

**EESTI KULTURISMI JA FITNESSI LIIDU**  
**ARENGUKAVA**  
**2017-2022**  
(Redaktsioon 2019)

Tallinn  
2016

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	3
1. EKFL VISIOON .....	4
2. EKFL MISSIOON .....	4
3. EKFL VÄÄRTUSED .....	4
4. EKFL EESMÄRGID .....	5
4.1.EKFL PÕHIKIRJA JÄRGSED EESMÄRGID .....	5
4.2.EKFL TEGEVUSEESMÄRGID AASTATEKS 2017-2022 .....	5
Lisa 1. Kulturismi ja fitnessi kui spordiala arendamise strateegiad.....	6
Joonis 1. EKFL huvigrupid .....	8

## SISSEJUHATUS

Käesolev dokument on nii organisatsiooni enda (Eesti kulturismi ja fitnessi liidu edaspidi EKFL) kui spordialaliidu kui kogu ala arenguplaani aluseks. Ala ja organisatsiooni arengut käsitletakse koos seetõttu, et ala arengusuundade kujundamisest või kujunemisest sõltub kuidas arendada organisatsiooni ennast.

EKFL kui organisatsiooni ja niisamuti kulturismi ja fitnessi kui spordiala strateegia ning sellest lähtuvad eesmärgid, nende saavutamiseks vajalikud tegevused ning tulemuste mõõdikud on vältimatult proaktiivse iseloomuga. Teisisõnu kujundab EKFL ise ala tuleviku ja koos sellega organisatsiooni, mitte ei lase alal areneda omasoodu ja ei muuda tagantjärele organisatsiooni.

## 1. EKFL VISIOON

Kulturismi ja fitnessi kui spordiala ning harrastuse propageerimine, et tõsta Eestimaalaste elukvaliteeti ning sedakaudu suurendada tervelt ja täisväärtuslikult elatud eluaastate hulka.

EKFL tunnuslauseks on:

*„Õigete elukestvate harjumuste kaudu saja aastaselt füüsiliselt vormis ja vaimselt võimekas!“*

## 2. EKFL MISSIOON

Tervelt ja täisväärtuslikud elatud aastate hulga suurendamiseks:

- aidata kaasa inimestel elustiili ja harjumuste muutmisele;
- abistada olenemata soost, vanusest ning geneetilistest eeldustes inimesi tervisliku toitumise asjatundlike kontrollitud nõuannetega;
- viia harrastajate kaudu massidesse vananemist pidurdavate füüsiliste harjutuste elukestev sooritamine nii kodus kui spordisaalides;
- võidelda ausalt ja kompromissitult puhta spordi eest.

## 3. EKFL VÄÄRTUSED

1. Võrdse ja õiglase kohtlemise printsiip, mis garanteerib kõikide liikmete, sportlaste, treenerite, kohtunike ja ametlike isikute võrdse kohtlemise või demokraatlikult ja avatult konsensusse kaudu õiglase kohtlemise, kõikides EKFL seotud aspektides.
2. Aususe ja läbipaistvuse printsiip, mis tagab ausa ja läbipaistva asjaajamise ja töökorralduse;
3. Huvide konflikti vältimise printsiip, mis garanteerib, et erinevates rollides EKFL seotud isikud käituvad konkreetset rolli täites ainult selle rolli funktsioonidest lähtuvalt;
4. Demokraatliku otsustamise printsiip, mis garanteerib kõikidel EKFL tasanditel ning struktuuriüksuses kollegiaalse konsensusliku otsustamise ning kõikide otsuste dokumenteerimise;
5. Ametlike isikute eetika ja vastutuse printsiip, mis garanteerib, et kõik EKFL ametlikud isikud s.h. juhatuse liikmed, klubide esindajad, kohtunikud, treenerid, komisjonide liikmed ning palgalised töötajad järgivad EKFL poolt tunnustatud IFBB Eetikakoodeksit ning on lähtuvalt sellest oma tegevuses eetilised ning vastutavad nii oma sõnade kui tegude eest.

