



JÕUSAALI PERSONAALTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

EKR4 (50 akadeemilist tundi)

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

Auditoorne töö: 11 AK

Mentorlus: 15 AK

Iseseisev töö: 24 AK

Õpiväljundid:

- ❖ Treener oskab planeerida ja ellu viia konkreetse eesmärgiga treeningutsükleid, arvestades treenitavate iga ja võimeid.
- ❖ Treener valdab jõusaalitreeningu treeningteooriat ning oskab läbi viia jõusaalitreeninguid.
- ❖ Treener valdab lihtsamaid turunduse meetmeid.

Koolituse sihtgrupp: erinevate spordialade treenerid, jõutreeningu harrastajad, kehalise kasvatusõpetajad.

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

Persoonibränd ja teenuse müük (11AK), auditoorne töö

- ❖ Mis on persoonibränd?
- ❖ Kuidas end esitleda?
- ❖ Mis annab aluse heale persoonimüügile?
- ❖ Mis kanaleid selleks kasutada?
- ❖ Kuidas nendest kanalitest parim saada?
- ❖ Kuidas määratleda enda sihtgrupp?
- ❖ Kuidas neid kõnetada ja toota trendidele vastavat sisu?

Mentorlus (15AK), praktiline töö

- ❖ Koostada koos mentoriga treeningkava ettenähtud inimesele
- ❖ Käia mentoriga läbi antud treeningkava treeningud
- ❖ Viia koostatud treeningkava treeningud läbi treenitava peal
- ❖ Tagasiside andmine mentorile protsessist

Ettevalmistus mentoriga kohtumisteks (24AK), iseseisev töö

- ❖ Lahendada mentori poolt antud ülesandeid
- ❖ Valmistuda ette mentoriga kohtumisteks

Koolitusel väljastatakse tunnistus või tõend läbimise kohta, koolitus on eelduseks EOK personaaltreeneri IV taseme kutseksamile pääsemiseks.

Kui õppija soovib taotleda treeneri kutset, soovitame treeneri kutse taotlemiseks vajalike eeltingimustega tutvuda siin: https://kulturism.ee/wp-content/uploads/2024/01/ka_kord_treeneri_kutsetele_08112023.pdf. Eeltingimused on välja toodud alapunktis number 5.

Koolituse lõpetamise tingimused: koolitusel osalemine vähemalt 75% ulatuses, iseseisva töö esitamine ning kirjaliku lõpueksami sooritamine 80% annab koolitusel osalejale tunnistuse. Kui õpiväljundeid ei saavutata väljastatakse koolituse läbimise kohta tõend.

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

Vähemalt EOK kulturismi- ja fitnessitreener EKR4 kutsetunnistuse olemasolu või 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
- ❖ The Muscle and Strength Pyramid (Eric Helms)
- ❖ How Much Should I Train? (Mike Israetel)
- ❖ Scientific Principles of Hypertrophy Training (Mike Israetel)
- ❖ Science and Development of Muscle Hypertrophy (Brad Schoenfeld)