**EESTI KIKCBOXINGU FÖDERATSIOONI**

# ARENGUKAVA 2019 – 2022

**TALLINN**

##### SISUKORD

I OLUKORRA KIRJELDUS 3

II VISIOON, MISSIOON, PÕHIVÄÄRTUSED 5

III SWOT – ANALÜÜS 6

IV ÜLEVAADE 2016-2018 AASTA ARENGUKAVA TÄITMISEST 7

V ARENDUSE VALDKONNAD JA PÕHISUUNAD 10

1. Juhtimine ja eestvedamine 10

2. Klubide juhatajate ja treenerite 10

3. Koostöö huvigruppidega 10

4. Ressursside juhtimine 10

5. Õppe-ja kasvatustöö 10

V TEGEVUSKAVA 2018-2022 aastaks 11

1. Valdkondade tegevuskavad 11

**I OLUKORRA KIRJELDUS**

**Ülevaade Eesti Kickboxingu Föderatsiooni tegevuse korraldusest ja hetkeseisust**

Juhastuse asukoht: Mere pst. 4b, Tallinn.

Eesti Kickboxingu Föderatsioon (tol ajal Liit) loodi 10.augustil 1994.a. ja registreeriti 15.märtsil 1995.a. Tallinnas.

Eesti Kickboxingu Föderatsioon on spordialaliit ja tema õiguslik vormiks on mittetulundusühing. EKBF on vabatahtlik ühendus, mille põhitegevus on suunatud kickboksingu arendamisele Eestis.

EKBF on WAKO (World Assosiation of Kickboxing Organisations) liige; samuti on ta ka Eesti Olümpia kommitee liige. Föderatsioonil on oma registrikood, nimega pitsat ja oma sümboolika (lipp, logo ja rinnamärk).

Põhiprotsessiks EKBF-is on toetada inimeste arengut lähtudes kokku lepitud missioonist – Tervislik ja korrektne võitlussport Olümpiaalaks.

2018 aastal alaliidus tegutses 1962 sportlast.

Föderatsiooni tegevuspiirkond on Eesti Vabariik. Alaliidus on 15 spordiklubi.

Sooline koosseis on stabiilne, meeste/poiste osakaal on suurem. Tulevikus planeeritakse kutsuda kikkpoksiga tegelema rohkem naisi/tüdrukuid.

EESTI KICKBOXINGU FÖDERATSIOONI STRUKTUUR

WADA

EAKO

EOK

WAKO

Spordikoolituse ja -Teabe SA

JUHATUS (4 liiget)

President

Sekretär

Treeneritekogu esimees

Kotunikekogu esimees

TREENERITEKOGU

KOHTUNIKEKOGU

KLUBID

**Juhtkond**

Kikkposi föderatsioonil pole ühtegi palgalist töötajat.

Fõderatsiooni kõrgemaks organiks on föderatsiooni liikmete koosolek.

Üldkoosolek valib 1 kuni 10 juhatuse liikmet.

Fõderatsiooni juhatuse pädevuses on igapäevane fõdetatsiooni töö.

Fõderatsiooni liikmed on kikkpoksiga tegelevad klubid.

**II VISIOON, MISSIOON, PÕHIVÄÄRTUSED**

**VISIOON**

Medalite ja tulemuste rikas olümpiaala

**MISSIOON**

Tervislik ja korrektne võitlussport Olümpiaalaks.

**PÕHIVÄÄRTUSED**

* Olümpiaprintsiipide ja õiglase spordi väärtustamine
* Dopingu- ja narkootikumidevastane eluviis
* Võitlussport tervisespordiks, lastekiusatamise ja kiritegevuse vastane spordiala
* Õppimine – teadmiste ja oskuste, individuaalse arengu, loova mõtlemise väärtustamine
* Isiksus - õiglus, tähelepanelikkus, objektiivsus, toetamine, mõistmine
* Koostöövalmidus – avatus, kompromissivalmidus, usaldusväärsus
* Kaasaegsus- uuenduste vastuvõtlikkus
* Enesekriitilisus - oma eksimuste tunnistamine ja parandamine
* Sõbralikkus ja sallivus

**III SWOT – ANALÜÜS**

Arengukava koostamisel 2018-2022 aastateks osalesid kõik föderatsiooni klubid töögruppidena. Hetkeseisu kaardistamisel kasutati SWOT analüüsi, kus toodi välja fõderatsiooni trendid hetkeseisus, toodi välja nii positiivsed kui ka negatiivsed ilmingud, analüüsiti 2016-2018 a. arengukava täitmist, muudatusi ja täiendusi.

