

Lapsesõbralik motokross

Motokross on põnev spordiala, mis seob omavahel kehalise liikumise ja tehnika ning mis võib olla poistele ja ka tüdrukutele meeldivamat kui end proovile panna mürisevat tsiklit raskel rajal taltsutades. Ohutuse mõttes on loomulikult esmatähtis, et laps õpiks ära elementaarse sõidutehnika ning mootorratta käsitlemise. Kui laps on rajal, tegutseb ta justkui omaette ning võib tunduda, et vanemate abi ta ei vaja. Siiski vajab! Tuleb aru saada, et krossilaps on osa meeskonnast, kuhu kuuluvad veel ema-isa, õde-vend, onu-tädi, vanaema-vanaisa jne. Ning igaühel on meeskonnas täita oma ülesanne - olgu selleks siis mehaanik, sponsor, esindaja, lohutaja, utsitaja või mis iganes. Et moodustada hästitoimivat meeskonda, kus kõik osapooled oleksid rahul ning rõõmsad oma tegemistes, tasuks silmas pidada mõningaid väikeseid nüansse.

Lastele on motokrossisõit ennekõike lõbu. Eriti algajatele. Motokross on üsna kulukas ala ning seda mõista on lapsevanemal raske. Siinkohal on sõna "treenimine" kasutamine pisut ülepaistunud. Lapsed kindlasti veel trenni ei tee vaid mängivad, hullavad või möllavad tsikliga rajal. Oma tulevase motokrossikarjääri jooksul jõuavad nad trenni selle sõna otseses tähenduses teha väga palju.

Mis või kes sunnib last tsikli selga? Kindlasti ei tohiks see olla lapsevanem, kes soovib, et võsuke krossi sõidab ning iga asja peale karjuma hakkab. Lapses endas peab olema see tahe ning ideaalis tunneb laps, et ta suudab hästi krossi sõita ning häid tulemusi saavutada, kontrollib olukorda ning juhib seda ja oluline on kuulumine rühma, kus inimestel on ühised huvid. Võidusõit on ikkagi lapse spordiala, mitte vanemate.

Väikeste krossimeeste-naiste puhul on keskendumine protsessile märksa tõhusam kui keskendumine tulemustele. Ebaõnnestumised käivad alati asjaga kaasas ning neid tuleks võtta kui loomulikku osa ning premeerida tuleks ennekõike pingutust. Keskendudes tulemustele, saab laps aga signaali, et premeeritakse teatud normide täitmist ning nurjumise korral kaasneb sageli kriitika ning enesehinnangu langus.

Lapsele on vanemad suureks eeskujuks ning ema-isa käitumisest loevad lapsed välja rohkem kui me arvata oskame. Motokrossi võistlustel tasuks vanematel olla enesekindlad, rõõmsameelsed ning ennekõike toetavad. Sõidu ajal märkab laps kindlasti oma vanemate käitumist raja ääres ning meeldivam ning toekam on näha rahulikke vanemaid.

Kindlasti on puutunud paljud lapsevanemad võistlustel kokku natuke palju pabistava lapsega, mis võib hakata sõitmist segama. Ka selle vastu on rohtu. Esiteks, treeningtingimused oleks kasulik luua võimalikult lähedased võistlustingimustele. Teiseks saab last aidata mõistmaks, et ennekõike on ta isiksus, kes juhtumisi on ka krossisõitja, mitte vastupidi.

Loomulikult on väga tähtis ka tagasiside, mida vanemad edastavad lapsele - õige märkus õiges kohas on vahel kasulikum kui pikk jutt ning kui lapsega vestelda vaid võitmisest, tekib tal arusaam, et see on tähtis. Kuid rõhumisel lõbule, mõtleb laps ka motokrossist kui lõbust.

Põhjalikumalt lugemiseks:

L.Raudsepp, A.Hannus, J.Matsi, A.Koka "Spordipsühholoogia õpik" Tartu 2010

