



EESTI KULTURISMI
JA FITNESSI LIIT

KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

EKR4 (50 akadeemilist tundi)

Õppekava koostamise alusdokumentideks on kutsestandard Nooremtreener tase 4 ja Kutse andmise kord treenerikutsele.

Auditoorne töö: 34 AK

Praktiline töö: 13 AK

Iseseisev töö: 3 AK

Õpiväljundid:

- ❖ Treener oskab planeerida ja ellu viia konkreetse eesmärgiga treeningutsükleid, arvestades treenitavate iga ja võimeid.
- ❖ Treener oskab treenida lapsi ja noori arvestades nende füsioloogiat ja ealisi iseärasusi.
- ❖ Treener valdab jõusaalitreeningu treeningteooriat ja toitumismetoodikat.

Koolituse sihtgrupp: erinevate spordialade treenerid, jõutreeningu harrastajad, kehalise kasvatuses õpetajad.

Õpingute alustamise tingimused: Koolituse läbimiseks on vajalik piisav eesti keele oskus (B2), kuna loengud ja õppematerjal on eesti keeles.

Õppekeskkonna kirjeldus: koolitus toimub Sparta spordiklubis, Pärnu mnt 139c, Tallinn. Teooria loengud toimuvad projektoriga varustatud 40- kohalises koolitusklassis, praktilised osad toimuvad jõusaalis, kus on olemas vabad raskused (kangid, hantlid), jõusaaliseadmed, kükipuurid ja tõstepõrandad.

Õppekava rühm: Sport

Jõusaalitreening erineva ea ja tasemega inimestele (3AK), auditoorne töö

- ❖ Tervisliku seisundi hindamine
- ❖ Riskitegurid ja riskigrupid
- ❖ Füüsilise seisundi ja töövõime hindamine
- ❖ Aeroobse töövõime testid
- ❖ Lihasjõu testid
- ❖ Painduvuse testid
- ❖ Treening erinevate haiguste korral
- ❖ Vanemaaliste treening
- ❖ Laste treening

Treening tiptasemel (2AK), auditoorne töö

- ❖ Erinevate võistlusala lihastreening
- ❖ Võistlusettevalmistus

Füsioloogia ja funktsionaalne anatoomia II (5AK), auditoorne töö

- ❖ Lihaskontraktsiooni teke ja sellega seotud füsioloogia
- ❖ Energiatootmised alused
- ❖ Treeningtegevuse füsioloogilised alused

Praktiliste ülesannete lahendamine jõusaalis (5AK), praktiline töö

- ❖ treeningprogrammi disain ja treeningkavade koostamine jõusaalis

Vastupidavusalade sportlaste jõutreening (4AK), auditoorne ja praktiline töö

- ❖ Jõuvastupidavuse arendamine ettevalmistaval perioodil
- ❖ Jõu arendamine ja säilitamine võistlusperioodil
- ❖ Jõuharjutused vastupidavusalade sportlastele ja metoodilised soovitused

Jõusaaliharjutused füsioterapeudi pilgu läbi (5AK), auditoorne ja praktiline töö

- ❖ Sagedamini esinevad spordivigastused
- ❖ Vigastuste sisemised ja välised tegurid
- ❖ Lihastasakaal ja düsbalanss
- ❖ Forsseeritud areng
- ❖ Lamades surumise, küki ja jõutõmbe tehnika analüüs ja võimalikud terviseprobleemid

Laste ja noorte jõusaalitreening: teoreetiline ja praktiline osa (6AK), auditoorne ja praktiline töö

- ❖ Teismeliste kognitiivne areng ja käitumine
- ❖ Puberteedi eale iseloomulikud käitumismudelid
- ❖ Vigastustevaba harjutuste valik noortele
- ❖ Korrektnen progressioon harjutustega
- ❖ 6 fundamentaalse liigutusmusteri õpetamine

Toitumise analüüs ja toitumismüüdid (5AK), auditoorne töö

- ❖ Toitumisega seotud väärarusaamad
- ❖ Toitumise analüüsi praktiline teostamine
- ❖ Analüüsi tulemused, põhjendus ja järeldused

Toidulisandite teaduslikud uuringud ja doping (4AK), auditoorne töö

- ❖ Jõutreeningutel enamkasutatud toidulisandite teaduspõhisus
- ❖ Enamlevinud dopingained kulturismis ja fitnessis

Jõutreening, tervis ja taastumine (4AK), auditoorne töö

- ❖ Levinumad tervisehädad ja nende kiuste treenimine, võimalik ennetamine ja ravimeetodid.
- ❖ Enamlevinud eneseabivõtted, millega tervisesse panustada.

Jõusaalitreeningu soojendusosa, mobilisatsioon (4AK), auditoorne ja praktiline töö

- ❖ Miks soojendus on vajalik
- ❖ Soojenduse ülesehitus
- ❖ Kuidas muuta soojendus efektiivseks ja mitte raisata aega
- ❖ Kuidas soojendada spetsiifilistel treeningpäevadel

Iseseisvate tööde ettekandmine / kaitsmine (3), iseseisev töö

- ❖ Töö kirjeldus: valmistada ette treeningkava konkreetsele inimesele.

Koolitusel väljastatakse tõend läbimise kohta, koolitus on eelduseks EOK kulturismi- ja fitnessi treeneri IV taseme kutseksamile pääsemiseks.

Kui õppija soovib taotleda treeneri kutset, soovitame treeneri kutse taotlemiseks vajalike eeltingimustega tutvuda siin: https://kulturism.ee/wp-content/uploads/2020/01/ka_kord_treenerikutse_tele_19.11.2019-1.pdf. Eeltingimused on välja toodud alapunktis number 5.

Koolituse lõpetamise tingimused: koolitusel osalemine vähemalt 75% ulatuses, iseseisva töö esitamine.

Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus koolitajal:

Vähemalt EOK kulturismi- ja fitnessitreener EKR4 kutsetunnistuse olemasolu, täiskasvanute koolitamise ja valdkonnas töötamise kogemus vähemalt 3 aastat.

Soovituslik kirjandus:

- ❖ Kulturism ja fitness. Tasemekoolituse õpik (I.Otsus, O.Kiivikas)
- ❖ Kulturism I, II (J.Loko)
- ❖ Atleetvõimlemine (E.Liebert)
- ❖ Sinu parim vorm jõusaalist (J.Rückenberg)
- ❖ Normaalse söömise kursuste käsiraamat (M.Zilmer, U.Kokassaar, A.Lill)
- ❖ Spordi üldained. Tase 4.
- ❖ Tasemekoolituse materjalid / loengute konspektid