



TOITUMINE JA TERVIS

- Treeningutel ja võistlustel on lubatud tarbida vaid tervislikke toite, nt: puhas ilma mullita vesi, võileivad, puuviljad, pähklid, rosinad jms. Väike šokolaadibatoon vahepalana on lubatud. Keelatud on nt: maitsega või mulliga joogid, kommid, krõpsud, samuti saavutusportlastele mõeldud lisaained (nt spordijoogid, spordigeelid) kui see ei ole kooskõlastatud treeneriga.
- Võistluspäeva hommikul tuleb süüa korralik hommikusöök (nt pudru). 2-3h enne trenni/võistlust tuleb süüa korralik lõunasöök (nt liha, juurviljad, pasta). Kaasa võileivad/puuviljad vastavalt võistluspäeva pikkusele. Vältida vahetult enne trenni/võistlust söömist (vähem kui 1h).
- Lapsevanemad on kohustatud treenerit teavitama teiste spordialade treeningutest, võimalikest terviseriskidest või muudest lapse eripäradest, millega tuleks treeningutel ning koormustel arvestada.
- Vigastuste tekkimisel tuleb treenerit koheselt teavitada ning pöörduda esimesel võimalusel vastavalt vajadusele kas traumapunkti, perearsti või spordiarsti poole
- NB! Kõigile treeningutel osalejatele on tungivalt soovituslik korra aastas läbi viia noorsportlaste terviseuuring, mida teostatakse enamikes suuremates meditsiini-asutustes alates 7. eluaastast. Olenevalt tasemest/vanusest võib see olla kohustuslik. Nooremate laste puhul tuleb konsulteerida perearstiga.

Vaata lisaks - <https://jalgpall.ee/ejl/terviseuuringud>



KÄITUMISJUHIS LAPSEVANEMATELE

Soovitame kõigil lapsevanematel käia Eesti Jalgpalliliidu koolitusel “Lastejalgpall”:

<http://jalgpall.ee/ejl/koolitus/>.

Väärtused

- Oleme oma käitumisega eeskujuks lastele, üksteisele ja teistele klubidele;
- Laseme oma lastel ise otsuseid vastu võtta ja lubame neil eksida;
- Laste kehaline ja vaimne areng on tähtsam kui mängude võitmine;
- Usaldame treeninguid ja võistlusi puudutavates otsustes treenerit.

Lapsevanema kohustused

- Lapsevanem ei sekku treeneri töösse treeningutel ega võistlustel ning ei sea treeneri kompetentsust kahtluse alla teiste laste või lapsevanemate juuresolekul. Probleemide korral palume väljaspool treeningut/võistlust teavitada treenerit või klubi juhtkonda.
- Lapsevanem viibib treeningutel ja võistlustel pealtvaatajatele ettenähtud alal. Treeninguid on soovitatav jälgida eemalt, et mitte segada lapse keskendumist. Keelatud on viibida treeningalal ja selle vahetus läheduses, võistlustel on keelatud viibida võistkondade tehnilises alas.
- Vanem loobub laste juhendamisest trennis ja võistlustel – keelatud on õpetamine, käskimine, keelamine, kritiseerimine (nt “Sööda!”, “Mängi kiiremini!”, “Ära tribla!”, “Mis sa teed?”)!
- Võistlustel on lubatud ja ülimalt soovituslik laste toetamine (plaksutamise) ja kiitmine (nt “Tubli pingutus”, “Hea sööt” jne).
- Treeningud on suletud, ning sarnaselt nt koolitundidega, lapsevanem protsessi ei sekku!
- Lapsevanem ei vaidle võistlustel kohtunikuga.
- Treeningutel ja mängudel kohustub lapsevanem hoidma oma klubi mainet, hoiduma vandumisest, ropondamisest, solvangutest ja muust halvast käitumisest, ning mitte sattuma konflikti ei oma klubikaaslaste ega vastasvõistkondade esindajatega.
- Vanem toetab last ja võistkonda ka ebaõnnestumiste korral ja tunnustab pingutust ja arengut.
- Treeningud on võitluslikud ning laste sotsiaalsed oskused alles arenevad. Ette tuleb haiget saamist ja konflikte. Võistlustel ja treeningutel, sh neile vahetult eelneval/järgneval ajal, lahendab konflikte ning otsustab reeglite ja distsiplineerimismeetodite üle treener. Lapsevanemad ei sekku ja ei mõista õigust.
- Käitumisjuhiste rikkumise korral on treeneril õigus laps treeningult või võistluselt eemaldada.

Koos oleme parimad!

Harju JK juhised noormängijatele ja lastevanematele

Lapse arengu toetamine

Taga, et laps jõuaks alati trenni ja ei puuduks põhjusteta. Kui mängijal on saavutusspordi ambitsioone, tuleb teha valikuid nt sünnipäevade jms osas.

Ära hinda ja võrdle lapse sooritusi teistega. Märka ja tunnusta arengut ja pingutust. Lapsed arenevad erineval ajal/erineva tempoga. Oleme kannatlikud, ning anname lastele aega õppida.

Arendame laste vaimset tugevust ja enesedistsipliini. Õpetame neid pingutama ja toime tulema võitude, kaotuste ja ebaõnnestumistega.

Oleme koos ühise eesmärgi nimel - tahame lastele parimat keskkonda ja arengut.

Sportliku arengu toetamiseks soodustame laste igapäevast liikumist. Jalgpallispetsiifiliste oskuste arendamiseks on kõige parem, kui on mõni sõber või perekonnaliige, kellega igapäevaselt jalgpalli mängida. Individuaalseks harjutamiseks leiate harjutusi nt siit videost:

<https://www.youtube.com/watch?v=DtZzo7vgnk> (video edasijagamine ei ole lubatud).

Koos oleme parimad!