## 4. EKFL EESMÄRGID

### 4.1.EKFL PÕHIKIRJA JÄRGSED EESMÄRGID

Liidu tegevuse eesmärgid on kulturismi ja fitnessi arendamise kaudu tipp- ja võistlusspordi ning liikumisharrastuse tasemel sportlike eluviiside propageerimine riigi elanikkonna seas, kulturismi ja fitnessi kandepinna laiendamine ja sportliku taseme tõstmine ning liidu liikmete ühistest huvidest lähtudes sportimiseks ja vaba aja veetmiseks soodsate tingimuste loomine.

### 4.2.EKFL TEGEVUSEESMÄRGID AASTATEKS 2017-2022

2017-2022

1. Koos- ja selgitustöö teiste spordialaliitutega, mille eesmärgiks on selgitamine, et kulturism ja fitness on kõikide teiste spordialade baasettevalmistuse oluline osa;
2. Kulturismi ja fitnessi kui baasettevalmistava spordiala teaduspõhise mudeli väljatöötamine, mis põhineks teorial, kogemusel, teadmistel ja kaasaegsetel ala käsitlevatel teaduslikel alustel;
3. Koostöös Eesti Antidopinguga süstemaatiline võitlus dopingainete kasutamisega;
4. Kutsevalifikatsiooni tõstmise koolituste plaanipärane korraldamine.

2017-2019

1. Kaardistada olemasoleva olukord (organisatsioon, tegevused, valdkonnad, inimesed, võimalused, rahad, teada olevad arengud jne.) – kirjutada üles lühidalt ja konkreetset olulised aspektid ja teadmised;
2. Panna kirja ausalt ja otsekoheselt organisatsiooni ja ala tänased tugevused ja nõrkused ning nende analüüsi abil arendada visiooni ja missiooni elluviimiseks;
3. Koostada organisatsiooni arengu kava: struktuur, inimesed, protsessid;
4. Luua toimiv ning ala iseärasusi arvestav struktuur;
5. Töötada välja ja võtta vastu uus põhikiri, kodukord, eetikakoodeks ning distsiplinaarmäärustik;
6. Teostada vähemalt 6 dopinguproovi aastas;

2019-2022

7. Kooskõlastada ja täiendada EKFL spordialade arenguplaanid (lisa 1);
8. Koostöös klubide esindajatega koostada EKFL ja klubide ühiste eesmärkide nimekiri ning luua strateegia nende saavutamiseks;
9. Tuua Eestisse vähemalt üks rahvusvaheline võistlus, eelistatavalt Euroopa või maailmameistrivõistlused;
10. Teostada vähemalt 10 dopinguproovi aastas, millest vähemalt 4 oleksid võistlusvälised;
11. Töötada välja väärtuspakkumiste strateegiad erinevate huvigruppide jaoks (joonis 1);
12. Tugevate toetajate leidmine s.h. vähemalt ühe pikaajalise nimisponsori leidmine;
13. Ala toetava positiivse meediastrateegia väljatöötamine ja elluviimine.

Lisa 1.

## **Kulturismi ja fitnessi kui spordiala arendamise strateegiad**

Ala raames saame vaadelda kolme erineva taseme ja erinevat strateegiat ning lähenemist vajavat sportlaste gruppi: noortesport, harrastussport, tippsport ning kahte olulist tugistruktuuri: treenerid ja kohtunikud.

### **Noortesport:**

Prægune noorteklassides osalejate hulk ei ole just märkimisväärne ja selle eest, et meil oleks järelkasvu peame hoolitsema juba täna.

Laste fitness on ala kuhu on vajalik rohkem panustada ja mille populaarsus täna on kasvav - see omakorda loob kandepinna praegustele fitnessi tippudele, kust meile on tulnud ka viimase kümnendi jooksul kõige rohkem tiitlivõistluste medaleid.

Noortesporti arendamiseks on vaja klubide abi ja toetust. Näiteks noortesporti rühmade moodustamisel ja soodsamate treeningu tingimuste pakkumisel. Lisaks Kulturismi ja fitnessi propageerimine koolides.

Noorte saavutussporti motiveerimiseks peame leidma võimalused ja vahendid regulaarselt lähetada juuniore ja noori rahvusvahelistele tiitlivõistlustele (EM ja MM).

