

KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

I TASE—30 tundi

Eesmärgid

- 1) Treener oskab läbi viia jõusaalitreeningut harrastussportlasele, tagades jõukohase koormuse ja ohutuse.
- 2) Treener valdab kulturismi spetsiifilist harjutusvara ja oskab seda treeningus sihipäraselt kasutada
- 3) Treener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid
- 4) Treener tunneb ratsionaalse toitumise põhireegleid ja oskab nõustada harrastussportlast

Kulturismitreeningu metoodika (5)

- Koormuse parameetrid kulturismis
- Treeningute sagedus, maht ja intensiivsus
- Korduste arv, amplituud, tempo ja puhkepausid
- Harjutuste valik
- Algaja treening
- Harrastaja treening (üle 6 kuu)
- Naiste treening
- Treening lihastoonuse säilitamiseks
- Treening lihasmassi suurendamiseks
- Aeroobne treening

Jõutreeningu põhialused (3)

- Jõuliigid ja nende arendamine
- Jõuharjutuste ohutuse aspektid

Jõusaali harjutused ja treeningvahendid (10)

- Ohutusnõuded jõusaalis
- Erinevate lihasgruppide harjutused
- Sooritustehnika

Lihaste ja liigeste anatoomia (3)

- Liikumiselundkonna ehitus ja talitus
- Ealised iseärasused

Normaalse toitumise alused (4)

- Toiduainete valik
- Energiatasakaal
- Makrotoitained
- Mikrotoitained
- Toitumine kehakaalu reguleerimiseks

Kulturismi ajalugu (5)

- Ülevaade kulturismi ajaloost maailmas
- Ülevaade kulturismi ajaloost Eestis
- Jõusaalide ajalugu Eestis

KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

II TASE—50 tundi

Eesmärgid

- 1) Treener oskab planeerida ja ellu viia konkreetse eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate iga ja võimeid
- 2) Treener oskab juhendada võistlussportlast, valdab selleks vajalikku treening- ja toitumismetoodikat
- 3) Treener oskab läbi viia teiste spordialade ÜF treeninguid

Jõusaalitreening erineva ea ja tasemega inimestele (5)

- Tervisliku seisundi hindamine
- Riskitegurid ja riskigrupid
- Füüsilise seisundi ja töövõime hindamine
- Aeroobse töövõime testid
- Lihasjõutestid
- Painduvuse testid
- Treening erinevate haiguste korral
- Vanemaealiste treening
- Laste treening
- Lihastasakaal
- Treening tiptasemel
- Erinevate võistlusalaade lihastreening

Jõutreening erinevatel spordialadel (5)

- Jõuvõimete arendamine erineva inventariga
- Jõuvõimete arendamine erinevatel spordialadel

Praktiliste ülesannete lahendamine jõusaalis (14)

- Treeningkavade koostamine erineva ea ja tasemega inimestele
- Kavade praktiline ettenäitamine ja kaitsmine
- Kavade analüüs ja põhjendamine
- Vigade analüüs
- Peamised venitusharjutused

Mittestandardsete jõusaaliharjutused (5)

Toitumismüüdid ja toitumisanalüüs (8)

- Peamiste toiduainete iseloomustus
- Toitumisega seotud väärarusaamad
- Toitumise analüüsi praktiline teostamine
- Analüüsi tulemused, põhjendus ja järeldused

Toidulisandid (3)

- Teaduslike uuringute ülevaade

Liikumiselundkonna anatoomia (5)

- Liikumiselundkonna ehitus ja talitus
- Liigutustegevuse juhtimise alused

Kulturismi ajalugu. Võistlusmäärused (5)

- Erinevate võistlusalade eraldumine kulturismist ja areng
- Erinevate alade võistlumäärused
- Kulturismi ja fitnessi kohtunike koolitus

KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

III TASE – 70 tundi

Eesmärgid

- 1) Treener oskab planeerida ja ellu viia sportlase terviklikku, pikaajalist treeningprotsessi
- 2) Treener tunneb kulturismi spetsiifilisi füsioloogilisi ja meditsiinilisi aspekte ja oskab neid treeningu planeerimisel ja juhtimisel rakendada
- 3) Treener valdab võistlussportlaste poseerimiskavade koostamist
- 4) Treener oskab planeerida ja läbi viia teiste spordialade ÜF treeninguid

1. Võistlusmäärused (4)

- Kulturism (amatöörid/profid)
- Fitness (amatöörid/profid)
- Bodifitness (amatöörid/profid)
- Klassikaline kulturism

2. Fitnessi ja bodifitnessi treening (6)

- Lihastreening
- Kohustuslikud poosid
- Vabakava

3. Kulturismi, fitnessi ja bodifitnessi võistluste hindamine (2)

- Kriteeriumid
- Kohtunike töö

4. Võistluskulturismi tehnilised aspektid (2)

- Nõuded võistluspaigale
- Nõuded võistlejatele
- Grimm

5. Tippkulturistide toitumine (16)

- Toitumisanalüüs
- Toitumine lihasmassi lisamiseks
- Toitumine võistluseelsel perioodil
- Võistluseelne nädal
- Manipuleerimine soola, vee ja süsivesikutega
- Tippvormi ajastamine
- Dopinguained

- Alternatiivid dopingule

6. Tippkulturistide treening (30)

- Koormuse parameetrid ja nende variatiivsus
- Treeningute maht, sagedus, intensiivsus
- Äärmuslikud treeningsüsteemid
- “Moevoolud” kulturismitreeningus
- Tipp-professionaalide treeningkavade analüüs
- Ületreening—põhjused, ravi, vältimine
- Mikro-, meso-, ja makrotsüklid
- Treeningute pikaajaline planeerimine
- Tagasiside ja tulemuste analüüs