Lapsepõlves tiirlevad sotsiaalsed suhted ümber pereliikmete. Noorukieas saabub teadlikkus, et kuulutakse palju laiemasse kogukonda. Määratletakse ennast indiviidina ning soovitakse enda eest ise otsustada.



Regulaarne kehaline aktiivsus õpetab noorukile igapäevaste füüsiliste ja emotsionaalsete väljakutsetega toime tulemist. Uuringud näitavad, et sporditegevustes osalemine on kasulik nooruki eneseavastamise protsessile, kuna tugevdab enesehinnangut ja loob tunde, et kõik on kontrolli all (viide 18).

Samuti pakub sport noortele võimaluse luua omavahelisi positiivseid suhteid. See on oluline, kuna läbi noorukiea mängib sõprus tähtsat rolli isiksuse kujunemisel, luues ühtekuulumistunde ja mõjutades minapilti (viide 18). Võistkonnaspordis osalemine annab noorukitele võimaluse treenida oma keha ja samal ajal saada väärtuslik kogemus meeskonnatööst, kohustustest ja pühendumusest (viide 22).

Sport võib olla ka hea strateegiline meetod, mille abil suunata noori inimesi kuritegevusest ja antisotsiaalsest käitumisest hoiduma. (Täpsemalt viide 20):

- Pakkudes noortele atraktiivseid ja positiivseid tegevusi;
- Kasvatades noorukite vastupanuvõimet, mis aitaks neil paremini vastu pidada survele või ahvatlusele osaleda antisotsiaalsetes või neid kahjustavates tegevustes;
- Suurendades noorukite enesehinnangut ning parandades organisatsioonilisi ning sotsiaalseid oskuseid;
- Luues positiivseid eeskujusid – spordiinstruktorid.

Nooruki psühholoogilise profiili analüüsimisel tuleks arvesse võtta mitut omavahel seotud aspekti: füüsiline, emotsionaalne, kognitiivne ja sotsiaalne areng. Sobiva kehalise aktiivsuse valimisel tuleks nendest lähtuda. Treener peab olema teadlik nii noorukite füüsilise kui ka psühholoogilise arengu etappidest.

Kuna kognitiivsed ja sotsiaalsed oskused arenevad täielikult välja alles 12. eluaastaks, tuleks treeneritel ja õpetajatel seni keskenduda pigem julgustamisele ja pingutuste tunnustamisele, kui et võistlusmomendile ja võitmisele. Sportlikud tegevused peaks arendama noorukite põhioskuseid nagu jooksmine, hüppamine, löömine ja viskamine. Erilist tähelepanu tuleks pöörata (ja õigesti kanaliseerida) lastes tekkivale võimele näha asju teiste perspektiivist, arendada nende koostööoskust ning tekitada edukaks saamise meelestatus (viited 8, 34).

Pisut vanematele noorukitele saab juba selgitada strateegiate ja konkurentsi põhimõtteid. Spordi abil saab tugevdada igaühe erioskuseid, parandada loovust, tähelepanuvõimet, tasakaalu, koordinatsiooni, kiirust, tugevust ja vastupidavust.

Tulenevalt nooruki keha arenemise faasist, vigastavad nad tihti teistsuguseid anatoomilisi struktuure kui täiskasvanud. Noorte luud on nõrgemad kui nende sidemed ja kõõlused, mistõttu on neil kogu kasvuaeg vältel suurenenud risk luumurdude tekkeks (viide 21).

Noorukieas võib osal lastest langeda paindumus, koordinatsioon ja tasakaal. See mitte ainult ei suurenda vigastuste ohtu, vaid võib mõjutada ka sporditulemusi, mis omakorda võib lapsele kaasa tuua rohkem stressi, viha ja sotsiaalset survet (viited 5, 32). Lisaks võivad dehüdratsioon, välistemperatuur ja niiskus põhjustada noorukitel kuumarabandust (viide 21).

Varajane noorukiiga on kriitiline aeg, mil kehalise aktiivsuse tase kipub langema. Järjest enam ollakse veendunud, et suurema tõenäosusega jätkavad noored spordiga tegelemist, kui nad (viide 19):

- Hindavad ja naudivad seda;
- Eelistavad osaleda, mitte neid ei sunnita;
- Neil on toetavad ja aktiivsed vanemad, õed-vennad;
- Mõistavad, et nad on spordis võimekad;
- Neil on eakaaslaste heakskiit;
- Ei pea kogema ebarealistlike tulemuste ootuse survet ja stressi;
- Neil on mõistev, hooliv ja julgustav treener.

### Ülekaalulised lapsed

Rasvumine on suur probleem kõikjal maailmas. Ülekaaluliste laste arv kasvab iga aastaga. Enamasti on selle põhjuseks liigne tarbitavate kalorite hulk ja vähene liikumine. Lapsed veedavad aina vähem aega väljas aktiivseid mängu aega, kuivõrd üha rohkem aega kulub televiisorit vaadates, videomänge mängides ja arvuti ees istudes.

Ülekaalulistel lastel on topelt probleemid. Esiteks nende ebatervislikust eluviisist tulenevad haigused, nagu diabeet, südamehaigused või astma. Teiseks põhjustab ülekaalulisus ka psühholoogilisi ja sotsiaalseid tagajärgi.

Tihti tekitab see olukord nõiaringsi – ülekaalulised lapsed vajavad treeninguid kõige enam, kuid just nemad ei osale aktiivses kehalises tegevuses, kuna nad tunnevad normaalkaalus laste ees ebamugavust. Ei ole haruldased juhused, kus nad muutuvad arglikuks ja lõpetavad sportimise (või igasuguse füüsilise tegevuse), kui nende soorituste tase ei ole eakaaslastega samal tasemel.

Teine põhjus, miks ülekaalulised ei spordi, on kiusamine. Sageli ongi norimine ja võistkonnamängudest väljajätmine põhjused, mille tagajärjel ülekaalulised lapsed loobuvad üldse spordist ja kehalisest aktiivsusest. Selle tulemusena on neil madal enesehinnang, rahulolematuse oma kehaga ja mõnikord areneb välja depressioon. Sagedasti on neil madalam elukvaliteet, õpiraskused ja sotsiaalne diskrimineeritus. Kool ja kogu muu sotsiaalne keskkond võivad seega nende jaoks muutuda eemaletõukavaks.

Sportlike tegevuste esmane eesmärk peaks olema rasvumise ja ülekaalulisuse vältimine, sõltumata lapse kehalisest võimekusest. Probleemile võib leida lahenduse, kui koostööd teevad mitmed erinevad osalised: kehalise kasvatuse õpetajad, treenerid, lastearstid, vanemad ja vabatahtlikud, kes nendega tegelevad.

### Koolist väljalangemine

„Erinevad sotsiaalsed keskkonnad kujundavad erinevaid kogemusi. Tuues kaasa erinevaid maailma nägemise viise ja veendumusi seoses maailmast arusaamisega” (viide 20).

Kooli poolelijätvate laste osakaal on tänapäeva ühiskonnas eriti kõrge. Mõned näited peamistest põhjustest, mis on sellise olukorra tekitanud:

- Mõnel juhul on tegemist **nooruki enda valikuga**: mõnikord teevad nad valesid otsuseid,

sattudes natkootikumide küüsi, tarvitavad alkoholi, sooritavad kuriteo või rasestuvad väga varajases nooruses. Paljudel on kooli osas vale suhtumine, ebaõnnestunud koolikogemus või on tihti kool nende jaoks igav. Nad on kaotanud sideme oma peredega, nad ei ole seotud koolitegevusega ja tihti on puudunud koolist liiga pikka aega, mistõttu ei näe nad mõtet kooli tagasi pöördumiseks.

- Teistel juhtudel on **perekond see keskkond**, mis viib koolist väljalangemiseni: lapsed on majanduslikult ja sotsiaalselt vähekindlustatud paljulapselistest peredest. Sageli tuleb vanematel lastel minna varakult tööle, et toetada peret rahaliselt ja võimaldada elementaarseid asju. Mõnikord jäetakse pere suuremad lapsed koju nooremate õdedevendade eest hoolitsema, et lapsevanemad saaksid tööl käia.
- Paljudel noorukitel tekivad **emotsionaalsed ja käitumise probleemid**: potentsiaalsel koolist väljakukkujal on enamasti edukate klassikaaslastega võrreldes madalam enesehinnang. Samuti on nad rohkem orienteeritud klassidistsipliini rikkumisele, narkootikumide kasutamisele ja satuvad kriminaalsele teele (viide 29).
- Tihe **läbikäimine eakaaslastega, kellel on madalad õpitulemused**: lapsed, kes koolist välja kukuvad, satuvad kergemini suhtlema eakaaslastega, kellel on kehvad õpitulemused või on antisotsiaalsed (viited 10, 28). Sellised kaaslased võivad veenda neid, et kool ei ole vajalik ning sellega tõenäoliselt häirivad nooruki õpitegevusele keskendumist.
- **Puudulik ühtekuuluvustunne koolis**: õppetöös läbipõrumise riskiga lapsed oskavad vähem oma kooliga samastuda või ei taju nad ennast olulise osana kooli kogukonnast. Näiteks osalevad nad ainult vähesel määral koolivälises tegevuses ja väljendavad üldist rahulolematust kooliga (viide 9).

Vabaaja võistkonnamängudes osalemine suurendab ühtekuuluvustunnet, gruppi kuulumise tunnet ning võib seetõttu motiveerida (potentsiaalseid) koolist väljakukkujaid rohkem pingutama, et nad saaksid jääda osalema nendes ettevõtmistes. Noorukid vajavad selles eas kehalist aktiivsust, et suurendada tugevust, koordineerimist ja laduda vundament edaspidiseks tervislikuks eluviisiks. Teismelised, kes on ennast spordiga sidunud, tunnevad head enesetunnet, vähenevat stressitaset ning suurenenud vastupidavust ja energiat, mida trenni tegemine on neile andnud. Neil peab olema pidevalt midagi positiivset, mida oodata. Spordiga tegelemine julgustab noori looma uusi sidemeid, leidma oma tugevusi ja uusi huvialasid.

## 5. VÕISTKONNAALAD: MIS ON NENDE MÕTE?

Võistkonnaalad on üks paremaid viise noortele distsipliini õpetamiseks ja sotsiaalsete väärtuste tutvustamiseks. Lapsed õpivad sellest palju enam kui ainult pallilöömist või -viskamist. Nad omandavad väärtuseid, nagu sallivus, õiglus ja vastutustundlikkus, arendavad oma sotsiaalseid oskuseid eakaaslaste ja täiskasvanutega suhtlemisel, tõstavad oma sotsiaalset intelliigentsust, kogevad edu ja ebaedu ning omandavad tervislikud harjumused, mis võivad püsida terve eluaja.

Võistkonnaalade väärtused, nagu sportlaslikkus, meeskondlikkus ja sotsiaalse võimekuse areng, õpetavad noorukitele, kuidas olla ühiskonnas sotsiaalselt aktsepteeritav ja interaktiivne. Samuti õpivad nad strateegilist probleemide lahendamist ja pingeolukorras otsuse langetamist. Võistkonnas on eesmärkide saavutamisel oluline liikmete koostöö. Võistkonnaalad õpetavad

heaks meeskonna liikmeks olemist ja valmisolekut anda endast maksimum. Kaks kõige olulisemat omadust võistkonnaaladel on koos töötamine ja võistkonnakaaslastele toetumine.

AGONi projekt käsitleb võistkonnaalasi tervist parandavate tegevustena, lõbusa, mängulisena, milles on peamine pigem osalemine iseenesest (liikuda vabalt ja end füüsiliselt välja elada), mitte võistlusmoment ja võitmine.

Vabaaja võistkonnamängude filosoofia lähtub põhimõttest, et igal noorukil peaks olema võimalus kasvatada ja arendada oma oskuseid spordis, saada positiivset kogemust, omandada võistkonnaala väärtused ning põhimõtted lõbusal ja harival viisil.

Treening tuleks üles ehitada selliselt, et need soodustaksid positiivse kogemuse saamist võistkondlikust spordist, rõhutaksid iseenda ja teiste austamist, kaasamist ja meeskonnatööd. Iga treeningu lõpus peaks igaühe jõupingutust ja meeskonnatööd tunnustama.