SWOT – analüüs toob välja EKBF-i

* tugevad küljed, millele toetudes saab tulevikku planeerida;
* nõrgad küljed, mille parandamiseks tuleb eesmärgid püstitada;
* võimalused, mida peaks püüdma ära kasutada;
* ohud, mida tuleks vältida;

|  |  |
| --- | --- |
| **Tugevad küljed** | **Nõrgad küljed** |
| **Treenerid ja sportlased**   * Individuaalne lähenemine igale sportlasele, õppetöö lähtub harrastajast. * Sportlaste püüdlikuse toetamine ja aktiivne osalemine võistlustel * Sportlaste head saavutused võistlus * Vabalt valitav kikkpoksi ala (llik) * Orienteeritus uute meetodite rakendamisele (MÕK) * Väljakujunenud traditsioonid, * EKBF-i treenerid on kõik oma ala spetsialistid * Aktiivne osalemine välisüritustel * Eesti sportlaste ja kohtunike maine rahvusvahelistel üritustel * Traditsioonide säilitamine * Püsiv kaader * Koondiselaagrid ja koolitused   **Struktuur ja juhtimine**   * Arengukava protsess on juhitud, avatud muutustele * Weebi ja Facebooki lehed * Huvikool on avatud uutele ideedele * Föderatsiooni traditsioonide säilitamine, omab oma sümboolikat * Föderatsiooni tegevuse reklaam meedias   **Ressursid**   * Ressursside otstarbekas kasutamine | **Treenerid ja sportlased**   * Vähene naiste/tüdrukute kaasamine treeningutesse * Mõnede klubide ebastabiilne   Majanduslik seisund ja võitlussaalide vähesus   * Täiendkoolitusteks vahendite vähesus * treenerite vähesus   **Struktuur ja juhtimine**   * Probleemid treenerite koolitusega * Mõnedel klubidel puudub majanduslikud võimalused võistlustel käimiseks   **Ressursid**   * Nõrk majanduslik olukord * Pidevate sponsorite puudumine |
| **Võimalused** | **Ohud** |
| **Treenerid ja sportlased**   * Vastavalt võimalustele avada ja toetada uute kikkpoksi klubide avamist. * Treenerite ja sportlaste tunnustamissüsteemi arendamine * Edasi arendada koostööd klubide ja treeneritega * Uute koostööpartnerite ja sponsorite otsimine * Suurendada fõderatsiooni tegevuse väljundeid – erineva taseme võistlused   **Struktuur ja juhtimine**   * Meeskonnatöö oskuste arendamine * Sisehindamise tulemuste põhjal parendustegevuste rakendamine   **Ressursid**   * Föderatsiooni eelarvevahendite ratsionaalne kasutamine * Rahaliste toetuste ja sponsorluse otsimine * Projektitoetused * Toetus koostööpartnerite poolt | **Treenerid ja sportlased**   * Harrastajate väljalangemine klubidest * Konkurents – teiste võitlusspordi alade areng ja populaarsus * Lastevanemate kahtlane positsioon trauma ohude kohta * Treenerite defitsiidi süvenemine * Sotsiaalprobleemide kandumine föderatsiooni tegevusse   **Struktuur ja juhtimine**   * Virtuaalelu füüsilise treeningu vastu   **Ressursid**   * Finantseerimise piirangud * Majanduslik ebastabiilsus |

**IV ÜLEVAADE 2016-2018 AASTA ARENGUKAVA TÄITMISEST**

Arengukavas olid määratletud Eesti Kickboxingu Fõderatsiooni põhieesmärgid ja ülesanded ning välja toodud peamised teed nende saavutamiseks. Kord aastas analüüsiti arengukava täitmist, analüüsitud valdkondade parendamist vajavaid aspekte, vajadusel viidi sisse muudatused. EKBF-i tegevuse aluseks on loodud toimiv sisehindamise süsteem. Igal aastal viidi läbi arenguvestlused ja rahuloluküsitlused kogu treeneritega ja sportlastega.

