



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: 33 AK

Praktiline töö: 17 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

Jõusaaliharjutused füsioterapeudi pilgu läbi (5AK), auditoorne töö (2AK) & praktiline töö (3AK)

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

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

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

Jõu ja hüpertroofia arendamise metoodika (6AK), auditoorne töö

- ❖ Treeningmahu, intensiivsuse ja sageduse määratlus treeningprotsessi planeerimisel
- ❖ Lihasjõu- ja hüpertroofia olemuslik erinevus ja arendamise põhimõtted
- ❖ Progressioonivormid erineva treenitustaseme puhul

Jõusaalitreeningu soojendusosa, mobilisatsioon (2AK), praktiline töö

- ❖ Soojenduse ülesehituse praktiline pool
- ❖ Erinevate soojendusharjutuste läbiviimine

Üldkehaline ettevalmistus (8AK), auditoorne (3AK) ja praktiline (5AK) töö

- ❖ Üldkehalise ettevalmistuse komponendid ja nende käsitlus
- ❖ Plüomeetria ja osavuse metoodiline planeerimine treeningprotsessis

Jõuharjutuste juhendamine (2AK), praktiline töö

- ❖ Harjutuste sooritustehnika erinevad komponendid kui eduka juhendamise vundament
- ❖ Juhendamisevõtete kasutamine praktiliste harjutuste raames

Erinevate vajadustega inimeste treening (4AK), auditoorne töö

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

Laste ja noorte jõusaalitreening (3AK), auditoorne töö

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

Praktiliste ülesannete lahendamine jõusaalis (5AK), praktiline töö

- ❖ Treeningprogrammi disain ja treeningkavade koostamine jõusaalis

Toitumise analüüs ja toitumismüüdid (3AK), auditoorne töö

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

Toidulisandite teaduslikud alused (3AK), auditoorne töö

- ❖ Jõutreeningutel enamkasutatud toidulisandite teaduspõhisus

Kehakoostise dünaamika (4AK), auditoorne töö

- ❖ Inimese kehakoostist mõjutavad tegurid tänapäeval
- ❖ Kehakoostise korrektsiooni planeerimine ja rakendamine
- ❖ Äärmuslike dieedivormide kahjulikkuse mõju käsitletus

Kutseseadus, kutse taotlemine (1AK), auditoorne töö

- ❖ Kutseseadus
- ❖ Fitnessitreeneri ja personaalitreeneri kutse erinevused
- ❖ Kutse taotlemiseks vajalikud eeldused
- ❖ Kutse taotlemise keskkond

Koolitusel väljastatakse tunnistus või tõend läbimise kohta, koolitus on eelduseks EOK kulturismi- ja fitnessi treeneri IV taseme kutseeksami läbimiseks.

Kui õppija soovib taotleda treeneri kutset, soovitage 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, täiskasvanute koolitamise ja valdkonnas töötamise kogemus vähemalt 3 aastat.

Soovituslik kirjandus:

- ❖ Kultuurism ja fitness. Tasemekoolituse õpik (I.Otsus, O.Kiivikas)
- ❖ Kultuurism 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)