Võistkonnaalal osalev noor õpib õigeid väärtuseid, nagu meeskonnatöö, eesmärkide seadmine, enesedistsipliin, reeglite järgimine, austus kaaslaste vastu, austus keskkonna vastu, võitmise ja kaotamisega toimetulemine, edu ja ebaedu. Võistkondlik sport on hea kujundlik näide lastele, kuidas edaspidises elus tulla toime mõõnade ja tõusudega, kaotuste ja võitudega.

Noorukitele mõeldud võistkonnaalad peaksid juhinduma järgmistest põhimõtetest:

- Aus võistlus (reeglitepärane);
- Terviklikkus (võistkond toimib ühtsena, võistkonnavaimuga ja kaasmängijate abiga);
- Hoolivus (valmisolek aidata);
- Austus (enda ja teiste vastu);
- Vastutusvõime (oma sõnade ja tegude eest vastutamine).

Tehes treeningutes muudatusi vastavalt ülekaaluliste laste vajadustele ja võimetele, aitab see neil paremini integreeruda ja eakaaslastega sidet luua. Tavapärane võistkonnasport on tihti ülekaaluliste laste suhtes liigselt nõudlik. Enne kui nende vastupidavusvõime harjutustes ei ole piisavalt tõusnud, ei saa eeldada, et nad osalevad teiste, normaalkaalus lastega, samadel alustel. Nõutud oskuste tasemele jõudmine võib võtta aega. Luhtunud üritamine võib mõjuda frustreerivalt ja ärritavalt, eriti mängusituatsioonis.

Ülekaalulistele noorukitele mõeldud tegevused peaksid arvestama nii nende treeningvajadusega kui ka emotsionaalsete ja käitumuslike vajadustega. Vastasel korral, kui nad tunnevad ennast oskamatuks ja neid ei toetata, võivad nad muutuda taas passiivseks. Lisaks kohandatud harjutustele vajavad ülekaalulised lapsed ka regulaarset puhkust, kuna treeningud võivad põhjustada neile lisakilodest tulenevalt põlve- ja seljaprobleeme.

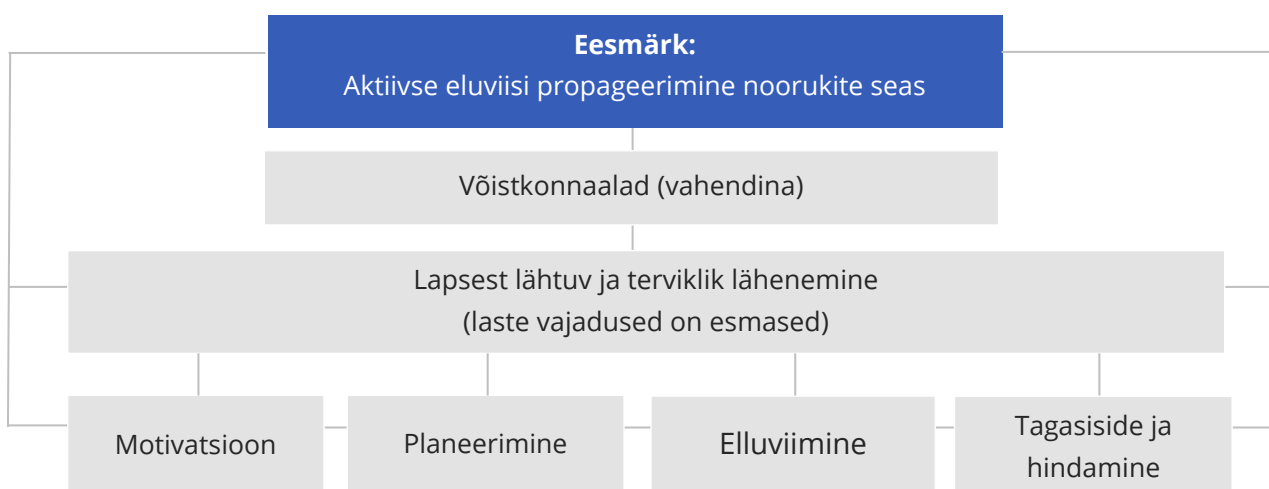
On oluline, et lapsed mõistaksid, kuidas mängida ja teha vastavalt oma arusaamale ise otsuseid. Õppimine ei anna parimat tulemust, kui neile öeldakse ette, mida teha. Paremini õpitakse, kui proovitakse ise järele, mis töötab, ehk „tegemise käigus õppimine“. Kui lapsed hakkavad kartma vigade tegemist, püsivad nad mugavustsoonis ja väldivad uute lahenduste proovimist. Nad peavad teadma, et vigade tegemine on lubatud, tähtis on vaid, et nad õpiksid oma vigadest.

Lapsest lähtuval juhendamisel (viide 18) on oluliseks vahendiks noorukite puhul „mängulugemise“ oskuse arendamine ja õigete küsimuste küsimise oskus. Viimane nimelt hõlbustab kogemustest õppimist - nii edust kui ebaedust. Avatud küsimused suunavad mängijat kaasa mõtlema ja küsimustele vastama (viide 17). Selliselt osalevad nad õppeprotsessis ja saavad otsuse tegemise kogemuse. Need oskused aitavad lastel muutuda iseseisvamaks.

Lõpetuseks, kriitika ei ole hea viis mängus lüüasaamisest ülesaamiseks. Kaotustega toimetulemine on üks olulisemaid õppetunde, mida võistkonnasport noorukile õpetab. Lastele, kes on mängu kaotanud, ei tohiks lüüasaamist meelde tuletada, vaid neid tuleks hoopis kiita tehtud jõupingutuse eest ja tuletada meelde, et igast kaotusest on midagi väärtuslikku õppida.

## 6. AGONi MUDEL

Käesolev käsiraamat põhineb teoreetilisel kontseptsioonil, mis töötati välja AGONi mudeli projekti raames ja selle eesmärk on propageerida aktiivset eluviisi 10-19 aastaste noorukite seas, kasutades selleks meelelahutuslikke võistkonnamänge.



AGON on protsessipõhine mudel, mis annab võimaluse noorukil oma võimeid sportimises läbi kogemuse tundma õppida, n-ö „tegemise käigus õppimine“ (viide 11). Mudel on dünaamiline ja elav, seda saab uuesti üle vaadata ja korrigeerida vastavalt protsessile ning seada uued eesmärgid. See on paindlik ja kohaldatav erinevatele vanuse- ja sihtgruppidele ning vastavalt sisule.

**Lapsest lähtuv lähenemine** tõstab kõige olulisemana esile lapse vajadused ja soovid ning keskendub lastele suurema vabaduse andmisele, võimaldades neile ruumi kasvada ja õppida neile omasel moel. Selle pedagoogilise lähenemise eesmärk on suurendada iga isiku võimet ennast tulevikus süsteemselt arendada.

AGONi mudeli **tervikliku lähenemise** aspekt käsitleb noorukit kui tervikut – psühhomotoorne tervik, mis läbi kognitiivsete ja afektiivsete (tundmuslike) osade arendab oma sotsiaalseid oskuseid. Rõhuasetus on lapse arendamise teooriatel. Teadmine, mida lapsed igas arengufaasis püüavad saavutada, laseb täpsemalt aru saada, kuidas lapsed teatud situatsioonides mõtlevad, õpivad ja käituvad. Tervikliku lähenemise aspekt on kasutatav vaid kindla ea puhul.



Lapsi ja noori treenitakse, et tõsta nende **füüsilist võimekust**, saavutada parem koordinatsioon, kiirem reaktsioon, suuremad kiirused ja vastupidavus, tasakaal ja tugevus. Iga spordiala ja mäng arendab vastavaid selle tegevusega seotud motoorseid oskuseid.

Vabaaja võistkonnamängud annavad olulise panuse noorte inimeste **isiksuse arengus**, arendavad füüsilist eneseteadlikkust ja usku nende kehalisse võimekusse, samal ajal tugevdades kehalist heaolutunnet, kõrgemat enesehinnangut ja enesekindlust. Sportlikud tegevused arendavad ka nende tahtejõudu, kannatlikkust, julgust ja vastutustunnet (viide 8).

Sportlike tegevuste läbiviimine lastega aitab parandada nende **kognitiivseid oskusi**. Sellel võib olla mõju akadeemilisele sooritusele, sh keskendumise- ja tähelepanuvõimele.

Võistkonnaaladel osalemine annab hea võimaluse väga laiaks **sotsiaalse võimekuse** arendamiseks, nagu näiteks hea suhtlusoskus, konstruktiivne ja võrdsetel alustel koostöö teistega. Selle mõtte on sotsiaalse suhtlusvõime tõstmine, noorte inimeste ühiskonda integreerimine, meeskonnatöö ja -vaim, ausa võistluse põhimõtted, austus reeglite ja teiste mängijate vastu.

**Ülekaaluliste lastega** töötamisel on väga tähtis just oskus viia fookus kaalulangetamiselt hoopis füüsiliselt aktiivsusele saadavatele kasuteguritele. Kui osata tuua esile, et need on huvitavad, lõbusad ja toredad, võib see ülekaaluliste laste jaoks olla väga tugevaks põhjuseks, miks nad eelistaksid ise kehaliselt aktiivselt tegevusi.

Sotsiaalne läbimine ja eakaaslastega ühiste spordiüritustega seotud olemine võib olla määravaks motiveerivaks faktoriks **koolist väljakukkujatele**, et ennast käsile võtta.

Sportlikud tegevused peaksid sobima kõigile, sõltumata soost, vanusest, usust, rahvusest, sissetuleku suurusest või tervise seisundist.

- Igal noorel inimesel peaks olema juurdepääs kehalist aktiivsust suurendavale keskkonnale (võrdne ligipääs kõigile mõeldud sportimisele);
- Sportlikud tegevused peaksid toimuma toetaval, kaitsval ja hoolival moel, mis suurendaks noore inimese võimekust täiel määral (võistkonnaaladega arendatakse vaimset, füüsilist ja emotsionaalset heaolu);
- Väheste või täielikult puuduliku vanemliku hoolitsusega lapsed on kõrgendatud riskiga grupp (võistkonnaalad võimaldavad paremini sotsiaalselt kaasata);
- Ülekaalulised/rasvunud lapsed vajavad spetsiaalsete harjutuste ja toitumisjuhendamise süsteemi (võistkonnaaladega saab propageerida heas vormis olemist ja tervislikke eluviise).

## 6.1. Motivatsioon

Motivatsiooniks peetakse kombinatsiooni laste enda sisemisest saavutusvajadusest ja välistest teguritest, mis seda mõjutavad. Motivatsioon jaguneb kaheks: sisemiseks ja väliseks (viide 33).

**Sisemine motivatsioon** on inimese sisemine tahe sooritada teatud ülesanded (viide 25). Näiteks osalevad lapsed erinevates tegevustes lihtsalt seetõttu, et nad naudivad seda. Sisemine motivatsioon võtab kehalist aktiivsust kui protsessi, mille jätkumisel võib saavutada isikliku rahulolu ja pädevuse tunde.

Sisemine motivatsioon on võtmetähtsusega nüanss, mis aitab aru saada, miks noorukid üldse osalevad treeningutel. Kehalise aktiivsuse sisemise motivatsiooni mõistmiseks on aluseks võetud enesemääratlemise teooria (viide 36), mille kohaselt tekib tavaliselt sisemine motivatsioon, kui inimene tunnetab kolme omadust. Neid kolme omadust kasutatakse eneseväärtustamiseks ja need on vajalikud vaimse tervise ja stabiilse käitumise säilitamiseks:

- Pädevus konkreetsetes tegevustes;
- Iseseisvus ja kontroll tegevuse käigus;
- Teistega tugeva sideme tunnetus, kui ollakse seotud sama tegevuse kaudu.

Enesemääratlemise teooria kohaselt lasub vanematel kohustus mitte ainult ise nautida kehalist aktiivsust, vaid ka tekitada oma lastes sisemist motivatsiooni, et neil tekiks elus harjumus treeningut teha (viide 36).

Nauding, mis lastel tekib, kui nad tegutsevad üksi või eakaaslastega, on samuti sisemine motivatsioon ning mida suurem see on, seda tõenäolisemalt suhtuvad nad kehalisse aktiivsusesse positiivselt (viide 37).

**Väline motivatsioon** tuleneb välistelt mõjutajatest. Näiteks auhinnad, nagu medalid, T-särgid, kiitus, tunnustus ja saavutused. Laste jaoks on tihti kõik see ainus põhjus, miks nad üldse osalevad. Väline motivatsioon suunab last keskenduma auhinna saamisele, mitte osalemisele tegevuses endas.

