

KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

EKR5 – 70 akadeemilist tundi (jagatud mooduliteks, mida on võimalik läbida kuni 1,5 aasta jooksul)

Õppekava koostamise alusdokumentideks on kutsestandard Treener tase 5 ja Kutse andmise kord treenerikutsele.

Auditoorne töö: 42

Praktiline töö: 7

Iseseisev töö: 21

Õpiväljundid:

- ❖ Treener oskab planeerida ja ellu viia sportlase terviklikku, pikaajalist treeningprotsessi.
- ❖ Treener tunneb kulturismi / fitnessi füsioloogilisi ja meditsiinilisi aspekte.
- ❖ Treener valdab võistlussportlase poseerimiskavade koostamist.
- ❖ Treener oskab planeerida ja ellu viia teiste spordialade ÜKE treeninguid.

Koolituse sihtgrupp: treenerid, kes on huvitatud kulturismist ja fitnessist kui spordialast ja soovivad ette valmistada võistlevaid sportlaseid.

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 grupp: Sport

Sissejuhatus spordipsühholoogiasse fitnessitreenerile (8 AK), auditoorne töö

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

Jõusaalitreeningu teaduslikud alused (8AK), auditoorne töö

- ❖ Loengu keskme moodustavad viimaste aastate uuringute leiud, mis kinnitavad ja lükkavad

ümber enamlevnumaid arusaamu treeningutest ja nende ülesehitusest.

- ❖ Harjutuste kordused, seeriad, sagedus, intensiivsus
- ❖ Treeningu periodiseerimine.

Võistlusmäärused. Lavaline välimus ja poseerimine: kohtunikult treenerile (9AK), auditoorne (5AK) ja praktiline töö (4AK)

- ❖ Kulturismi ja fitnessi kõikide võistluskategooriate võistlusmäärused
- ❖ Võistluseelne nädal
- ❖ Grimm ja lavaline välimus, teooria ja praktika
- ❖ Erinevate võistluskategooriate poseerimine

Kehakaalu langetamise meetodid. Kehakoostise määramine: teooria ja praktika (8AK), auditoorne (5AK) ja praktiline töö (3AK)

- ❖ Kehakoostis: lihas-, kuu- ja rasvamass
- ❖ Rasvamassi vähendamise füsioloogilised alused
- ❖ Kehakoostise määramise erinevad võimalused teoorias ja praktikas

Toidulisandid ja doping: põhialused treenerile (8AK), auditoorne töö

- ❖ Dopingi põhialused
- ❖ Enamlevinud dopingained kulturismis ja fitnessis
- ❖ Dopingukontrolli protsess: testimine, menetlemine

Turundus ja teenuste disain treenerile (8AK), auditoorne töö

- ❖ Treener kui ettevõtja – müügilehter vs müügiratas, müügieesmärkide seadmine ja tulemuste mõõtmine; teenuste disain ja paketeerimine; väärtuspakkumise loomine.
- ❖ Treeneri personaalne kuvand ja bränd – personaaltreener, kui toode, kaubamärk ja bränd ühes; kuvandi loomine, toetamine ja hoidmine turunduse vahenditega
- ❖ Turunduse alused – turunduse meetodid ja võimalused; tulemustele orienteeritud turundus – eesmärkide seadmine ja mõõtmine; turunduse kanalid ja tööriistad; kliendi persoonid ehk kuidas püüda ideaalklienti; turundus jagamismajanduse ajastul – treener kui väärtuselooja.
- ❖ Personaalturundus – treener kui klienditeenindaja; rahulolev klient kui parim reklaam ja müügiagent; kliendisuhtlus turunduses; kliendisuhtlus teenuse osutamisel – kommunikatsiooni selgus ja eeldamiste lõks; ootuste juhtimine, piiride seadmine konfliktide vältimine ja lahendamine.
- ❖ E-turundus ja turundus sotsiaalmeedias – e-kirjaloendid vs sotsiaalmeedia e-turunduse kanalid, turunduse kohendamine kliendinišsidele, re-targeting ja ristturundus; turundusvoo kohandamine kanalile vastavalt; avalikud pildi- ja helimaterjalide allikad; turunduse automatiseerimine ja tööriistad, mis elu lihtsamaks teevad.
- ❖ Autoriõigus turunduses – kuidas vältida teiste õiguste rikkumist ja mida teha, kui keegi kopeerib sinu materjale? Koostöö teiste autoritega sh fotograafidega; teoste litsenseerimise

alused; olulisi märkusi lepingutes leiduva (ja mitte leiduva) kohta.

Praktiline töö „Võistlussportlase ettevalmistus“ (21 AK), iseseisev töö

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

Iseseisva töö ettekanne on EKR5 kulturismi ja fitnessitreeneri praktiliseksksamiks. Iga mooduli lõpus saab treener EKFLi tõendi koolituse läbimise kohta. Moodulite läbimine on aluseks EKR5 kulturismi- ja fitnessitreeneri kutseeksamile 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_treenerikutsetele_19.11.2019-1.pdf. Eeltingimused on välja toodud alapunktis number 5.

Koolituse lõpetamise tingimused: kõikide moodulite läbimine 100%.

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

Vähemalt EOK kulturismi- ja fitnessitreener EKR5 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 5.
- ❖ Tasemekoolituse materjalid / loengute konspektid

