

## Eesti Kergejõustikuliidu sportlaskomisjoni koosolek

### PROTOKOLL

**Koht ja aeg:** Eesti Kergejõustikuliidu sekretariaadi ruumis, Maakri 23 Tallinnas. 13. august 2018, kell 15:00-18:15.

**Osaesid:** Gerd Kanter, Liina Tšernov, Jaak H. Jagor, Annika Sakkarias, Sirje Lippe ühines kell 16.

#### Päevakord

##### 1. Koolitused

Ettepanek: Pakkuda sportlastele erinevaid koolitusi iseseisvaks tegutsemiseks. Tagada koolituste osavõttu ka mitte koondistlastele vaba kuulaja stiilis ette registreerimisega. Koolituste sisudest koostada kokkuvõtteid ja need koduleheküljele üles panna kõigile lugemiseks. Kõige tähtsamateks koolituste teemadeks peeti järgnevaid teemasid.

1. Sportliku eluviisi põhitõed Gerd Kanteri poolt.
2. Avalikkusega suhtlemine, intervjuude andmine. Teoreetilisele poolele lisada praktiline osa, kus väikestes rühmades tehakse üksteisele intervjuusid ja filmitakse seda oma telefonidega vms. Koolituse pakkuja ettepanek, EOK.
3. Sponsorite leidmine. Kuidas olla sponsori jaoks kasulik, kuidas sponsorlust, partnerlust küsida ning mida oodata. Esineja ettepanek nt Kairi Killing Sportlandist.
4. Vaimne heaolu. Võistluste jaoks vaimne ettevalmistus, toitumishäirete ennetamine, sallivuse suurendamine, motivatsiooni leidmine jms. Koolitaja ettepanek Olümpia võistleja Jack Green (GB) ja Rahvakool.
5. Tervislik toitumine alarühmade kaupa. Spetsiifilisemad toitumissoovitused alarühmade (nt kestvusalade-, sprinterite-, heitjate jms) esindajatele näidismenüü abil. Koolituse pakkuja ettepanek Siret Saarsalu, Nutrilligent.

Lisaks eelnevatele teemadele kaaluti ka järgnevaid koolitusi.

6. Treenerite koolitused (veebis kättesaadavaks kõigile).
7. Tavaelu planeerimine, Mealprep jms. Esineja ettepanek nt Helena Mang.
8. Tervis, vigastuste ennetamine, Fysiocentrum.
  - Jõutreening noortele (13-17a);
  - Taastumisvahendite kasutamine spordis ehk kuidas kiiremini taastuda;

- Sooritusvõime parandamine läbi vigastuste ennetamise;
  - Treeningkoormuste planeerimine ja periodiseerimine;
  - Praktiline teipimise koolitus;
  - Lihashoolduse praktiline koolitus.
9. Rullimise ABC. Treeningu pakkuja nt MyFitness (on olemas 1h treening).
  10. Vereanalüüside interpreteerimine, dopingu tulemuste lehe analüüs. Koolituse pakkuja nt SYNLAB Eesti OÜ.
  11. Naise tervis. Rääkida menstruaaltsükli häiretest, kuidas seda vältida ning kuidas ennast tiitlivõistlusteks ettevalmistada.
  12. Spordikella panus sporti, pulsi lugemine, ülekoormuse ennetamine, sportliku võimekuse mõõtmine jms. Koolituse pakkuja nt Garmin Eesti.
  13. Toidulisandite kasutamine kergejõustiklastele. Koolituse pakkuja nt Kristo Reinsalu SIS Baltics.
  14. Sotsiaalmeedia koolitused. Erinevate platvormide koolitused (Facebook, Instagram, Youtube, Snapchat, Twitter, Pinterest). Koolituse pakkuja nt EOK.
  15. Fotograafia, videotöötamise algkursus.

## **2. Treeningkoormusest taastumine, vigastuste ennetamine**

Arutleti juba käimas olnud projektide häid ja nõrku külgi ning leiti, et võiks taastada endist massaažide süsteemi, kuid parendustega. Arutleti ka koostöö võimalusi mõne meditsiini või akadeemilise asutusega.

Ettepanek: Taastada endine füsioterapeutide külastuste süsteem ja parandada selle haldamissüsteemi. Näiteks kasutada Google kalendrit vms.

Vigastuste ennetamiseks ja nendest taastumiseks teha koostööd meditsiini- või akadeemiliste asutustega. Näiteks teha lihaste võrdluskatseid Mati Arendiga.

## **3. Sportlaste toetamine, motiveerimine**

Kõikide sportlaskomisjoni kandideerinute ettepanekute kokkuvõttes selgus, et soovitakse koondiseväliste sportlaste, õpilaste, üliõpilaste ja töötavate sportlaste toetamist. Ettepanek on pakkuda avatud koolitusi sportlase iseseisva tegutsemise soodustamiseks.

## **4. Kergejõustiku populariseerimine**

Toodi välja, et noortega koos võiks teha ühistreeninguid ning korraldada Noorte Liidrite Foorum, mis oleks Euroopa Noorte Liidrite Foorumi analoog. Eesmärk oleks tutvustada

teemasid, mida võiks kergejõustikus arendada ja motiveerida noori iseseisvaks tegutsemiseks. Selleks oleks vaja luua ka Noorte Liidrite keskkond (nimetus väljatöötamisel), kus saaks informatsiooni jagada. Vastutasuks saaksid noored näiteks EKJL-ilt sertifikaadi tehtud töö eest, koolitusi, töökogemust organiseerimise vallas, kontakte EKJL-ist kui ka mujalt ning välismaa projektides osalemise võimaluse.

Ettepanek luua Noorte Liidrite keskkond, korraldada Noortele Liidritele foorum, anda ülevaade Euroopa Noorte Liidrite Foorumist talvises ühislaagris (ettekande tegija Annika Sakkarias).

### **5. Tiitlivõistlustele *Wild Card* koha taotlemise süsteemi parendamine**

Teema oli aktuaalne Kristo Galeta meediakajastuse tõttu, kus antud juhul sportlasele ei taotletud kohta Euroopa Meistrivõistlustele, kui kuulitõuke normist oli puudu mõni cm. Sportlaskomisjon leidis, et otsus ei toonud EKJL mainele kasu. Leiti, et tiitlivõistluste lähetus statuudis peaks kindlasti olema punkt, mis kohustab sportlast või tema esindajat kindlasti alaliitu kirjalikult teavitama nende soovist tiitlivõistlustel osaleda ja väljendada valmisolekut kulusid ise katta. EKJL omalt poolt selgitas, et otsus *wild card*i mitte taotleda kiideti heaks sportlase ebasportliku käitumise tõttu, mis oli seotud ebaviisaka käitumisega liidu töötaja suunas.

### **6. Euroopa Meistrivõistluste analüüs**

Ettepanek tiitlivõistlustel osalenud sportlastel täita eneseanalüüsi ankeet toimunud võistlustest ja selleks ettevalmistumisest, et sportlane saaks teha omasid järeldusi järgmisteks võistlusteks.

Koosoleku juhataja: Gerd Kanter

Protokollis: Annika Sakkarias