Noorukitega töötamisel tuleb pidada meeles, et tähtis on premeerida **protsessi** või aktiivset osalemist, mitte ainult **tulemust**.

Et osata noorukeid motiveerida jääma kehaliselt aktiivseks, võib kasuks tulla, kui esmalt vaadata, mis neile spordis osalemisel negatiivselt mõjub (viide 19):

- Ebapiisav mänguaeg (ainult parimatel lastakse mängida);
- Pidev ärritumine;
- Karistamine;
- Liigne keskendumine võidule (jälgitakse ainult punkte);
- Ei ole piisavalt lõbus (ainult „raske töö” ja harjutused);
- Igavus või huvi kadumine;
- Lahkuvad sõbrad;
- Vähene edu;
- Liigne surve.

Tähtis on mitte unustada, et noorukid spordivad selleks, et neil oleks lõbus, et parandada oma oskusi, kuuluda gruppi, olla edukas, saada tunnustatud, saada paremasse vormi ja et püsiks põnevus (viide 18).

Sotsiaalse kognitiivsuse teooria kohaselt (viited 5, 6) motiveerib noorukeid treenima teadmine, et sihipärane tegutsemine toob neile kasu (oodatava tulemuse) ja et tegevuse eesmärk on saavutatav (eneseusk).

Albert Bandura nimetab eneseusku kindlustunde erivormiks. See ei ole lihtsalt üldine enesekindlus, vaid see muutub vastavalt olukorrale, milles nooruk parasjagu on. See on inimese ettekujutus, et ta suudab teha nõudlikumaid või keerulisemaid ülesandeid. Seesugune mulje tuleneb teguritest, nagu varasem edukas kogemus samalaadsetes ülesannetes, inimese psühholoogilisest hetkeseisundist ja välistest veenmisallikatest. Enamus noorukid valivad endale spordiala, milles neil on kõrgem eneseusk või veendumus, et nad on võimelised selle ülesande sooritama.

Noored, kellele antakse valida mitme aktiivse tegevuse vahel, on kõrgemalt motiveeritud kui need, kes on sunnitud tegema üht konkreetset ala (viide 38). Sisemise motivatsiooni suurendamiseks tuleks noorukitele anda vabadus harjutuste vahel valida. Oluline on mitte unustada, et oskuste lihvimine ei ole tegevuse peamine eesmärk, vaid olulisem on luua noorukile turvaline ja julgustav keskkond (viide 37).

Sportimine muutub toredaks, kui väljakutsed ja oskused on tasakaalus. Lapsed naudivad tegevusi kõige enam siis, kui nad saavad ise püstitada endale väljakutsed ja leida viisi nende sooritamiseks (viide 18). Lapsed vajavad väljakutseid, ent kui see on liiga nõudlik või ületamatu, võivad nad ärritada ja ei soovi enam mängida. Teisest küljest jälle, kui sundida lapsi samu harjutusi lõputult kordama ja nad muutuvad selles nii vilunuks, et nende jaoks ei ole see enam väljakutse, tüdinevad nad ruttu (viide 17). Kui tegevused on pikka aega jõukohased ja oskuseid on enamaks, võib tekkida tüdimus, mis võib lõppeda sportimistegevusest kõrvalejäämisega. Sama võib juhtuda siis, kui seatud väljakutsed ei ole jõukohased ja mõjuvad neile ärritavalt.

Lapsed ei seosta kehalist aktiivsust tervise ja hea enesetundega, nagu täiskasvanute seda mõtlevad. Nende jaoks on oluline põnevus ja uute sõprade leidmine. Harjutuste kokkupanemisel on mõistlik mõelda positiivsetele tegevustele ja palju kasulikum on lähtuda sellest, et oleks lõbus. Lapsed eelistavad pigem mängulist tegevust ja mitte keskenduda „raske töö” tegemisele, mistõttu võib tulla kahjuks, kui neid sundida treenima, kuna selle tulemusena võivad nad täiskasvanueas sporditegemisest kaugeneda (viide 22).

Samal ajal on hädavajalik lastega pidevalt suhelda, julgustada ja motiveerida neid, tuua välja sportimise eelised. Peamised positiivse mõju allikad (viide 23) on:

- Füüsiliselt aktiivsed vanemad (vanemlik eeskuju);
- Realistlike eesmärkide saavutamine ja eduka soorituse esiletõstmine;
- Füüsilise aktiivsuse nautimine;
- Sõprade toetus;
- Lapse eneseusk.

Kõige enam naudivad lapsed võistkonnaalade harrastamist. Juba ainuüksi võistkonda kuulumine ja õpitud oskuste näitamine perele ja sõpradele on tore ja tugev motivaator. Teismelised, kes osalevad võistkonnaaladel, on õnnelikumad, neil on kõrgem enesehinnang, suurema tõenäosusega paistavad enesekindlamad, sirgema rühiga ning ei ärritu nii kergesti (viide 20).

### **Aktiivne perekond kui motivaator**

Perekond on oluliseks õpikeskkonnaks tervisega seotud käitumise suurendamisel, sh lastes kehalise aktiivsuse harjumuse juurutamisel. Kõrge enesehinnanguga ja heade sotsiaalsete oskustega noor inimene, kellel on väljakujunenud põhiväärtused ja kes omab asjakohast informatsiooni, teeb reeglina teadlikult positiivse otsuse oma tervise ja isikliku arengu osas. Välistel teguritel on tohutu mõju noorukite mõttemaailmale ja käitumisele: sõprade väärtushinnangud ja käitumine omavad järjest enam tähtsust, kuid ka perekonnaliikmetel on jätkuvalt tugev kujundamise võimalus.

Tervisliku eluviisi ja liikumisharjumuse kujunemine algab kodust. Kui kogu pere on otsustanud olla aktiivsem, on sellest kõigile kasu. Liikumisharjumus võetakse osaks elustiilist, kui seda osatakse nautida ning kui laps, nooruk või täiskasvanu on sisemiselt motiveeritud sellega jätkama. Perekondlik liikumisharjumus annab nauditava kogemuse ja sisemise motiveerituse. Sõltuvalt pereliikmete, huvist ja võimekusest võivad sellised tegevused olla näiteks perega jalgpalli mängimine, jalutuskäigud metsas, kaljuronimine, mänguväljakutel käimine ja ujumine. Sama head tegevused tervisele on näiteks kasvõi rattaga sõitmine või talvel lumememme tegemine. Seesugused tegevused ei püüa olla head kaloripõletajad, vaid rõhuvad rohkem üheskoos lõbutsemisele, olles samal ajal aktiivne.

Noorukile sobiva ala valimisel tuleb siiski meeles pidada, et täiskasvanute ja laste kaasamise motivaatorid on erinevad. Lapsed teevad seda, mis on lõbus ja põnev. Nad loodavad suhelda eakaaslastega ja leida uus sõpru.

Hea oleks, kui saaks anda noorukile võimaluse ise otsustada, mida ta teha soovib. Kui lapsed leiavad tegevuse, mis on lõbus, teevad nad seda meeleldi rohkem, arenevad selles ja tahavad tegelemist jätkata. Kui neid sundida tegevustesse, mis neile ei meeldi, on tõenäoline, et nad lõpuks ikkagi ei osale ja muutuvad frustrerunuks.

Kui laps ei huvitu traditsioonilistest tegemistest, on vanematel ikkagi alati võimalus leida alternatiivne viis, mis aitaks noorukil aktiivne olla. Kui noorukile ei meeldi jalgpall, korvpall või teised levinumad võistkonnaalad, võivad vanemad suunata teda hoopis karate, vehklemise, jalgrattasõidu, rulatamise, tennise või mõne muu võimaluse juurde.

Kui noor on endale ala välja valinud, oleks hea, kui saaks suunata teda selle juurde jääma terveks hooajaks ning vajadusel võib soovi korral järgmisel hooajal midagi muud proovida. Selliselt õpib laps vastutust. Kui ala on oodatust keerukam, soovitakse mõnikord pärast paari proovikorda alast loobuda. Kuid kui jätkata, võivad nende oskused parandada ja võib juhtuda, et see hakkab talle piisavalt meeldima, et jääda ka järgneva hooajaks (viide 17).

Noorukid vajavad täiskasvanuid, keda nad saavad usaldada, kellele nad saavad rääkida oma muredest ja kuidas nad toime tulevad. Vanemate tähelepanu, empaatia, lastega toetaval ja mitte hukkamõistval viisil rääkimine indikeerib neile, et nad on armastatud sõltumata sellest, kui palju nad kaaluvad (viide 16).

Kritiseerimise asemel peaksid vanemad püüdma alati arutleda positiivse käitumise üle. Täiskasvanute oskamatus mõista laste emotsionaalseid vajadusi spordis võib teha päris palju kahju ja suurendab negatiivse spordikogemuse riski (viide 17). Noorukieas on oluline tuletada lastele meelde, et nad keskenduksid enda sooritusele, mitte teiste omale. Tuleb õppida

aktsepteerima, et mitte keegi ei ole täiuslik ja kõik teevad vigu. See aitab tajuda, et vanemad on nende üle uhked, et nad annavad endast parima.

### **Kool, spordiklubid ja teised võimalused**

Lõbutsemine ja heal tasemel spordikogemus on võtmetegurid, mis hoiavad noored inimesed huvitatud ja spordiga seotuna läbi keskkooliaastate ja hiljemgi. Kvaliteetne kogemus tähendab turvalise sotsiaalse ja füüsilise keskkonna olemasolu.

Tugev spordikultuur koolis algab koolijuhtidest. See algab kehalise kasvatuse visiooni ja filosoofia sõnastamisest. Samuti tõenduspõhisest kavandamisest, positiivsest ja toetavast koolikultuurist ja piisavate ressursside olemasolust.

Lapsi tuleb juhtida erinevate tegevuste, mängude ja spordialade juurde. Koolitunnid peaksid olema lastele atraktiivsed, eriti varasemates klassides. Kui kool suudaks teha „aktiivsed mängud“ lihtsamaks ja suurendaks kehalise kasvatuse tundide osakaalu õppekavas, julgustaks kool õpilasi veelgi aktiivsemad olema – nii koolis kui kooliväliselt.

Noorukeid ei saa võtta kui lihtsalt väiksemaid täiskasvanuid, nad on märkimisväärselt teistsuguste vajadustega inimesed. Sportimine peaks olema ekstra neile kohandatud. Kõige levinum meetod on muuta sportimist selliselt, et see on sobilik lastele, arvestab laste arenemist, huvisid, võimekust ja saavutab võimalikult paljude laste poolehoiu.

Hea treener mängib samuti olulist rolli – ideaalis keskendub nooruki vajadusele, kuulab neid ja aitab olla spordis edukas. Nad on kompetentsed ja kasutavad lugupidavat kõnemaneeeri.

Kooli spordiprogramm on tulemuslik, kui see rajab tugeva koostöö piirkondlike spordiorganisatsioonidega, töötajatega, suudab pakkuda varustust ja rajatise, mis vastavad kõigi laste vajadustele.

## **6.2. Strateegiad ja nende elluviimine**

Väikestel lastel on loomulik liikumisvajadus, nad tahavad olla aktiivsed ja neil on sissekodeeritud motivatsioon teha erinevaid spordialasid ja mängida mängu. Hilisemas (eriti nooruki) eas nende huvi spordi vastu väheneb, kuna peale tulevad teised huvid. Eelmises peatükis käsitleti käesoleva käsiraamatu sihtgruppideks olevate, ülekaaluliste laste ja koolist väljakukkujate, täiendavaid põhjuseid, mis viivad aktiivsest eluviisist kaugenemiseni.

Kõige efektiivsem viis noorukite seas sportlike tegevuste propageerimiseks põhineb käitumise muutmise teoorial, mida saab ühtlasi kasutada suunana ka tõhusate õpetusmeetodite väljatöötamisel. Aastakümneid kestnud uurimused on andnud meile palju infot inimese käitumise kohta. Suurimad teooriad käitumise muutmise kohta on:

- *Social Cognitive Theory* (Bandura, A., 1986);
- *Theory of Reasoned Action* (Fishbein, M.&Ajzen, I., 1975);
- *Theory of Planned Behaviour* (Ajzen, I. (1991); Armitage, C.&Conner, M. (2001); Godin, G.&Kok, G. (1995);
- *Transtheoretical (Stages of Change) Model*. (Prochaska, J., Johnson, S.& Lee, P. (1998);



- *Health Belief Model* – üks kõige kestvam ennetava tervisekäitumisega seotud teooriaid (Hochbaum, 1958; Becker&Maiman, 1975; Sharma and Romas, 2012; Hayslip, Weigand, Weinberg, Richardson, Jackson, 1996);
- *Self-Determination Theory* (Deci&Ryan, 2000; Edmunds, Ntoumanis&Duda, 2007).