### **Harrastussport**

Klubide põhiline sissetulekuallikas on harrastussportlased. Seega on klubide esmane eesmärk harrastussportlaste arvu kasv.

Viimastel aastatel näitab see pidevat kasvu ning 2016 aasta andmetel on EKFL 63. spordialaliidu arvestuses Spordiregistris 4. kohal: [www.spordiregister.ee](http://www.spordiregister.ee) .

Suurema hulga harrastajate seast on alati leidunud ka neid, kes treeningute motivatsiooni algselt harrastustasemelt soovivad tõsta võistlusspordi tasemele. Selleks, et harrastussportlaste hulgast esile tõsta potentsiaalseid võistlussportlasi vajavad klubid tugevamaid tippspordi koordinaatoreid, kes on ise huvituvad sellest alast ja on valmis sinna palju panustama.

Eesmärk oleks järgmise 4-5 aasta jooksul tõsta fitnessi harrastajate arv Eestis seniselt 13 000 harrastajalt 20 000 harrastajani. Kulturismi on ja saab ka edaspidi välja reklaamida kvaliteetse eluea pikendajana. St. omakorda harrastajate arvu kasvu ka vanemaealiste seas ning ka see põlvkond, kes paarikümne aasta pärast pensionile läheb on saanud kaasa sportimisharjumuse.

### **Tippsport**

Üle 60 tiitlivõistluste medali viimase 10 aasta jooksul on märkimisväärne. Konkurentsis püsimiseks tuleb veel rohkem tippsporti panustada. Vajalik on tippsortaste materiaalne toetamine ning treeningu võimaluste loomine. Selleks on otstarbekas liidu juurde luua peatreeneri ametikoht ja leida vahendeid potentsiaalsete medalipretendentide rahvusvahelistele tiitlivõistlustele viimine.

Kuna liidu igapäeva töö üks olulisi osasid on tippspordiga seotud küsimuste lahendamine siis on otstarbekas liidu vastutusvaldkonnad struktureerida.

Et oleks parem orienteeruda erinevate alade vahel (algselt ainult kulturismist on teadupärast välja kasvanud palju eri distsipliine), ja huvilistel oleks võimalik saada lihtsamalt infot neile sobiliku ala kohta, on otstarbekas jagada spordialade kaupa distsipliinid eraldi ja panna igale distsipliinile oma vastutajad, kes oleksid vahetuteks koordinaatoriteks alaliidu juures.

### **Treenerid.**

EKFL on 142 litsentseeritud treenerit, mis on arvult 8.koht alaliitude arvestuses. Oluline on järgnevatel aastatel madalama kvalifikatsiooniga treenerite kvalifikatsiooni tõstmine ja ilma kvalifikatsioonita treenerite saatmine EKFL treenerite koolitustele.

Meil on välja töötatud 5-6 taseme treeneri koolitus Klubidele on vajalik selgitada rohkem kutsetunnistuse vajadust ja olemasolu.

Treenerite töö suurem väärtustamine. Täna teeme seda treenerite medalite näol EKV ja EMV , lisaks aasta parima treeneri selgitamisel. Mida saaksime veel teha?

### **Kohtunikud.**

Subjektiiivse spordiala puhul on üks olulisemaid võistlustulemuste objektiivsemaks muutmise võimalusi professionaalsed kohtunikud. Teame, et aastaid on olnud probleeme selles, et meil kattuvad eri rollides üksteisega väga lähedalt seotud inimesed (treenerid on kohtunikud ja õpilased laval jne.) selle vältimiseks või tõenäosuse vähendamiseks plaanime hakata rohkem kaasama kohtunikke teistest riikidest.

Kindlasti on plaanis kohtunike töö suurem väärtustamine – sh. ka päevarahade taastamine, lisaks hakkame ka arvestust pidama, et selgitada välja aasta parim kohtunik. Motivatsiooniks võik olla ka rahvusvahelistele tiitlivõistlustele sõit – hindama või rahvusvahelise kategooria puudumisel ka koolitustel saatmine

Joonis 1. Huvigrupid