**Juhtimine ja eestvedamine**.

* Treenerid täiendavad end ja on vastavalt võimalustele suunanud täiendkoolitustele, kasutatud on võimalust kogemuste vahetamiseks.
* EKBF-s on loodud treenerikogu, kohtunikekogu ja kutsekvalifikatsiooni komisjon
* Föderatsioonis analüüsitakse pidevalt aasta eesmärkide täitmist, millest tulenevalt saab planeerida edasised tegevused.
* Juhtimis- ja arendussüsteemi on kaasatud ka treenerid.
* Juhatuse koosolekud toimuvad regulaarselt vähemalt üks kord kvartalis.

Parendusvaldkonnad:

* Meeskonnatöö laiendamine projektipõhiste tegevuste korraldamiseks.
* Treenerite koolituse toetamine läbi enesetäienduse.

**Klubide juhtimine**

**Toetada individuaalsust, sportlike saavutusi, saavutada kvaliteetsete treenerite olemasolu**

EKBF-is on püsiv ja loominguline kvalifitseeritud Treeneritekogu. Treenerid on kaasatud kõikidesse arengut toetavatesse otsustusprotsessidesse. Välja on töötatud treenerite tunnustamise kord, parima treeneri autasustamine, treenerite koolitused, toimiv mentorlus, riskianalüüsi korraldamine jne.

* EKBF-s on välja töötatud Klubiliikmelisuse kord.
* EKBF-s on toimiv treenerite tunnustamissüsteem.
* Juhatuse koosolekutel toimub täiendkoolituste tulemuslikkuse hindamine, info edastamine klubidele.

Parendusvaldkonnad:

* Treeneriti täiendkoolitusteks eelarvevahendite leidmine - käesoleval ajal täiendkoolitused alarahastatud. Tasuta koolituste iga võimaluse kasutamine.

**Koostöö huvigruppidega**

Head partnerlussuhted on loodud teiste võitlusspordi liitudega – nemad võtavad osa EKBF-i poolt korraldatud võistlustest.

EKBF-i olulisemad huvigrupid on:

1. Sportlased ja nende lastevanemad
2. Treenerid
3. Kohtunikud
4. Spordiarstid
5. Juhatus

EKBF-i olulisemad partnerid on:

1. EOK
2. WAKO
3. Tallinna haridus- ja spordiamet
4. Spordikoolituse ja Teabe SA
5. Teised võitlusspordi alaliidud

# Oluliste huvigruppidega suhtlemise eesmärgid:

* Tagada võrdsed võimalused kikkpoksi harrastada igile soovijaile.
* Luua süsteemsed, traditsioonilised, pikaajalised koolidevahelised partnerlussuhted.
* Tagada tõhus infovahetus ja tagasiside. Selleks:

Head suhted on loodud teiste võitlusspordi alaliitudega, Tallinna linna asutustega:

- planeeritud ühisüritused, võistlused, nõupidamised, seminarid, vastastikune info jagamine, projektid, koolitusprogrammid

- interneti kodulehekülje pidev arendamine, trükiste süsteemne arendamine, klubide reklaamide täiendamine.

EKBF-i sportlased osalevad nii riiklikutel kui ka maaila taseme võistlustel.

* MM-l ja EM-l kikkpoksis
* Maailma karikatel kikkpoksis
* Eesti ja naaberriikide lahtistel esivõistlustel
* Eesti võitlusspordiliidu poolt korraldatud üritustel
* Eesti MV-l ja karikavõistlustel
* Linnade lahtistel meistrivõistlustel
* Klubide lahtistel ringidel
* Teiste võitlusspordi võistlustel nende reeglite järgi

Viimase kolme aasta jooksul EKBF-i sportlasel on saavutanud häid tulemusi rahvusvahelisel areenil:

**2016.a**. – juuniorid: Andres Oitsar - Maailma meister, Jan Beljajev - Maailma meister,

Daniil Gaiduk - hobe medal ja Astrid Grents - hõbe medal. Taiskasvanud: Rain Ruuder Euroopa MV- pronks medal.

**2017.a**. – juuniorid: Andres Oitsar - Euroopa meister ja Daniil Gaiduk - Euroopa meister.

**2018.a**. – juuniorid: Daniil Gaiduk - Maailma MV hõbe medal, Artjom Kitsinski, Robert Grintsuk ja Aleksandra Dzikaeva - pronksmedalid. Taiskasvanud: Maikel Astur - Euroopa meistrivõistlused - hõbe medal.

Meie tulemusi ja saavutusi oleme kajastanud pidevalt meedias – Postimehes; televisioonis (Baltimaade Kanal 1) , ETV –s.

