



## KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

### EKR5 – 70 akadeemilist tundi (jagatud mooduliteks)

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

Loengu vormis: 41 akadeemilist tundi

Mentorlus + iseseisev töö: 29 akadeemilist tundi

#### 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:** koolituse loengud toimuvad videoformaadis loengute kuulamisega. Mentorlus ja iseseisev töö leiavad aset jõusaalis, kus on olemas vabad raskused (kangid, hantlid), jõusaaliseadmed, kükipuurid ja tõstepõrandad.

**Õppekava grupp:** Sport

#### Jõusaalitreeningu teaduslikud alused (8AK), videoformaad

- ❖ Neuromuskulaarne adaptatsioon
- ❖ Treeningute mahu mõju jõule ja hüpertroofiale
- ❖ Sagedus jõu ja lihase kasvatamiseks
- ❖ Treening eri intensiivsustel
- ❖ Eri korduste arvu juures treening
- ❖ Suutlikkuseni minek treeningutel
- ❖ Treeninguid mõjutavad nüansid
- ❖ Harjutuste biomehaanika
- ❖ Mind-muscle connection

- ❖ Eri lihasgruppide treening
- ❖ Periodiseerimise mudelid

### **Lihashüpertoofia arendamise teaduslikud printsiibid (5AK), videoformaad**

- ❖ Spetsiifilisuse printsiip kui spordi kõige olulisem printsiip. Kuidas vaadelda spetsiifilisuse printsiipi lihashüpertoofia treenimise vaatevinklist?
- ❖ Kuidas sobituvad või segavad erinevad muud tegevused lihashüpertoofia arendamist?
- ❖ Kuidas määratleda, milline tegevus töötab hüpertroofia treenimise vastu?
- ❖ Ülekoormamise printsiip kui tähtsuselt teine kõige olulisem printsiip spordis. Kuidas vaadelda ülekoormamise printsiipi hüpertroofia vaatevinklist?
- ❖ Ülekoormamise vormid
- ❖ Lihaskasvu peamised komponendid
- ❖ Stiimul ja efektiivsed kordused
- ❖ Stiimuli rakendamise peamised võtted
- ❖ Mida mõistetakse stiimuli-väsimuse suhte all?
- ❖ Kuidas selgitada välja stiimuli-väsimuse suhet treeningus?
- ❖ Näited sooritustehnikast stiimuli-väsimuse suhte maksimeerimiseks

### **Bigoreksia, treeningsõltuvuse fenomen (2AK), videoformaad**

- ❖ Miks mõned meist tunnevad, et lihased pole kunagi piisavalt suured?
- ❖ Mis on bigoreksia ehk lihashüsmorfia häire ning kes selle all võivad kannatada?
- ❖ Milline seos on kulturismil ja fitnessil bigoreksia fenomeniga?
- ❖ Mida tähendab, kui keegi arvab, et ta on „treeningust sõltuvuses“?
- ❖ Mida mõistetakse sõltuvuse all?
- ❖ Kuidas saab sõltuvuslik käitumine ja treening koos esineda?
- ❖ Millised on treeningsõltuvuse vormid ning kuidas see on seotud kehakuvandi ning toitumishäiretega?

### **Võistlusmäärused. Lavaline välimus ja poseerimine: kohtunikult treenerile (7AK), videoformaad (4AK) ja praktiline töö (3AK)**

- ❖ Kulturismi ja fitnessi kõikide võistluskategooriate võistlusmäärused
- ❖ Võistluseelne nädal
- ❖ Grimm ja lavaline välimus
- ❖ Erinevate võistluskategooriate poseerimine – praktiline töö

### **Doping - ravimid spordis (3AK), videoformaad**

- ❖ Ravimite klassifikatsioon
- ❖ Keelatud ravimid, ained, meetodid
- ❖ Keelatud ainete mõju inimorganismile
- ❖ Keelatud ainete kultuuriline mõju

### **Taastumine sportlastele (8AK), videoformaad**

- ❖ Aktiivse ja passiivse taastumise strateegiad
- ❖ Terapeutilised ja täiendavad taastumismeetodid

- ❖ Juhend taastumiseni ja kohanemiseni
- ❖ Kuidas manageerida väsimust, et maksimaliseerida sooritust?

### **Turundus ja teenuste disain treenerile (8AK), videoformaad**

- ❖ 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.

### **Mentorlus + isseisv töö „Võistlussportlase ettevalmistus“ (29 AK)**

- ❖ 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 praktiliseks eksamiks. Iga mooduli lõpus saab treener EKFLi tõendi koolituse läbimise kohta. Moodulite läbimine on aluseks EKR5 kulturismi- ja fitnessitreeneri kutseksamile pääsemiseks.**

Kui õppija soovib taotleda treeneri kutset, soovitame treeneri kutse taotlemiseks vajalike eeltingimustega tutvuda siin: <https://kulturism.ee/wp-content/uploads/2022/09/ka-kord-treeneri-kutsetele-06.04.2022-1.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
  
- ❖ 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)