

Kutsekomisjoni koosolek 18.05.18

Osalesid: Siim Savisaar, Siim Kelner, Indrek Otsus, Anu Otsus, Ain Kimber, Martti Aljand, Siim Veri

1. Külaline Martti Aljand tutvustab Smartcoachingu ideed ja võimalusi.
2. EKR3 ja 4 sügisene koolitus 7. 09 – 9.09; 14.09 – 16.09 ja 29.09 – 30.09
3. EKR5 koolituskava ja lektorid ( 19.10 – 21.10; 2.11 – 4.11), praktiline eksamitöö

#### SmartCoachingu koostöövõimalused

Arutati: Martti Aljand tutvustas SmartCoachingu ideed ja võimalusi ning pakkus EKFLile võimalust koostööks.

Otsustati: kinnitada täiendkoolituste plaan ja arutada komisjoniga, millist täiendkoolitust videokoolitusena pakkuda. Kutsekomisjon otsustas üheselt, et videokoolitusena ei paku erialaseid tasemekoolitusi.

Arutati: Arnold Tokko poolt pakutud videomaterjal toimunud koolitustest – kas sealt oleks ehk midagi, mida videokoolitusena pakkuda.

Otsustati: kutsekomisjon tutvub kõigepealt ise videomaterjaliga ja seejärel otsustab.

#### 2. juuni järeleksam

Arutati:ksamikomisjoni koosseis.

Otsustati:ksamikomisjoni kuuluvad Indrek Otsus, Argo Ader, Janika Koch-Mäe

#### EKR3 ja 4 koolitus sügisel

Arutati: koolituskava, ajakava ja lektorid, kas midagi muuta.

Otsustati: loengute järjestus jääb samaks, 2 akadeemilist tundi lisati juurde Kristjan Porti loengule toidulisanditest ja 2 ak Sten Põldsammi loengule laste ja noorte treeningust.

#### EKR5 koolituskava

Arutati: EKR 5 koolituse lektorid ja sisu.

Otsustati: jagada loengud ära järgnevalt:

#### **Sissejuhatus spordipsühholoogiasse kulturismi- ja fitnessitreeneritele (9) Jörgen Matsi**

- # Kognitiivne mudel personaaltreeningul
- # Sissejuhatus käitumise motivatsiooni teoriasse
- # Enesemääratlemisteooria ning selle kasutamine motivatsiooni juhtimisel
- # Enesetõhusus ja selle suunamine treeningul
- # Harjumuslike käitumiste muutmisest
- # Tegevuseesmärkide püstitamine ja nende suunamine personaaltreeningul
- # Väärtushinnangute kasutamine personaaltreeningul
- # Söömishäiretest. Mida tähele panna, kuidas käituda?

#### **Tippfitnessistide ja -kulturistide treening (11) Siim Savisaar**

- # Treeningute maht, sagedus ja intensiivsus
- # Äärmuslikud treeningsüsteemid ja „moevoolud“ treeningus

- # Tipp-professionaalide treeningkavade analüüs
- # Mikro-, meso- ja makrotsüklid
- # Treeningute pikaajaline planeerimine
- # Ületreeningu põhjused ja vältimine
- # Tippvormi ajastamine. Võistluseelne nädal.

**Poseerimine ja grimmitamine. Teooria ja praktika (11) Eleri Reinart ja Silvar Rückenberg ?**

- # Kulturism ja klassikaline kulturism
- # Rannafitness
- # Fitness, body-, bikiini- ja wellness-fitness

**Kehakoostise mõõtmise erinevad meetodid. Teooria ja praktika (4) Jarek Mäestu ?**

**Praktiline töö „Võistlussportlase ettevalmistus“ (29) kevadiseks karikavõistlusteks**

- # Treenitava kaardistamine
- # Taustauuring
- # Füüsilise seisundi hinnang
- # Eesmärkide seadmine
- # Sobiva treening- ja toitumiplaani koostamine vähemalt 90 päeva ulatuses
- # Sportlase lavalise esituse õpetamine
- # Muutuste dokumenteerimine (mõõtmised, pildistamised)
- # Järeldused võistlustulemustest

**Kulturism ja keha säästev areng (6) – Siim Savisaar**

- # Pehmed koed (müofastsiaalsed valud, lihaspinged, eneseabivõtted)
- # Rüht ja rühihäireid arvestav treening (skolioosist lähtuv treening, monotoonsete liigutustega spordiala atleedi treenimine)
- # Liigesliikuvus (liikuvuse testimine, vähese/optimaalse/liigse piiritlemine)
- # Lihashoolduse eri võimalused (venitamine, foamroll, teipimine, massaaž jm)

Lektoritega võtab ühendust Janika Koch-Mäe

Uus kutsekomisjoni koosolek 6.07 kell 10:00 EKFL kontoris. Järgmisel koosolekul üheks arutlusteemaks FitCamp ja sealne koolitusplaan ning täiendkoolitustundide andmine.