Inimese käitumist defineeritakse järgmiselt: „individuaalse või kollektiivse inimtegevuse väljund on mõjutatud nende struktuurilisest, sotsiaalsest ja majanduslikust kontekstist”.

Käitumise muutmise teoreetikud on jõudnud kokkuleppele kaheksa teguri osas, millel on mõju käitumisele: (1) tahe, (2) keskkonnast tulenevad piirangud, (3) oskused, (4) hoiakud, (5) normid, (6) seatud eesmärgid, (7) emotsioon ja (8) eneseusk. Tabel 2 järgmisel lehel toob välja strateegiad ja meetodid, millega on võimalik saavutada kõigi mainitud tegurite kontekstis suuremat sporti kaasamist.

Kasutatud on järgmisi strateegiaid:

**Kodupõhine strateegia.** Vanematel tuleks rohkem lastega tegeleda, nii pärast koolipäeva kui nädalavahetustel. Kui vajalik, siis on vanemate kohustus tagada lastele juurdepääs erinevatele tegevustele ja programmidele väljaspool kodu ja kooli. Samuti tuleks asendada arvuti või teleri ees istumine värskes õhus olemisega. Vanemad peaksid teadlikult juurutama peres liikumisharjumuse kultuuri. Võib ka kodust keskkonda ümber kujundada – õues olemiseks võib tekitada tagaaeda mängimisruumi ja paigaldada mõned lihtsad ja tasukohased mänguinventarid. See peaks soodustama kõikide pereliikmete osalemist.

**Koolipõhine strateegia.** Koolid peaksid pakkuma pärast koolitunde võimalust kehaliseks tegevuseks, võttes programmide koostamisel arvesse ülekaaluliste ja vähekindlustatud laste vajadusi. Koolikeskkond peaks tekitama kuulumistunde ja soodustama positiivselt käitumist. Riskigrupi ja kaitseta lastele peaks pakkuma sotsiaalset ja emotsionaalset tuge. Lastel peaks olema võimalik valida erinevate valikute vahel, et nad õpiksid võtma vastutust ja oleksid kaasatud otsustusprotsessi. Koolipõhine strateegia optimeerib ka laste mängimisvõimalusi vahetundidel. Tuleks muretseda sobivat spordivarustust ja tagada pädev järelevalv personal. Kvaliteetsete spordivahenditega varustatud mängualade loomine (korvpallirõngad, tenniseväljakud jne) ja teadliku täiskasvanu järelevalve aitab poisse ja tüdrukuid koolis kehaliste aktiivsete tegevuste juurde meelitada.

**Kogukonnapõhised strateegiad** julgustavad sportimistegevustes kaasalöömist, luues piirkondlikke spordivõrkustikke ja organiseerides turvalisi tasuta mängimisvõimalusi. Kogukonna vabaajategevuste programm ja erasektori noorteorganisatsioonid aitavad propageerida laia valikut erinevatest füüsilise tegevuse võimalustest, sealhulgas selliseid, milles ei võistelda. Kohalikul omavalitsusel tuleks rajada parke, mänguväljakuid, basseine, turvalisi kergliiklusteid, mis on lihtsasti ligipääsetavad ja lastele atraktiivsed.

**Kollektiivsed tehnikad** hõlmavad endas rollimänge, tegevusi väiksemates gruppides, ühisõpet. Neid kõiki saab kasutada ka kehalise kasvatuses tundides.

**Videod ja multimeedia** tarkvara, mida kasutatakse igapäevaelus, on võimalik kasutada sobivate käitumismudelite näitlikustamiseks ja diskussiooni tekitamiseks.

**Sekumine** (nii eraldi lapsekeskne kui ka kooliülesed parendused) või reageerimine, on vajalik tegelemiseks üksikisiku kui otsustajaga või laiemas sotsiaalse kontekstiga, milles nad elavad. See tähendab, et tõenäoliselt on vajalik korduv sekumine, et edukalt propageerida jätkusuutlikku käitumist.

Kui inimene usub, et ta ei saa millegagi hakkama, siis tõenäoliselt see nii lähebki. Sekkumise tulemusena peaks jätkusuutliku käitumisviisi „ärategemisevõime” tõusma maksimumini. Käitumine peab olema mõtestatud ja tõhus. Laiemalt peaks see endas hõlmama ka tegureid, nagu sotsiaalne suhtlus ja elustiil. Normide ja väärtuste abil on võimalik käitumisviise muuta.

**Tabel 2.** Käitumise tegurite, eeldatava käitumise ja laste käitumist muutvate spordiga seotud strateegiate omavahelised seosed.

Käitumise tegur (põhielemendid)	Eeldatav käitumisviis	Strateegiad ja meetodid käitumisviisi muutmiseks
<b>Eesmärk:</b> Kohustuslikud sammud harjumuste omandamiseks.	Lapsed tahavad lõbutseda, leida uusi sõpru ja olla osa võistkonnast.	Keskendutakse lapsest lähtuvatele ja kodupõhiste strateegiatele.  On kirjeldatud eesmärgid või kohustuslikud osad, mis on vajalikud soovitud kindla käitumisviisi omandamiseks. Tehke kindlaks, kas eesmärgid reaalse käitumisviisi osas on siirad ja isik kavatseb tegutseda ning on tõsiselt otsustanud käitumisviise muuta. Laste tähelepanu köidab kõik uudne ja neile oluline.
<b>Keskkonna piirangud:</b> Harjumuste omandamise piirangud.	Tulevad sotsiaal-majanduslikult vähekindlustatud peredest, neil on halvad harjumused, lävimine madala õpiedukusega eakaaslastega viib tervisega seotud tegevustest loobumiseni	Keskendutakse koolipõhiste ja kogukonnapõhiste strateegiatele.  Ole teadlik võimalikest füüsilistest ja/või kultuurilistest barjääridest ja püüa nendest vabaneda. Püüa hinnata probleemide mõju füüsilisele.  Keskendutakse individuaalsetele käitumisprobleemidele, nt nagu sõltuvused. Suurenda alternatiivsete mitteprobleemse käitumise võimalusi ühiskonnas. Muuda ümbritsevat keskkonda. Võimalda vahendeid.
<b>Oskused:</b> Harjumuste omandamise võimekus.	Paremad füüsilised ja sotsiaalsed baasoskused on head motivaatorid mängudes ja võistkonnaaladel osalemiseks.	Keskendu lapsest lähtuvatele strateegiatele, koolipõhiste strateegiatele ja kollektiivselt õppimise meetoditele/mängudele.
<b>Hoiakud:</b> Usk harjumuste omandamisse.	Kõrge mugavuse tase (viibimine sõbralikus ja turvalises keskkonnas), võrdse võistkonnaliikmena aktsepteeritud olemine	Keskendutakse lapsest lähtuvatele strateegiatele, kollektiivselt õppimise meetoditele.  Teavita soovitud soorituse saavutamise eelistest. Saadav positiivne kasu peab üle

	<p> julgustab lapsi spordiga tegelema</p>	<p> kaaluma sellise käitumise võimaliku negatiivse kulu. Mõõda hetkehoiakuid enne, kui püüad neid muuta. Lapsi mõjutab tugevalt see, kes informatsiooni edastab.</p>
<p><b>Sotsiaalsed normid:</b> Tajutav sotsiaalne surve harjumuste omandamisel.</p>	<p> Lapsed hakkavad hõlpsamini spordiga tegelema, kui nende sõbrad juba tegelevad ja kui neid toetavad nende vanemad ning perekonnaliikmed (õed-vennad)</p>	<p> Keskendutakse lapsest lähtuvatele strateegiatele ja kodupõhiste strateegiatele.</p> <p> Tuleb mõista, keda nad tõenäoliselt järgivad. Kasutada positiivseid toetamise võtteid, käitumisviisi meeldetuletamist. Tekita usk, et see nende eriline eeskuju soovib, et nad selle käitumise omandaks. Uskumus, et eakaaslased on selle juba omandanud.</p> <p> Lapsi mõjutavad tugevalt teiste tegemised. Juhinduvad eeskujudest.</p>
<p><b>Seatud eesmärgid:</b> Kas harjumuste omandamine on kooskõlas minapildiga.</p>	<p> Inimesed muudavad oma harjumusi või ümbritsevat keskkonda, et ületada probleeme.</p> <p> Kehaga rahulolemine, paranenud enesehinnang ja enesekindlus lihtsustavad laste kaasamist sportimisse.</p>	<p> Keskendutakse lapsest lähtuvale strateegiatele ja kodupõhiste strateegiatele.</p> <p> Julgusta lapsi olema probleemide osas avatud ja usaldav inimesega, kes hoolib.</p> <p> Premeeri lapsi tehtud muudatuste eest.</p>
<p><b>Emotsioon:</b> Emotsionaalne reaktsioon harjumuste omandamisele.</p>	<p> Lapsed toovad mängus esile positiivsed mõjud, nagu lõbu, nautimine ja põnevus.</p>	<p> Keskendutakse lapsest lähtuvale strateegiatele ja koolipõhiste strateegiatele.</p> <p> Tuleb anda ruumi vabalt mängimise ja vabatahtlikult osalemisele, ilma et oleks võitmise surve või kohustuslikud harjutused.</p> <p> Emotsionaalsed seosed kujundavad tugevalt laste tegemisi.</p>
<p><b>Eneseusk:</b> Usk võimesse harjumusi omandada.</p>	<p> Lapsi julgustab, kui nende baasoskused on paranenud ning kui neil on varasem positiivne kogemus sportimistegevustega.</p>	<p> Keskendutakse lapsest lähtuvatele strateegiatele, kodupõhiste strateegiatele ja koolipõhiste strateegiatele.</p> <p> Usk, et inimene on võimeline midagi saavutama, on tihti hädavajalik selle asetleidmiseks.</p> <p> Sisendada isikusse kindlust, et ta suudab saavutada. Lapsed käituvad viisil, mis paneb neid ennast hästi tundma.</p>

Mõned olulised punktid, mida tuleks treeningstrateegiate elluviimisel arvestada (viide 30);

- **Füüsiline vorm, treenitus (fitness):** Fitness on kestev protsess ja see on osa igapäevaelu rutiinist. Oluline on rõhutada treenituse väärtust ja selle olulist panust tervislikus eluviisis.

- **Aktiivne osalemine:** Kohandatud kehalise kasvatuse tunnid ja lihtsustatud reeglitega võistkonnamängud peaksid rahuldama laste aktiivse liikumise vajadust. Mitte kasutada proovilepaneavaid teste.
- **Teadmised:** Tuleks rõhku panna laste kognitiivsete oskuste arendamisele - kriitiline mõtlemine ning probleemide lahendamise oskus võistkonnaaladel ja - mängudes.
- **Mitmekehisus:** Tuleks pakkuda laiemat valikut kehalise aktiivsuse vorme, mis vastavad laste vajadustele ja huvile - festivalid, turniirid, päev vanematega jne.
- **Individuaalne juhendamine:** Juhendamine peaks olema individuaalne, andes noorukile valikuid, võimaldades vajadusel täiendavat harjutamise aega, või kohandades ülesande keerukust vastavalt osaleja saavutustele.
- **Soojendus:** Soojendus koosneb ainult ohutust, valitud ja tuttavatest harjutustest ning on koostatud vastavalt treenituse tasemele; lapsed õpivad, mis on soojenduse eesmärk, kasutegur ja kuidas seda õigesti läbi viia.
- **Valikud:** Noorukitele antakse võimalus teha ise valikuid sellistes küsimustes nagu (a) varustus, (b) reeglitemuudatused, mängijate arv, mänguala suurus, (c) tegevuse valik vastavalt oskuste tasemele ja huvile, st kas soovitakse võistluslikke mängu, koostöö- mängu või oskuste harjutamist.