**Ressursside juhtimine**

EKBF-i iga-aastaseid eelarvevahendeid kasutatakse mõistlikult, lisavahendeid hangitakse erinevate projektide kaudu. Eelarve täitmist jälgitakse ja analüüsitakse pidevalt juhatuse koosolekutel ja üldkoosolekutel, otsitakse võimalusi kulude kokkuhoiuks.

**Õppe-kasvatustöö**

Klubide õppetöö toimub õppekava alusel.

Õppekava on avatud edasiarendamiseks ja muudatusteks.

Õppekavad on viidud vastavusse föderatsiooni tegevuskava plaaniga, kus on täpselt näidatud tähtsamad föderatsiooni ja WAKO poolt korraldatud üritused, mis on kohustuslikud klubide sportlaste osavõtuks.

**IV ARENDUSE VALDKONNAD JA PÕHISUUNAD**

**1.** **Juhtimine ja eestvedamine:**

* + Jätkuvalt kikkpoksi professionaalse ja kvalifitseeritud kasuteguri arendamine ning kättesaadavuse võimaldamine.
  + Edu saavutamine läbi meeskonnatöö.
  + Kikkpoksi maine tõstmine läbi saavutuste.

**2.** **Klubide juhatajate ja treenerite juhtimine:**

* Meeskonnatöö oskuste ja eneseanalüüsi oskuste arendamine –koolituste, ümarlaudade korraldamine.
* Koostöövalmiduse motiveerimine.
* Treenerite täiendkoolitusteks võimaluste leidmine.
* Treenerite ja klubijuhtide kaasamine otsustusprotsessidesse.

**3.** **Koostöö huvigruppidega:**

* Teiste võitlusspordi liitude võistluskalendrite kooskõlastamine EKBF-i kalendriga
* WAKO, EOK-i ja Spordi koolituse ja teabe SA-ga koostöö tõhustamine
* Ühisprojektide ja ühiste ettevõtmiste korraldamine.
* Olümpiaalaks saamine

**4.** **Ressursside juhtimine:**

* Uute sponsorite otsimine
* Infokommunikatsioonitehnoloogia arendamine.

**5.** **Õppe- ja kasvatustöö:**

* Treenerite täiendkoolituste süsteemne läbiviimine
* Sportlaste loova arengu ja tulemuste toetamine.

**V** **TEGEVUSKAVA 2019 – 2022 aastateks**

**Valdkondade tegevuskavad**

**Eestvedamine ja juhtimine**

Eesti Kickboxingu Föderatsioon on konkurentsivõimeline võitlusspordi alaliit. EKBF on sisehindamise tulemustest lähtuvalt hästi juhitud, juhtimise mõjusust on eri aspektidest hinnatud. EKBF-i põhieesmärgid ja tegevused on planeeritud.

* Sisehindamine ja arendustegevus läbi viidud ning kõiki valdkondi arvestatud.
* Toimiv ja edukas meeskonnatöö.
* Treenerite täiendõpe võimaldatud .
* Dokumentatsioon vastavuses seadusandlusega.
* EKBF-i harrastajate, tippsportlaste ja treenerite motivatsiooni- ja tunnustussüsteemi edasiarendamine .

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Eesmärk | Tegevus/ülesanded | Tulemus | Tähtaeg | Täitja | Finantseerija |
| Eesti MV korraldamine | Võistluste korraldamine, korraldamise võimaluste loomine, auhindade tagamine | Iga aastased Eesti MV läbi viidud nii ringi- kui ta tatami liikides, auhinnakohtade võitjad autasustatud, võistluste jaoks vajalik inventar ja õiglased ja kvalifitseeritud kohtunikud tagatud, sportlaste tervis kaitstud | 1 kord aastas | Juhatus | EKBFeelarve |
| MM-il ja EM-il eesti koondise osavõtt | Koondise kandidaatide väljaselgitamine, sõidu ja osavõtu korraldamine | Eesti tippsportlased, juhid, treenerid ja kohtunikud on MM-del ja EM-del esindatud | 1 kord aastas | Juhatus | EKBFeelarve |
| Õppe- ja kasvatustöö klubides hästi toimiv, edukas ja loov | Klubide toetamine ja juhendamine | 15 tegutsevast klubist säilinud kõik ja juurde tulnud vähemalt 5 | 2019-2022 | juhatus | Klubid |
| Treenerite koolitused | Koolituste korraldamine | Treenerid koolitatud, vastavad tõendid väljastatud ja tasemeeksamid tehtud | Pidev | Kutsekomisjon | klubid |
| Koondiselaagrite läbiviimine | Koondise kandidaatide kokkukutsumine, laagri läbiviimise baasi leidmine, laagri läbiviimine | Koondise oskuste tõstmine ja täiendamine, koondise koostamine. | 2 korda aastas | Treeneritekogu | EKBFeelarve |
| Kikkpoksi harrastajate üldarvu tõstmine | Jätkata pidev üldarvu kasv:  2016.a. – 1699  2017.a. – 1782  2018.a. - 1962 | Aastaks 2022 – 2250 harrastajat | Pidev | Juhatus ja klubid | EKBFeelarve ja klubid |