### Spordiinstruktorite roll

Nagu varem mainitud, on spordiinstruktoritel perekonnaliikmete kõrval otsustav roll noorukite kehalisele aktiivsusele motiveerimisel. Samuti strateegiate (mis kindlustaks noorukite spordi juurde püsijäämise) väljatöötamisel ja rakendamisel.

Pädevad spordiinstruktorid loovad keskkonna noorukite pidevaks arenemiseks. Eesmärk on aidata lastel jõuda nende potentsiaalini, pakkudes võimalusi isiklikuks kasvuks ja arenguks. Oluline on mõista laste vajadusi ja leida vajadustele vastavad sobivaimad töövahendid.

Kvalifitseeritud instruktor oskab juhised panna noorukitele mõistetavasse mängulisse vormi, luues ühtlasi ka mittekonkureerimise keskkonna ja tehes õppeprotsessi turvaliseks ja lõbusaks. Samuti keskenduvad nad noorukite pingutustele ja positiivsele käitumisviisile. Selline lähenemine loob keskkonna, mis soodustab pikaajalisemat seotust ning julgustab uusi asju proovima.

Kavandatud tegevused peaksid olema sobivad vastavalt osalejate vanusele ning võtma arvesse individuaalset kehalist arengufaasi ja võimeid. Lisaks tuleks instruktoritel arvesse võtta osalejate pikkust ja kaalu, nende varasemat kogemust ja füüsilise aktiivsuse praegust taset, samuti motiveeritust ja valmisolekut osaleda. Lapsed arenevad kiiresti, mis tähendab, et spordiinstruktoritel peaks olema realistlikud ootused nende füüsilise võimekuse kohta, millega nad tunnetuslikult ja emotsionaalselt toime suudavad tulla.

Kõik harjutusplaani koostamises osalejad peavad olema kvalifitseeritud. Spordiinstruktoritel, kes tegelevad erivajadustega lastega, peab olema spetsiaalne kvalifikatsioon. Instruktorid vastutavad õpilaste ohutuse tagamise eest ja seetõttu tuleb osata ka esmaabi osutamist.

Jätuv ametialane enesetäiendamine on nõutud tegevus kogu spordivõistkonna puhul, sh spordiinstruktorid. Eesmärk on tõsta õpetamise ja õppeprotsessi kvaliteeti, värskendada

õpetajate teadmisi ja juhendada neid uute tehnikate trendide osas ning kehalise kasvatuses õpetamise meetodikate osas koolis/spordiklubis.

Tegeledes lapsega terviklikult, on võimalik tõsta tema enesehinnangut, tekitada spordimehelikkus ja aidata neil mängust arusaamist parandada. See on üks moodus, millega aidata noorukil tervislik ja aktiivne eluviis valida.

### 6.3. Tagasiside ja hindamine

Sporditegevuse hindamine on tähtis, kuna see võimaldab lastel näha tulemust, et nad liiguvad seatud eesmärgi poole, milleks on füüsilise aktiivsuse saavutamine. See võimaldab keskenduda igale indiviidile eraldi, anda personaalset tagasisidet. Saab suunata iga nooruki eesmärkide seadmist ning saada tagasisidet meetodite efektiivsuse kohta.

Hindamispehiohiohted on:

- Leppige kokku konfidentsiaalsuse reeglis;
- Püstitage selge põhjendatud edukuse kriteerium;
- Anna kõigile osalejatele selget ajakohast tagasisidet tulemuste kohta;
- Kaasa noorukid hindamisprotsessi.

Tuleks julgustada noorukeid läbi viima enese ja teiste hindamist, saades seeläbi võimaluse võtta isiklikult vastutus oma eesmärkide seadmiseks ning tehes hindamisest õppeprotsessi töövahendi. Protsess muudab noorukid oma õppimise ja progressi eest vastutavaks.

Enesehindamine aitab:

- Salvestada tundeid - kuidas nad end füüsiliselt ja emotsionaalselt tunnevad pärast sportimist;
- Salvestada tulemust - loendades, mitu korda on nooruk teinud tervisega seotud tegevusi;
- Tulemuste analüüs - salvestada, kuidas neile tundub, kui hästi neil läheb erinevates fitness tegevustes.

Enda hindamisel on positiivne mõju järgmistele subjektiivsetele tulemustele:

- Positiivne, julgustav emotsionaalne atmosfäär;
- Uus kogemus, mis muudab suhtumist võistkonnaaladesse ja sporditegevusse;
- Nende enda õppeprotsessi kvaliteedi tõus;
- Enesehinnangu stimuleerimine ja püüdlus isiklike saavutuste ja austuse poole;
- Sotsiaalsed suhtlusoskused, sallivus ja austus koos töötamisel;
- Positiivsed muutused tulevikuväljavaadetes ja enesetunnetuses, isikliku efektiivsuse mõistmine ja edu saavutamine elus.

Tabelis 3 on koondatud enesehindamise võimalikud lähenemised. Neid võib nooruk omal käel kasutada, kuid siiski on mõistlik hindamistulemusi arutada ja leida viise, kuidas nooruk saaks veelgi parema kehaliste tegevuste kogemuse. Seesugune diskussioon võiks esmalt leida aset eakaaslaste seas, kes aitaks koos võimalikke lahendusi leida kehvamate tulemuste parandamiseks. Seejärel tuleks hindamist ja parandamise ideid arutada spordiinstruktoriga.



**Tabel 3.** Enesehindamise liigid

Hindamise liik	Küsimused
<p><b>Kehaline aktiivsus, eneseusk:</b> Analüüsib ja kirjeldab eneseusu suurust sporditegevuses (viide 22).</p>	<p>Järgnevat kaheksat küsimust tuleks hinnata 5-palli skaalal, kus 1 tähendab „ei nõustu” ja 5 tähendab „nõustun täielikult”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ma võin olla füüsiliselt aktiivne enamik päevadest nädalas;</li> <li>○ Võin paluda vanematel või mõnel teisel täiskasvanul teha aktiivseid kehalisi tegevusi koos minuga;</li> <li>○ Minu valik on olla füüsiliselt aktiivne oma vabal ajal enamikul päevadel, ehkki ma võiksin selle asemel vaadata TVd või mängida videomänge;</li> <li>○ Ma saan olla aktiivne enamusel päevadest, isegi kui väljas on väga külm või palav;</li> <li>○ Ma saan paluda oma parimal sõbral teha aktiivseid kehalisi tegevusi koos minuga enamikel päevadel;</li> <li>○ Ma saan füüsiliselt aktiivne olla isegi kodus;</li> <li>○ Ma saan teha aktiivseid tegevusi, kuna ma tean, kuidas need käivad;</li> <li>○ Ma saan olla füüsiliselt aktiivne oma vabal ajal enamus päevadel, sõltumata sellest, kui hõivatud mu päevad on.</li> </ul> <p>Vaata küsimusi, mis said hindeks 3 või vähem. Püüa mõista, miks. Kas midagi saaks teha, et seda hinnet tõsta?</p>
<p><b>Kehalise aktiivsuse nautimine ja koolisport:</b> Määratleb edu näitajad, väljakutsed ja naudingutegevustes osalemisel (viide 12).</p>	<p>Hinda järgmisi Kehalise Aktiivsuse Nautimise Skaala (PACES) lauseid 5-pallisüsteemis, kus 1 tähistab negatiivset väidet ja 4 positiivset väidet.</p> <p>Kui ma olen aktiivne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ma tunnen igavust... ma tunnen huvi;</li> <li>○ Mulle ei meeldi see... mulle meeldib see;</li> <li>○ See ei ole üldse lõbus... see on väga lõbus;</li> <li>○ See tekitab minus masendust... see teeb mind rõõmsaks;</li> <li>○ Ma tunnen end seda tehes füüsiliselt halvasti... ma tunnen end seda tehes füüsiliselt hästi;</li> <li>○ See ei tekita minus saavutamise tunnet... see tekitab minus saavutamise tunde;</li> <li>○ Ma tunnen, nagu tahaksin pigem teha midagi muud... ma tunnen, et ma ei tahaks hetkel midagi muud teha.</li> </ul> <p>Vaata küsimusi, mis said hindeks 3 või vähem. Püüa mõista, miks. Kas on midagi, mida saaks hinde parandamiseks teha – nt muuta tegevust, langetada või tõsta intensiivsust?</p>
<p><b>Sotsiaalne toetus füüsiliseks aktiivsuseks:</b> Kirjeldab positiivset mõju, mida sõbrad selles kogemuses tekitavad (viide 18,25)</p>	<p>Palun hinda (1- mitte kordagi, 2- harva, 3- mõned korrad, 4- tihti, 5- väga tihti), kui tihti sinu perekonnaliikmed (vanemad, õed-vennad, sugulased või ükskõik kes teie majapidamise elanikest) või sinu sõbrad (klassikaaslased, naabrid, tuttavad) on lubanud või päriselt teinud allolevaid tegevusi.</p> <p>Viimase kolme kuu jooksul mu pere või mu sõbrad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tegid kehaliselt aktiivseid tegevusi koos minuga;</li> <li>○ Pakkusid, et võivad teha kehaliselt aktiivseid tegevusi minuga;</li> </ul>

- Tegid mulle kasulikke meeldetuletusi, et ma teeks sporti („kas sa kavatsed täna trenni teha?“);
- Julgustasid mind jääma mu treeningkava programmi juurde;
- Muutsid oma päevakava, et me saaksime teha koos kehaliselt aktiivseid tegevusi;
- Arutasid treeninguid minuga;
- Planeerisid trenni teha ka vabaaja väljasõitudel;
- Aitasid füüsilisi tegevusi planeerida;
- Küsisid minult nõu, kuidas nad saaksid ise füüsiliselt aktiivsemad olla;
- Rääkisid, kui palju neile meeldivad füüsilised tegevused.

Vaata küsimusi, mis said hindeks 3 või vähem. Püüa mõista, miks. Kas on midagi, mida saaks hinde parandamiseks teha?

**Eakaaslaste hindamine** on oluline osa füüsiliste, kognitiivsete ja sotsiaalsete oskuste arendamisel. Teiste tulemuste analüüsimine aitab noorukil keskenduda oskuste olulistele osadele, tugevdades seejuures enda õppimist. Et viia läbi eakaaslaste hindamine, lase lastel töötada paarides või väikestes gruppides, et koos analüüsida teiste tulemusi.

**Ametliku hindamise** võib läbi viia spordiinstruktor või koolitatud assistent, kasutades ülal välja toodud küsimustikke ametliku hindamise alusena. Parima tulemuse saamiseks annab spordiinstruktor infot ja teisi näpunäiteid, kuidas iga laps saaks parandada oma tulemusi, ning annab personaalseid soovitusi ja tagasisidet.

Hindamise mudel koosneb neljast komponendist:

- Sisend (personali tööaeg, raha, ruumid, varustus);
- Tegevused (spordiprofessionaalide koolitamine, harjutussessioonide läbiviimine);
- Väljundid (laste rahulolek tegevustega);
- Tulemused (teadlikkus, paremad teadmised, paremad psühholoogilised näitajad, jätkuv käitumisharjumuste muutumine, füüsilise aktiivsuse tõus, riskide võtmise vähendamine, hoiakud; lühi- ja pikaajaline)

## 7. JUHEND SPORDIINSTRUKTORITELE

### 7.1. Motivatsioon

Puberteet on isiku arenemise faas, mida iseloomustavad kõige kiiremad muutused nii füüsiliselt kui psühholoogiliselt. Sellel ajal omandatud harjumused avaldavad laste tervisele ja heaolule tõenäoliselt kestva mõju. Perekond, kool ja kogukond mängivad olulist rolli, et lapsed teeksid positiivseid valikuid.

Noorukites füüsilise aktiivsuse harjumuse tekitamine on kindlasti kasulik nii nende tervise kui psühholoogilise heaolu seisukohast. Eriti kasulikuks peetakse meeskonnaalaseid, kuna need õpetavad sõprustunnet, ühtekuuluvust ja ausat sportimist, õpetavad meeskonnatööd, enesedistsipliini, usaldust, teiste austamist, juhioskuseid ja toimetulekuoskuseid.

Vähendades sotsiaalseid hirme ja kahtlusi füüsilise aktiivsuse osas, on tõenäoline, et lapsed ja noorukid oskavad nautida ja positiivseid seoseid treenimisega luua. Teadlased on välja töötanud

10 käsku (tabel 4), mille abil vanemad saaksid maksimeerida motivatsiooni ja minimeerida negatiivseid seoseid, mis noorukitel võib seoses sportlike tegevustega olla (viide 37).