**Personalijuhtimine**

Eesti Kickboxingu Liidu juhatus ja treenerid on kvalifitseeritud ning motiveeritud.

* Treenerite igapäevatöö kõrge kvaliteetsus, huvide mitmekesisus on saavutatud.
* Aktiivsus kikkpoksivõistluste korraldamisel ja nendes osavõtt saavutatud.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Eesmärk | Tegevus/ülesanded | Tulemus | Tähtaeg | Täitja | Finantseerija |
| Treenerid on pädevad ja omavad vastased tasemed | Treenerite koolitamine ja tasemete tõstmine | 2019.aastal – 18 treenerit  2022.aastal – 30 treenerit (nendest 5, 6 ja 7.taseme treenereid 15) | 2 korda aastas | Kutsekomisjon ja treenerikogu | EKBFeelarve |
| Treenerikogu töö | Treenerite rahuloluküsitluste korraldamine, analüüsimine | Treenerite tagasiside on objektiivne, kokkuvõte edastatud, analüüsitud. | 2 korda aastas | Treenerikogu | EKBFeelarve |
| Kohtunike töö | Kohtunikude koolitamine ja võistluste teenindamine | Kohtunikud koolitatud, kohtunikude arv tõstetud – kuni 20. Võistlused kvaliteetse kohtunikude teenustega tagatud. | 2 korda aastas | Kohtunikudekogu | EKBFeelarve |

**Treenerite koolituse õppekava**

KICKBOXINGU TREENER EKR.3 (ABITREENER)

30 tundi

(allpool ingliskeelne termin **kickboxing** on asendatud eestikeelsega – **kikkpoks**)

**Kikkpoksi abitreener (kutsetase 3)** on omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealase väljaõppega. Ta täidab tööülesandeid ühetaolistes olukordades ning võib vajada juhendamist.

1. ÜLDOSA

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Kikkpoksi ajalugu  (Vana-Kreeka pankration, idamaade võitluskunstid ja nende eripära, karate, klassikaline poks, Ameerika kontaktkarate, legendaarsed ameerika kikkpoksijad, euroopa kikkpoksi ajalugu, eesti kikkpoksi ajalugu, WAKO) | 1 |
| Kikkpoksi seitse liiki ja nende eripära  (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Full Contact, Low-Kick, K1 Rules, Musical Forms) | 1 |
| Olulisemad kikkpoksi reeglid ja määrused (WAKO)  (ringi ja tatami liigid) | 4 |
| Kikkpoksi ja võitluskunstide eetika | 1 |

1. KIKKPOKSI ÕPETAMISE PÕHIALUSED JA METOODIKA

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Õppe- ja treeninguprotsessi ülesehitamine.  (treeningu plaani koostamine) | 1 |
| Koormuse põhimõtted | 1 |
| Erineva vanuse harrastajate treeningu eripära kikkpoksis | 1 |
| Soojenduse eripära | 2 |
| Kaitsevahendid ja spordiriietus trennis ja võistlustel | 1 |
| Võitlussportlase hügieen | 1 |
| Esmaabi võitlusspordis | 1 |
| Klubi kord ja treeningu vahendid | 1 |

1. KIKKPOKSI ÕPPEPROTSESS

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Käelöökide õpetamine | 2 |
| Jalalöökide õpetamine | 2 |
| Võitlusasend. Liikumine ringis ja tatamil | 1 |
| Kaitse käelöökide eest | 2 |
| Kaitse jalalöökide eest | 2 |
| Sparringute läbiviimise metoodika | 1 |
| Keelatud löögid ja tsoonid | 1 |