**Tabel 4.** Weiss'i 10 käsku füüsilise aktiivsuse motivatsiooni maksimeerimiseks.

Nr	Käsk	Kirjeldus
1	<b>Oskused</b>	Keskendu oskuste treenimisele ja õpetamisele, mitte konkureerimisele.
2	<b>Muuda</b>	Kui vaja, muuda oskuseid ja tegevusi, et hõlbustada protsessi.
3	<b>Ootused</b>	Las ootused olla realistlikud ja individuaalsed.
4	<b>Näita</b>	Hakka suurepäraseks esitajaks ning too palju näiteid, „näita ja räägi“.
5	<b>Julgusta</b>	„Taba“ noori tegemas asju õigesti ning kiida ja julgusta neid.
6	<b>Keskkond</b>	Vähenda hirmu proovimise ees, luues julgustava ja turvalise keskkonna.
7	<b>KISS</b>	Põhimõte, et hoia juhised lühikesed ja lihtsad – KISS ( <i>keep instructions short and simple</i> ).
8	<b>Entusiasm</b>	Ole ise nakkavalt entusiastlik.
9	<b>Eeskuju</b>	Kasvata iseloomu, olles tervise ja hea vormi eeskuju.
10	<b>Iseseisvus</b>	Lase lastel teha mõned otsused iseseisvalt, kaasates nad seeläbi otsustuste tegemise protsessi.

Täiendavad tegurid, mida arvesse võtta, kaasates **noorukeid** sporditegemisse:

- On oluline propageerida kehalist aktiivsust juba varajases eas;
- Lähtu eakohasest tüüpilisest kehalise aktiivsuse astmest, õhuta lapsi nende üldiselt kõrget füüsilise aktiivsuse taset säilitama ning innusta noorukeid rohkem osalema kehalistes tegevustes;
- Paku laia valikut eakohastest tegevustest, et nooruk saaks proovida erinevat tüüpi sporti ning leida talle endale kõige paremini sobiva;
- Võistkonnaalade propageerimisel leia viis nende atraktiivseks tegemiseks – nt kutsu kuulsaid mängijaid sellest alast rääkima ja lastega sõbralikult tutvustavat mängu maha pidama;
- Lisaks noorukite füüsilisele küljele, ära unusta ka nende psühholoogiat! Sea realistlikud eakohased nõuded tulemustele – nooremate puhul keskendu rohkem osavõtmisele, innusta kiites nende head jõupingutust. Vanemate noorukite puhul – hakka tutvustama neile võistkondlikke strateegiaid ja konkureerimist;
- Püüa leida eakohased motivaatorid – võimalus nautida, seltskond ja täiskasvanute heakskiit motiveerivad noori ja lapsi, samal ajal kui võimalus näidata saavutatud enesekontrolli, lihvida oma kehakuju ja tulla toime stressiga, on noorukite motivaatorid;
- Leia mooduseid treeningute huvitavamaks ja atraktiivsemaks muutmiseks, et säilitada noorukites huvi!

Ülekaalulistel lastel on sageli vähemarenenud füüsilised oskused ja väiksem vastupidavus, mis võib vähendada nende osalemist aktiivsetes tegevustes, ehkki nemad seda just kõige rohkem vajaksid, rohkem kui normaalkaalulised lapsed.

Erilised aspektid, mida arvesse võtta **ülekaaluliste noorukite** sportimisse kaasamisel:

- Säilita privaatsus, võta ülekaalulist noorukit eraldiseisvana, ära võrdle ega vastanda teda teistega;
- Anna alati positiivset ja konstruktiivset tagasisidet ning julgusta. Ära keskendu kaalukaotusele, nagu see oleks edu alus, selle asemel rõhutage tervislikke harjumusi, paranenud füüsilist vormi, rohkemat energiat;
- Kavanda järk-järgulist soojendust vähemalt 10 minutit, luba madalamat intensiivsuseastet;
- Planeeri puhkehetki, et lubada tegevusest taastada, veendu, et juuakse piisavalt vett;
- Jälgi, et harjutuste tehnika oleks korrektne, et vähendada vigastuste ohtu; väldi järjestikku kõrge intensiivsusega harjutusi (jooksmine, hüppamine, aeroobne tants, hüppenööri hüppamine).

Sotsiaalse kognitiivsuse teooria väidab, et käitumine on ajendatud kavatsustest ning seetõttu on eesmärkide seadmine käitumisviisi muutmiseks äärmiselt vajalik. Seda teooriat saab kasutada innustamiseks teismelisi kaalu kaotama, st seades eesmärgi ja rõõmustades saavutatu üle (viide 39). Eesmärk on edukas, kui see on lühiajaline, saavutatav ja salvestatav ning keskendub positiivsetele tegevustele, mitte piiravatele meetmetele. Näiteks on mõistlikum seada poisilapsele eesmärk teha iga päev pool tundi trenni, kui et piirata televiisori vaatamist poole tunni võrra. Igast päevast peab jääma maha jälg ja kõiki tegevusi peab olema võimalik endal tagantjärele analüüsida, et suurendada edukat tulemust. Eesmärkide seadmine on tõestatud strateegia eneseusu suurendamiseks ning suurem eneseusk on tugevas seoses kaalulangetamisega (viide 39). SMARTi juhiste järgimine (tabel 5) eesmärkide seadmisel aitab innustada teismelisi tervislike eluviiside juurde jääma (viide 39).

**Tabel 5.** SMARTi eesmärgiseadmine.

Täht	Sõnai	Kirjeldus
S	<b>Konkreetne (Specific)</b>	Eesmärgis peaks olema sõnastatud täpne oodatav tulemus.
M	<b>Mõõdetav (Measurable)</b>	Eesmärgid peavad olema jälgitavad ja mõõdetavad.
A	<b>Saavutatav (Attainable)</b>	Eesmärgid peaksid olema väljakutset pakkuvad, kuid ühtlasi realistlikud ja saavutatavad.
R	<b>Asjakohane (Relevant)</b>	Eesmärk peab puudutama otseselt soovitud tulemusi.
T	<b>Ajaliselt piiritletud (Time bound)</b>	Täpse ajavahemiku ja kuupäeva seadmine paneb inimesed rohkem ja nutikamalt töötama.

Tervislike harjumuste kujundamine ja kehalise aktiivsuse kogemus saab alguse **perekonnast**. Seetõttu on hea läbisaamise äärmiselt oluline noorukite kehalise aktiivsuse kujunemisel ja püsijäämisel.

- Vanemad on lastele eeskujuks ning seetõttu on tähtis, et nad oleksid teadlikud kehalise aktiivsuse kasuteguritest nende enda elus. Lisaks harivale mõjule vanemate jaoks aitab see ka laste käitumisharjumusi muuta. Innusta keskendumist tervislikule eluviisile, soovita perekondlikke ühiseid tegemisi, nagu jalutamine, rattasõit ja ujumine, räägi vanematega,

kellel endal võib olla negatiivne mälestus kooli kehalise kasvatuses tundidest nende enda kooliajast;

- Korralda lastele ja vanematele ühiseid üritusi väikeste võistlustega (nt vanemad vs lapsed või poisid vs tüdrukud), mis näitaks, et füüsiline aktiivsus võib olla tore ja kasulik;
- Kaasa vanemaid vabatahtlikena ürituste korraldamisse või klubi muudesse tegevustesse;
- Julgusta vanemaid tähistama nende laste väikeseid ja suuri edusamme, toeta neid, kui kaotatakse ja laiemas plaanis juhi tähelepanu tegevusele endale, mitte punktiskoorile.

## 7.2. Sportimiskava – planeerimine, rakendamine ja tagasiside

Kui nooruk juba soovib füüsiliselt aktiivne olla, on tema huvi säilitamiseks ja kaasamiseks järgmine vajalik samm õigete strateegiatega valik sportimiskava planeerimisel ja rakendamisel.

Siin on mõned aspektid, mida meeles pidada:

- Parim viis hea tervisliku vormi saavutamiseks on alustada rehabilitatsiooni tasemel harjutustega. Kui all on hea vundament, on lapsed järgmistel tasemetel füüsiliselt parema ettevalmistusega ja enesekindlamad. Samas peaks püüdlemine kõrgemale tasemele olema igaühe isiklik valik, mitte õpetaja, treeneri ega vanema;
- Tee ettepanek mängida mängu, mida kõik oskavad samal tasemel. Harjutusülesanded peaksid olema nooruki võimete piires; liiga keerulised ülesanded mõjuvad demotiveerivalt ning liiga lihtsad ülesanded ei õpeta uusi oskuseid, vaid mängija harjutab juba seda, mida ta niigi oskab. Väikeste eduliste hetkede loomine on kindel viis, et kaasata lapsi, kellele muidu sportimine ei meeldi, ja parandada nende enesehinnangut;
- Ära lase lastel endale ise võistkonda valida. Probleem on selles, et vähemspordlikke lapsi valitakse viimasena. Lihtne lahendus, mis aitab kõigil end võrdse tunda, on see, et treener komplekteerib võistkonnad. Kui võimalik, siis võrdse võimekusega võistkonnad;
- Enne uute tegevuste alustamist, aruta ja rõhuta ohutusvõtteid lastele. Taga korralik pidev järelevalve kogu tegevuste ajal;
- Et lapsed oleksid kehaliseks aktiivsuseks hästi ettevalmistunud, vii läbi piisav soojendus. Jälgi, kui lapsed väsivad kiiresti ning muuda tegevusi neile sobivamaks. Soovita lastel kanda tegevusteks sobivaid riideid ja jalatseid, et vältida õnnetusi;
- Vali kindlasti varustus, mis on grupi võimekusele vastav. Korralda tegevusi alal, mis on eemal takistustest (aiad, torud, võrgud, seinad jne). Jälgi hoolega, et tegevuspiirkond on sobilik – märg muru, liivane pind, praguline kõnnitee ja vahatatud põrand võivad olla väga ohtlikud, kui lapsed tegevuste käigus kiiresti liiguvad ja suunda muudavad;
- Spordiinstruktorid peaksid suunama noorukeid tegelema kogu kehaga, kuna keskendudes ainult mõnele lihasgrupile ja teised tähelepanuta jätta, võivad vigastused kergesti tekkida. Näiteks ainult jalgade tugevust treenides ja mängides mängu, mis nõuab ka ülakeha kasutamist (nagu käsipall), on õla- ja seljavigastused kerged tulema;
- Noored mängijad peavad mõistma, et kaotus on loomulik osa treeningust või võistlustest ning see on treenimise ja oskuste arendamise protsessi osa. Nad peaksid teadma, et edu

ei ole ainult võistluse võitmine, vaid ka ülesannete täitmine ja piiride ületamine, et saavutada pikaajalisi eesmärke;

- Ole ka ise heas vormis! Kui sa soovid, et noorukid hooliksid tervisest ja heast füüsilisest vormist, tuleb sul endal olla eeskuju. Kui võimalik, siis treeni koolis, et lapsed näeksid, kuidas sa kannad hoolt oma keha eest ja kuidas sa seda naudid. Lapsed austavad sind veelgi rohkem!