1. KIKKPOKSIJA ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Üldkehalise ettevalmistuse põhimõtted kikkpoksis | 1 |
| Põhilised füüsilise seisundi näitajad ja selle hindamise meetodid | 1 |

1. SPETSIAALKEHALINE ETTEVALMISTUS

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Tähtsamad SKE harjutused  (raskustega, poksikotil, hüpped, kiiruspirn, kiirusjooks) | 1 |

KICKBOXINGU TREENER EKR.4 (NOOREMTREENER)

50 tundi

**Kikkpoksi nooremtreener (kutsetase 4)** on omandanud vähemalt keskhariduse ning kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealase väljaõppe ja praktilise treeneritööga. Ta täidab tööülesandeid erisugustes olukordades ning töötab enamasti iseseisvalt.

1. ÜLDOSA

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Kikkpoksi ajalugu  (Vana-Kreeka pankration, idamaade võitluskunstid ja nende eripära, karate, klassikaline poks, Ameerika kontaktkarate, legendaarsed ameerika kikkpoksijad, euroopa kikkpoksi ajalugu, eesti kikkpoksi ajalugu, WAKO) | 1 |
| Kikkpoksi seitse liiki ja nende eripära  (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Full Contact, Low-Kick, K1 Rules, Musical Forms) | 1 |
| Olulisemad kikkpoksi reeglid ja määrused (WAKO)  (ringi ja tatami liigid) | 4 |
| Treeneri käitumine sisestel ja rahvusvahelistel võistlustel sekundeerimise ajal. Protestide esitamise kord (kui treener ei ole matši tulemusega rahul). | 1 |
| Kikkpoksi kohtunikutöö põhialused  (klubisiseste võistluste korraldamine, kohalikud võistlused) | 2 |

1. KIKKPOKSI ÕPETAMISE PÕHIALUSED JA METOODIKA

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Hooaja (õppeaasta) plaani koostamine | 2 |
| Treeninguprotsessi (õppe- ja kasvatustöö) planeerimine, aasta koormuse skaala | 3 |
| Kikkpoksitreening  (treeningu tüübid, korraldamisvormid, meetodid, koormused ja taastumine) | 5 |
| Soojenduse eripära | 2 |
| Sportlase kehakaal ja kaalukategooria  (õige toitmine, kaalu reguleerimine, kaalu langetamine) | 2 |

1. KIKKPOKSI ÕPPEPROTSESS

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Käelöökide õpetamine | 2 |
| Jalalöökide õpetamine | 2 |
| Käe- ja jalalöökide kombinatsioonid | 2 |
| Kaitsetegevus  (liikumine, umbkaise, käe- ja jalaplokid, põige ja sukeldumine) | 2 |
| Vastulöögid  (käe- ja jalalöökide vastu) | 2 |
| Kohtamislöögid  (käe- ja jalalöökide vastu) | 2 |
| Olulisemad taktikalised tegevused  (ründetegevus ja kaitsetegevus) | 2 |
| Viie taktikatüübi eripära  (areng ja vastutoime) | 2 |

1. KIKKPOKSIJA ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Üldkehalise ettevalmistuse põhimõtted kikkpoksis | 1 |
| Vastupidavuse arendamise metoodika kikkpoksis | 1 |
| ÜKE kontrollnormatiivid ja kehalise ettevalmistuse mõõtmine | 1 |
| ÜKE harjutuskompleksid raskusteta  (jooksutrenn, burpeed) | 2 |
| ÜKE harjutuskompleksid raskustega  (jõusaali harjutused, raskused, köid ja espanderid) | 2 |

1. SPETSIAALKEHALINE ETTEVALMISTUS

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Tähtsamad SKE harjutused  (raskustega, poksikotil, hüpped, kiiruspirn, kiirusjooks) | 4 |

KICKBOXINGU TREENER EKR.5 (TREENER)

70 tundi

**Kikkpoksi treener (kutsetase 5)** on omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealasel õppe ja pikaajalise treeneritööga. Ta täidab tööülesandeid erisugustes olukordades ja kõrgendatud saavutusnõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes. Treener omab valmisolekut erialaste teadmiste edasiandmiseks huvitatud osapooltele ning vastutab treeningtööks vajalike ajaliste ja tehniliste vahendite kasutamise ja treenerite omavahelise töökorralduse eest.