Tabelis 6 on kirjeldatud samm-sammult, kuidas koostada sportimiskava, mis võtab aluseks nooruki füüsilist hetkevormi ja eesmärke. Tervisega seotud füüsiline vorm liigitatakse kolmeks:

- Rehabilitatsioon – minimaalne füüsilise vormi tase, et kasu tervisele oleks märgatav;
- Füüsiline baasvorm – füüsilise vormi tase, mis on vajalik harrastusspordi, tegevuste ja hea tervise optimaalseks nautimiseks;
- Sportlike tulemuste tase – füüsilise vormi tase, mis võimaldab olla edukas kõrgema tasemega spordivõistlustel



**Tabel 6.** Näitlik sportimiskava noorukitega töötamisel, sh ülekaaluliste noorukitega.

Programmi osa	Spordiinstruktori tegevus	Osaleja füüsilise vormi tase (3 tervisega seotud fitnessi taset)			Kommentaariid
		Rehabilitatsioon	Füüsiline baasvorm	Sportlike tulemuste tase	
<p><b>1. EESMÄRK:</b></p> <p>Kaasata ülekaalulised lapsed sportlikesse tegevustesse, pakkudes selleks neile mugavat, nauditavat ja harivat keskkonda, et:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ suurendada kehalist aktiivsust;</li> <li>○ parandada füüsilist vormi;</li> <li>○ suurendada teadmisi treeningutest;</li> <li>○ arendada personaalseid omadusi ja oskusi.</li> </ul>	<p>Õpetamise/õppimise protsessi ja oodatava õpiväljundi planeerimine.</p> <p>Töötada tihedalt lastega. Planeerida, kuidas seatud õpieesmärgid reaalses ajaraamistikus saavutada.</p>	<p>Minimaalne füüsilise vormi tase, et kasu tervisele oleks märgatav.</p>	<p>Füüsilise vormi tase, mis on vajalik vabaaja harrastusspordi, tegevuste ja hea tervise optimaalseks nautimiseks.</p>	<p>Füüsilise vormi tase, mis võimaldab olla edukas kõrgema tasemega spordivõistlustel.</p>	
<p><b>2. ÜLESANDED</b></p> <p><b><i>Psühhomotoorsed oskused:</i></b></p> <p>2.1. Arendada füüsilisi oskuseid vabajategevuste</p>	<p>Motiveerida ja seada harivaid eesmärke (kirjeldada igal keerukuse astmel eraldi). Kaasata lapsi eesmärkide sõnastamisse.</p>	<p>Harjutuste tegemise ja nende nautimise õppimine.</p>	<p>Realistlike isiklike eesmärkide seadmise õppimine.</p>	<p>Isikliku kava koostamise õppimine.</p>	<p>Määrata põhiteemad, sh soojendus, venitus ja jahtumine, tervislik toitumine.</p> <p>Hoida lapsi kursis viimaste erialase treenimise uudistega, juhi tähelepanu vastavatele veebilehtedele, raamatutele,</p>

ja sportimistegevuste kombineerimisel.					ajakirjadele või muudele sellekohastele allikatele. Lühidalt võib selle info ka panna infolehtedele lapsevanemate ja nende laste jaoks.
<p><b>Kognitiivsus:</b></p> <p>2.2. Arendada kognitiivseid oskuseid - kriitiline mõtlemine, otsuste tegemine (nt mõistab füüsilise vormi olemust ja oskab seada isiklike eesmärgi).</p> <p>2.3. Arendada probleemide lahendamise oskusi (nt lahendades probleeme läbi põhjuste analüüsi ja pakkudes võimalikke lahendusi).</p> <p>2.4. Parandada enesehindamise oskuseid (nt hindab oma osalemise taset asjakohaselt).</p>	<p>Seada ülesanded igas valdkonnas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Psühhomotoorses;</li> <li>○ Kognitiivses;</li> <li>○ Afektiivses ja sotsiaalses.</li> </ul>	<p>Kehalisest aktiivsusest saadava sotsiaalse kasu tajumine.</p> <p>Kehalise aktiivsuse eneseväljenduse vahendina.</p> <p>Isiklike harjumuste tekitamine.</p> <p>Isiklike tegevuste valimine.</p>	<p>Arusaamine, et edukus kehalistes tegevustes pälvib eakaaslaste tunnustuse.</p> <p>Arendada probleemide lahendamise oskuseid.</p> <p>Parandada enesehindamise oskuseid.</p>	<p>Arusaamine, et kehaline aktiivsus toob kaasa positiivse sotsiaalse keskkonna koos teistega tegutsemiseks.</p> <p>Arendada kognitiivseid oskuseid - kriitiline mõtlemine, ebastandardsetes olukordades otsuse tegemine.</p>	
<p><b>Afektiivsus:</b></p> <p>2.5. Arendada positiivset enesehinnangut, enesekindlust ja sotsiaalset käitumist, mille tulemusel sünnib otsus elada tervislikult (nt demonstreerides välja</p>		<p>Parandada distsipliini ja enesekontrolli (emotsioonide ja agressiivse käitumisega toimetulemist).</p>	<p>Arendada võistkonda kuulumise tunnet, paranda sotsiaalseid ja kollektiivseid oskuseid.</p>	<p>Parandada eneseuskust, arendada vastutusvõimet, iseseisvust ja meeskonnatöö oskust.</p>	

<p>isiklikku ja sotsiaalset käitumist kehaliste tegevuste võtmes).</p> <p><b>Sotsiaalsus:</b></p> <p>2.6. Parandada sotsiaalseid oskusi (nt kollektiivselt ja turvaliselt erinevates kehalistes tegevustes osalemine, võistkonnaliikmena käitumine).</p>					
<p><b>3. RAKENDAMINE</b></p>	<p>Õpetada ainet ning tekitada mitmekesine õpikeskkond (kirjeldada protsessi, meetodeid ja strateegiaid, toetavaid teooriaid, oskuseid)</p> <p>Julgustada lapsi võtma vastutust enda tervisespordi osas.</p> <p>Anda neile võimalus koostada treeningkava ja võimalus enda koostatud programmi elluviimiseks.</p>	<p>Regulaarne harjutuste tegemine.</p> <p>5-7 soojenduse ja venitusharjutuse ettevalmistus ning sooritamine.</p>	<p>Füüsilise vormi saavutamine.</p> <p>Aeroobse, painduvuse ja lihaste tugevuse treeningu harjutuste ettevalmistus ja sooritamine.</p>	<p>Personaalne treenimisrütm.</p> <p>Füüsilise vormi kava ettevalmistamine ja elluviimine.</p>	<p>Arendada baasoskusi, et noorukid tunneksid end füüsilistes tegevustes pädevate ja kindlatena.</p> <p>Las noorukid arendavad oma oskuseid erinevates keskkondades, ebastandardsetes situatsioonides, kasutades erinevat tüüpi tegevusi.</p> <p>Kasutada kogu keha lähenemist, et lihaste kasutamine oleks muutuses.</p> <p>Lisada jõu-, vastupidavus- ja painduvusharjutusi igale treeningule</p> <p>Tõsta treeningute intensiivsust kui osaleja südameveresoone ja</p>

					lihasvastupidavus on parenenud.
	<b>Sooendus</b>	Alustada alguses aeglaselt (5-8 minutit). Soovituslik on pigem reibas kõnd (või marssimine) kui sörkimine.  Mõõduka intensiivsusega, mittemõjuv treening.	Aeglane jooksmine, venitamine, mõõduka intensiivsusega treening.	Aeglane jooksmine, venitamine, mõõduka intensiivsusega treening.	Sooendus sõltub keskkonnast, ilmast, laste kehalise seisundi astmest jne.
<b>Fitnessi osade arendamine:</b>  Lihaskõnd ja vastupidavus, paindumus ja südame-veresoonkonda toetavad tegevused.	<b>Aeroobne treening (südame-veresoonkonda toetavad tegevused)</b>	<i>Sagedus:</i> 3 korda nädalas <i>Intensiivsus:</i> 40-50% maxHR <i>Kestus:</i> 30 min kokku, jaguneb päeva peale.	3-5 korda nädalas, 50-65% maxHR, 40-60 min, jaotunult kogu päeva peale.	5-6 korda nädalas, 65-90% maxHR, 60-120 min, jaotunult terve päeva peale.	Jalutamine, jalgrattasõit, ujumine, uisutamine, trepikõnd, jalgpall, korvpall, saalihoki, käsipall, murdmaasuusatamine.  Fitnessi põhised mängud ja kohalik tasand.  Treeningkavad, jooksmine, aeroobika, kogukonna spordiprogrammid.  Mäest üles ja alla kõndimine ja jalgrattasõit, et tõsta ja langetada pulssi.  Lisada step-aeroobikatreening (väike mõju). Kasuta jooksulinti, elliptilisi masinaid, sõudeergomeetrit ja siseratast.
	<b>Lihaskõnd ja vastupidavus</b>	2-3 korda nädalas; iga treeningpäeva vahel üks puhkepäev.	3-4 korda nädalas; treenimine üla- ja alakehalõikudega.	4-5 korda nädalas; treeningud on seotud konkreetse spordialaga,	Õpetada lastele, et treeningu intensiivsuse suurendamine järg-järgult on kõige raskem.

		Intensiivsus peaks olema väga kerge, vähem kui 30-40 % maksimaalsest. Teha 1-2 löiku, korrata iga harjutust 6-12 korda.	Kerge kuni mõõdukas intensiivsus, 40% - 60% maksimumist. Tee 1-3 löiku, 6-15 kordust.	millega tegeletakse. Sporditulemuste parandamiseks on vajalik treeningkoormus. Teha 3-5 löiku, 5-20 kordust.	Algajad ei pruugi aru saada, kui nad treenivad üle, ehkki selle jälgimine on oluline vigastuste vältimiseks. Vigastuste vältimiseks tuleb intensiivsuse suurenemisel vastavalt mahtu vähendada. Et suurendada <b>lihasjõudu</b> , tõsta intensiivsust suuremate raskustega, tehes vähem kordusi. Et arendada <b>lihasvastupidavust</b> , suurendada intensiivsust väiksema koormusega aga rohkemate kordustega. Jälgida osalejate vanust, arenguvõimeid, küpsuse astet, varasemaid kogemusi ja treenitust. Tagada kõikide lihasgruppide võrdne ja tasakaalus treenimine, kogu keha treening.
	<b>Venitamine</b>	Enne ja pärast iga treeningut (miinimum 3 korda nädalas). Saavutada lihastes kerge pinget või ebamugavustunne. Teha 10-15 sek, 2	Enne ja pärast iga treeningut (igapäevaselt). Saavutada lihastes kerge pinget või ebamugavustunne. Tee 10-15 sek; 3	Enne ja pärast iga treeningut (igapäevaselt). Saavutada lihastes kerge pinget või ebamugavustunne, mis on sportlike	Igale painduvusharjutusele peab eelnema kogu keha soojendus, nagu kõndimine, sörkimine või velotrenažöör. Üldiselt on viis minutit piisav, kuid lähtuda tuleks siiski eakohasusest ja osaleja füüsilisest vormi hetkeseisust.

		korda venituse jooksul.	korda venituse jooksul.	saavutuste tasemel vajalik.	
	<b>Jahtumine</b>	Jalutamine/aeglane jooks, venitamine.	Venitamine/jooga.	Venitamine/jooga.	
<b>4. ÕPITULEMUSED JA HINDAMISKRITEERIUMID</b>	Testida ja hinnata progressi (analüüsi oodatud tulemusi ja anna konstruktiivset tagasisidet) Kaasata lapsed eakaaslaste ja enesehindamise protsessi.	Naudib osalemist ja uute kehaliste tegevuste õppimist.	Vastab tervisega seotud fitnessi kriteeriumile.	Paneb enda füüsilise vormi proovile. Tõlgendab testitulemusi. Sportimiskava koostamine.	
<b>4.1. Teadmised</b>					
<b>Kriteerium:</b> omandada ja rakendada teadmisi fitnessist, kuidas kasutada kehalisi oskuseid (nt kasutab liikumise põhitõdesid mootoriliste oskuste omandamisel ja arendamisel).		Mõistab ja kasutab rohkem liikumist ja mängustrateegiaid.	Tunneb ära paremaks liikumiseks vajalikud kriitilised elemendid.	Mõistab ja kasutab rohkemarenenud distsipliini teadmisi.	
<b>4.2. Praktilised oskused</b>					
<b>Kriteerium:</b> Regulaarne osalemine tervist parandavates tegevustes väljaspool kooli (nt osaleb regulaarselt vähemalt üheksa nädala vältel).		Osaleb vabaaja kehalistes tegevustes aeg-ajalt.	Osaleb regulaarselt erineva ülesehitusega tegevustes.	Osaleb edukalt kooli pallimängu-võistkonna liikmena.	