1. ÜLDOSA

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Kikkpoksi reeglid ja määrused (WAKO)  (ringi ja tatami liigid) | 10 |
| Treeneri käitumine sisestel ja rahvusvahelistel võistlustel sekundeerimise ajal. Protestide esitamise kord (kui treener ei ole matši tulemusega rahul). | 1 |
| Kikkpoksi kohtunikutöö põhialused  (klubisiseste võistluste korraldamine, kohalikud võistlused) | 2 |
| Kikkpoksi kohtunikutöö praktika  (küljekohtunik, ringikohtunik, arvutimees ) | 2 |

1. KIKKPOKSI ÕPETAMISE PÕHIALUSED JA METOODIKA

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Hooaja (õppeaasta) plaani koostamine | 2 |
| Treeninguprotsessi (õppe- ja kasvatustöö) planeerimine, aasta koormuste skaala | 3 |
| Kikkpoksitreening  (treeningu tüübid, korraldamisvormid, meetodid, koormused ja taastumine) | 5 |
| Kaitsevahendid ja spordiriietus trennis ja võistlustel | 1 |
| Võitlussportlase hügieen | 1 |
| Esmaabi võitlusspordis | 1 |
| Koondise treeninglaagri korraldamise ja läbiviimise metoodika ja kord | 4 |
| Võistkonna ja rahvuskoondise ettevalmistamine tähtsateks võistlusteks | 2 |

1. KIKKPOKSI ÕPPEPROTSESS

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Käe- ja jalalöökide biomehanika, oskuste kujundamine  (õige löögiliigutuse vorm, lihaste töö ja jõu keskendumine) | 4 |
| Olulisemad taktikalised tegevused  (ründetegevus ja kaitsetegevus) | 2 |
| Viie taktikatüübi eripära  (areng ja vastutoime) | 2 |
| Käpikutel ja löögipadjal töö eripära | 2 |
| Lähivõitluse tehnika ja taktika kikkpoksis | 2 |
| Tehnika ja taktika kaugel distantsil | 2 |
| Tehnika ja taktika keskmisel distantsil | 2 |
| Sparringpartnerinega trenni põhimõtted ja viisid | 2 |
| Võistlusolukorra modelleerimine võistluseelneval mikrotsüklil | 2 |

1. KIKKPOKSIJA ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Üldkehaline ettevalmistus | 2 |
| Põhilised füüsilise seisundi näitajad ja selle hindamise meetodid | 1 |
| ÜKE tõstmise ja arendamise võtted ja meetodid | 1 |
| ÜKE kontrollnormatiivid ja kehalise ettevalmistuse mõõtmine | 1 |
| ÜKE harjutuskompleksid raskusteta  (jooksutrenn, burpeed) | 2 |
| ÜKE harjutuskompleksid raskustega  (jõusaali harjutused, raskused, köied ja espanderid) | 2 |
| ÜKE ringtreening | 1 |

1. SPETSIAALKEHALINE ETTEVALMISTUS

|  |  |
| --- | --- |
| teema | Maht (t) |
| Tähtsamad SKE harjutused  (raskustega, poksikotil, hüpped, kiiruspirn, kiirusjooks) | 4 |
| Sportlase tugevamate võitlusoskuste arendamine ja täiustamine | 2 |

**Koostöö huvigruppidega**

* Heal tasemel infovahetus, suhtlustasand ja tagasiside huvigruppidega loodud.
* Koostöö huvigruppidega on toimiv ja tulemuslik, partnerlussuhted pikaajalised, süsteemsed, traditsioonidega.
* Kikkpoksi kui huvitava ja turvalise võitlusspordi maine saavutatud.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Eesmärk | Tegevus/ülesanded | Tulemus | Tähtaeg | Täitja | Finantseerija |
| Esindus WAKO-s ja EAKO-s | EKBF esindatud rahvusvahelistes kikkpoksi organisatsioonide juhtivates organites | Olemasolevad positsioonid säilitatud ja tuigevdatud  (Juri ja Den Lahtikovid) | Pidev | Juhatus | EKBF eelarve |
| WADA kaasatus kikkpoksi tegevusse, koostöövormide leidmine ja laiendamine | Dopingu teemaliste loengute treeneritele läbiviimine, tippsportlaste järjepidev kontroll | Loengud läbi viidud. Tippsportlased ja auhinna kohti sooritanud sportlased kontrollitud | Pidev | EKBF ja WADA | MLLM eelarve |
| EOK-iga olümpiaala staatuse saavutamise poole | Koostöös EOK-iga tõhustada survet MOK-i vastu, et kickboxing oleks ametlikult võetud olümpiaalade perre | Aastaks 2020 esineda Olümpiamängudel | Pidev | Juhatus | EKBF eelarve |
| Spordikoolituse ja teabe- SA-ga treenerite treeningutaseme tõstmine | Pidevad ja tõhusad kontaktid asutusega ja hästi toimiv infovahetus, koostöö treenerite eksamite korralduses | Hästi toimivad infokontaktid loodud, asutuse poolt korraldused ja soovitused on ellu viidud, treenerite eksamid õigeaegselt vastu võetud | Pidev | Juhatus | EKBF eelarve |