<p><b>Kriteerium:</b> on kompetentne mõnes liikumisvormis (nt on omandanud põhilised kehalised oskused mõnes aktiivsusmängus jne).</p>		<p>Naudib erinevates kehalistes tegevustes osalemist.</p>	<p>On omandanud kõik põhilised kehalised oskused, strateegiad ja reeglid lihtsamateks oludeks.</p>	<p>On omandanud kõik põhilised kehalised oskused, strateegiad ja reeglid ebastandardseteks olukordadeks.</p>	
<p><b>4.3. Kompetents</b></p> <p><b>Kriteerium:</b> Kavandab ja töötab välja sobiva kehalise vormi programmi.</p>		<p>Määratleb korrektselt asjakohased hindamise tehnikad treenitusekomponendi kohta.</p>	<p>Hindab õigesti treenituse taset.</p>	<p>Kasutab treeningu ja arenduse põhimõtteid sobivalt, et parandada tulemusi iga treenituse komponendi osas.</p>	
<p><b>5. NOORUKITE ISESEISEV TÖÖ JA ÜLESANDED</b> (nt töötab välja ja arendab isiklikku treeningplaani ja kontrolli).</p>	<p>Julgustab isikliku treeningkava koostama.</p>	<p>Alustab isikliku tervise plaaniga, mis sisaldab kehalist aktiivsust, toitumist ja vähendab riskivõtvat käitumist.</p>	<p>Muudab ja rakendab isiklikku treeningkava, et jätkata aktiivse eluviisiga.</p>	<p>Korrastab isikliku treeningkava, et kohandada see potentsiaalsete elutegevustega.</p>	

### 7.3. Harrastusspordi propageerimine

Kehaline aktiivsus on üks meie elu võtmelemente. Me treenime, et olla paremas vormis ja tugevama tervise juures ning et tunda kogukonnatunnet või võistelda teistega. Me võtame omaks mitmeid väärtusi: sallivus, meeskonnavaim, õiglustunne ja iseloomutugevus. Igal lapsel on loomulik liikumisvajadus. Seetõttu on tähtis luua vajalikud tingimused, et laste ja noorte huvi sportimise vastu edasi arendada, võtta neid tõsiselt ning kinnitada nende senist veendumust, et lõbu, liikumine ja sport on inimese elus sama olulised kui teadmiste omandamine. See arendab sihikindlust, tahtejõudu, eesmärgitaju, võimet langetada kiireid otsuseid, oskust saada üle hirmudest, täielikku enesekindlust, keskendumisvõimet, enesedistsipliini jne. Sport ja kehakultuur laiemas mõistes rahuldavad nende liikumisvajadust. Füüsiline pingutus on vajalik organismi õigeks arenguks, kuna see stimuleerib südant, parandab vereringet ja hingamist, arendab lihaseid ja motoorset võimekust ning väldib rasvumist.

Üks paremaid mooduseid suurendada osalemist spordis on levitada teavet kehalise aktiivsuse kasulikkuse kohta, keskendudes spordile, mida soovitakse propageerida (nt öeldes, milliseid lihasgruppe tugevdab) - olgu see siis käsipall, saalihoki või muu. Võta seda kui „moeloomist spordis“!

Informatsiooni levitamiseks saab kasutada erinevaid kanaleid - internet, sotsiaalmeedia (mis on noorukiteni jõudmiseks eriti tulemuslikud), ajalehed ja televisioon. Lihtne viis suurte massideni jõudmiseks on, kui lisada harrastussport erinevate populaarsete avalike ürituste kavasse - festivalid, messid, linnaüritused, spordipäevad, firmade spordiüritused.

Teine loomulik koht, mis võimaldab noorukil erinevate harrastusspordi aladega kokku puutuda, on kool. Kui sport on õppekavas sees, saavad lapsed kõigepealt teada, milles seisneb põhialade, nagu näiteks saalihoki või käsipall, mõte. See võib suurendada nende huvi tegeleda spordiga ka väljaspool kooli.

Harrastusspordi atraktiivsuse tõstmisel mängivad olulist rolli kvalifitseeritud ja pädevad kehalise kasvatuse õpetajad, spordiinstruktorid ja treenerid. Noorukite ja nende psühholoogia tundmine, uuemate spordipedagoogika arengutega kursis olemine, tahe kaasata noorukeid ja propageerida kehalist aktiivsust on kõik ühtmoodi olulised eeldused noorukite kaasahaaramiseks ja spordi juures hoidmiseks.

Koostöö arendamine kohalike partneritega on veel üks moodus, kuidas tuua sport kogukonna-üritustele, koolidesse ja ettevõtetesse. Partnerite osalemine ja toetus annab ligipääsu vahenditele, st era-, omavalitsuse ja struktuurivahenditele. Võtmeisikute (juhid, otsustajad) kohalolek tõstab taset ühistel tegevustel, mida toetab kohalik kogukond.

Võtame näiteks spordiklubi ja kooli partnerluse. See võimaldaks panna aluse pikaajalisele partnerlusele, mis ühise pingutuse tulemusel aitab tagada ligipääsu sobivale spordi infrastruktuurile ja instruktoritele, mida kool võiks kasutada. Samuti saaks jagada spetsiifilisi meetodilisi teadmisi ja kogemusi töötamisel konkreetse spordialaga spordiklubides. Teine võimalik partner oleks omavalitsus, mis võib tekitada parema ligipääsu infrastruktuurile ja

aitab ka kaasata kohalikele üritustele. Või ettevõtted, mis hakkavad ise tegelema harrastusspordiga ning on valmis toetama sinu üritusi, spordiklubi või koolimeeskonda.

Rahvaspordiüritustele vabatahtlike kaasamine ei ole just kõige lihtsam. Üks paremaid võimalusi nende abikäte värbamiseks on pakkuda neile käegakatsutavat tasu, nagu T-särk, ürituse medalid või teised kasulikud kingitused. Lõviosa potentsiaalsetest vabatahtlikest on entusiastlikud ja huvitatud lapsevanemad. Võib kaaluda spordilaagrite korraldamist vanematele ja lastele koos, pakkudes vanematele lisategevusi, nagu loengud tervislikust eluviisist, toitumisest jne.

Mõned täiendavad mõtted harrastusspordi propageerimiseks, sh saalihokis ja käsipallis:

- Korraldada huvitavaid turniire ja laagreid, näiteks koos naaberriikidega. See aitab hoida korralduskulusid madalal ning anda mängijatele täiendava lisastiimuli reisimise näol;
- Korraldada hobi tüüpi turniire, mis on avatud kõigile soovijatele (kaasa arvatud algajad ja inimesed, kes mängivad esimest korda) ning teisi pigem ebatraditsioonilisi spordiüritusi oma spordialal;
- Panna koolidesse, tänavale ja veebilehtedele propageerivat materjali. Korraldada võimalus tasuta proovitreenniks, eriti kohtades, kus sport ei ole väga populaarne;
- Mõelda läbi selle spordiala liidu roll, mida nad saaksid ära teha, et pakkuda täiendavat haridust treeneritele, mis tagaks õpetamise kõrge kvaliteedi;
- Korraldada ligipääs rajatistele ja varustusele.

Edukas harrastusspordi arendamise algatus mängib olulist rolli noorukitele võimaluste tekitamises, pakkudes lahendusi WHO seatud soovitusliku kehalise aktiivsuse normi täitmisel ning aitab parandada nende füüsilist vormi, aitab olla terve ja õnnelik.

Palju edu!

## 8. VIITED

1. Ajzen, I. (1988). Attitudes, personality, and behaviour. Dorsey Press, Chicago.
2. Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behaviour. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
3. Armitage, C.&Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of planned Behaviour. A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40, 471-499.
4. Bandura, A. (1986). *Social foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.
5. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: toward a unifying theory of behaviour change. *Psychological Review*, vol.84, No 2, 191-215.
6. Bandura, A.(1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York. W.H. Freeman&Co.
7. Becker, M.H. (ed) (1974). *The Health Belief Model and Personal Health Behaviour*. Thorofare, NY: Charles B. Slack.
8. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. *Adolescent Identity Formation, The research file*, (Toronto: 1997), online: CFLRI<<http://www.cflri.ca/pdf/e/rf9709.pdf>>[CFLRI, „Adolescent Identity Formation“].
9. Christenson, S.L., Thurlow, M. (2004). Keeping kids in school; Efficacy of Check&Connect the dropout prevention. *NASP Communique*, 32, (6), 37-40.
10. Comfort, C., Hymel, S., Schonert-Reichi, P. (1996). *Academic failure and school dropout: The influence of peers*. Cambridge University Press.
11. Dewey, J. (1900) (1956 edition). *The School and Society. The Child and the Curriculum*. Chicago.: University of Chicago Press.
12. Dishman, R.K., Molt, R.W., Sallis, J.F., Dunn, A.L., Dirnbaum, A.S., Welk, G.J., Bedimo-Rung, A.L., Voorhees, C.C., Jobe, J.B. Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventative Medicine*, 2001, 21:110-117.
13. Fishbein, M.&Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behaviour: An introduction to theory and research*. Addison-Wesley, Reading, MA (planned behaviour, reasoned behaviour).
14. Godin, G.&Kok, G. (1995). The theory of planned behaviour: A review of its applications to health-related behaviours. *American Journal of Health Promotion*, 11, 87-98.
15. Harris, J., Elbourn, J. (1997). *Teaching Health-Related Exercise at Key Stages 1 and 2*. Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Hochbaum, G. (1958). *Participation in Medical Screening Programs: a socio-psychological study*. (Public Health Service Publication No. 572). Washington, D.C. Government Printed House.
17. Janet le Blanc and Louise Dickson (1997). *Straight Talk about Children and Sport: Advice for Parents, Coaches and Teachers*.
18. Kidman, L., Davis, W. (2006). Empowerment in Coaching. In J. Broadhead and W. Davis (Eds), *Ecological Task Analysis Perspectives on Movement*. Champaign, IL: Human Kinetics.

19. Lubans, D.R., Morgan, P.J., McMormack, A. Adolescents and school sport: The relationship between beliefs, social support and physical self-perception. *Physical Education & Sport Pedagogy*, Accepted February 2010.
20. Malina, R.M., Cumming, S.P. Current status and issues in youth sport. In: Malina, R.M., Clark, M.A., editors. *Youth Sports: Perspectives for a New Century*. Monterey, CA: Coaches choice, 2001, 28.
21. Markova, I. (1982). *Paradigms, thought, and language*. Chicester: Wiley.
22. Merkel, D.L., Molony, J.T. Clinical commentary. Recognition and management of traumatic sports injuries in the skeletally immature athlete, *International Journal of Sports Physical Therapy*, 2012; 7:691-704.
23. Molt, R.W., Dishman, R.K., Trost, S.G., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., Ward, D.S., Pate, R.R. Factorial validity and invariance of questionnaires measuring social-cognitive determinants of physical activity among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 2000. 31:584-594.
24. Ormrod, J.E. (1995). *Educational Psychology Principles and Applications*. Columbus, OH: Merrill.
25. *Physical Education for Lifelong Fitness: the Physical Best Teacher's Guide* (1999). American Alliance for Health, Physical Education, and Dance. Human Kinetics, 81.
26. Prochaska, J., Rodgers, M.W., Sallis, J.F. Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2002, 73:206-210.
27. Prochaska, J., Velicer, W.F. (1997). The transtheoretical model of health behaviour change. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, vol.12, No 1, 38-48.
28. Prochaska, J., Johnson, S., & Lee, P. (1998). The Transtheoretical Model of Behaviour Change. In Schumaker, S., Schron, E., Ockene, J., & McBee, W. (Eds.), *The Handbook of Health Behaviour Change*, 2nd ed. New York, NY: Springer.
29. Rahman, A., Iqbal, Z., Harrington, R. Life events, social support and depression in childbirth: perspectives from a rural community in the developing world. *Psychol Med* 2003; 33:1161-67.
30. Rumberger, R. W. (2011). *Dropping out*. Harvard University Press.
31. Sharma, M., Romas, J.A. (2012). *Theoretical Foundations of Health education and Health Promotion*. London: Jones and Bartlett Learning.
32. Sallis, J.F. (1994). Determinants of Physical Activity Behaviour in Children. In: *Health and Fitness through Physical Education*, edited by R.R. Pate and R.C. Hohn, 31-43. Champaign, IL: Human Kinetics.
33. World Health Organization. Fact sheet: Obesity and Overweigh. World Health Organization: 2011 [updated March 2011; cited 2016 11.04.]; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>.
34. World Health Organization. Maternal, new-born, child and adolescent health. Adolescent development. A critical transition. Available from: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/en](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en)

35. Whitehead, J.R. (1994). Enhancing Fitness and Activity Motivation in Children. In Health and Fitness Through Physical Education. Champaign, IL: Human Kinetics, 85.
36. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11:227-268.
37. Weiss, M. R. (2000). Motivating kids in physical activity. *The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3 (11) 1-8.
38. Alderman, B., Beighle, A. & Pangrazi, R.P. (2006). Enhancing physical activity motivation in a quality physical education program. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 77 (2), 41-45, 51.
39. Sothorn, M. (2014). *Safe and effective exercise for overweight youth*. Florida: Taylor & Francis Group.