**Ressursside juhtimine**

* Sporditegevuseks ressursside planeerimine ja kasutamine on otstarbekad.
* Harrastajatele, tippsportlastele ja treeneritele turvaline ning kaasaegsetele nõuetele vastav arengu- ja töökeskkond on loodud.
* Arengukava elluviimiseks vajalikud eelarvevahendid on olemas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Eesmärk | Tegevus/ülesanded | Tulemus | Tähtaeg | Täitja | Finantseerija |
| Föderatsiooni eelarve planeerimine, koostamine, aastamaksude tähtajalise laekumise tagamine | Eelarve analüüs, planeerimine, aasta liikmemaksude laekumine | Eelarve on tasakaalus | 2019-2022 | EKBF juhatus | EKBFeelarve |
| Võistluste, treeninglaagrite ja infosüsteemi vahendite korrashoid | Poksiringide , kohtunikutöö varustuse, õpperuumide, suvelaagrite olemas olek. | Vajalik spordikeskkond korrastatud, kaasaegne | Pidev | EKBF juhatus | EKBF eelarve, projektid, investeeringud |
| Eelarve täitmise jälgimine, huvigruppide kaasamine | Kuluarvestuse tutvustamine üldkoosolekule, analüüsimine | Ressursside kasutamine ja kokkuhoid on mõistlik | 1 kord aastas | EKBF president | EKBF eelarve |
| Lisaressursside leidmine investeeringute ja projekttegevuste kaudu | Tegevuskavade koostamine | Lisaressursside plaanipärane  realiseerimine | Pidev | EKBF president | EKBF eelarve |

**Ressursside planeerimine**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tegevus/ülesanded | Tulemus | Tähtaeg | Täitja | Finantseerija |
| Uue poksiringi hankimine | Uus poksiring ostetud ja hoiule pandud | 2022 | EKBF juhatus | EKBF eelarve, projektid, investeeringud |
| Reeglitele vastava poksikinnaste, pea-, rinna- ja säärekaisete komplekti hankimine | Poksikinnaste, pea-, rinna- ja säärekaisete komplekt ostetud ja ladustatud | 2019-2022 | EKBF president | EKBF eelarve |
| Kohtunikude elektroonsüsteemi korrashoid ja parandus | Süsteem on korras ja töötab | 2019-2022 | EKBF kotunikekogu | EKBF eelarve |
| Rahvusvõistkonna saatmine EM ja MM-le | Vastavad vahendid leitud ja võistkond esindatud | 2019-2022 | EKBF president | EKBF eelarve |
| Eesti MV-te korraldamine | Eesti meistrivõistlused korraldatud ja läbi viidud | 2019-2022 | EKBF president | EKBF eelarve |
| Treenerite koolituste korraldamine | Koolitused läbi viidud ja treenerid koolitatud | 2019-2022 | EKBF president | EKBF eelarve |
| Kohtunikude koolituste läbi viimine | Koolitused läbi viidud ja treenerid koolitatud | 2019-2022 | EKBF president | EKBF eelarve |

**Ressursside planeerimine- infotehnoloogia**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tegevus/ülesanded | Tulemus | Tähtaeg | Täitja | Finantseerija |
| Olemasolevate arvutite uuendamine | Võistlustel on korras ja hästi töötavad arvutid | 2019-2022 | EKBF president | EKBF eelarve |
| Arvutitarkvara täiendamine | Uued võistluste korraldamisega seotud grammid paigaldatud | Pidev | EKBF president | EKBF eelarve |
| Arvuti lisatarvikud | Arvutid lisatarvikutega varustatud | Pidev | EKBF president | EKBF eelarve |