

Jõutõste- ja jõusaalitreeneri EKR3 õppekava

Õppekava maht	30 akadeemilist tundi
Sihtgrupp	<ul style="list-style-type: none">* Spordialade pea- ja abitreenerid* Füüsilise ettevalmistuse treenerid* Jõusaali- ja rühmatreenerid* Kehalise kasvatuse õpetajad* Sportlased
Eesmärk	Anda ülevaade jõutreeningu olulistest piasjadest: teaduse, kogenud treeneri, eduka sportlase, füsioterapeudi ning spordimassaažiterapeudi pilgu läbi.
Koolituse sisu	<p><i>Millised võiksid olla soojendavad ja ettevalmistavad harjutused erinevatel baasharjutustel?</i></p> <p><i>Kui palju on üldse vaja soojendust teha? Vaatame ja teeme läbi peamised ettevalmistavad harjutused jõusaali baasharjutustele.</i></p> <p><i>Mis on taastumine? Mis on olulisemad piasjad taastumise juures. Vaatame taastumist läbi spordimassaažiterapeudi pilgu. Milliseid toitumissoovitusi peaks jõusaalis treenija järgima? Kuivõrd erineb see tavalistest toitumissoovitustest</i></p> <p><i>Milliseid toitumissoovitusi peaks jõusaalis treenija järgima? Kuivõrd erineb see tavalistest toitumissoovitustest.</i></p> <p><i>Mis on treeningkava juures peamine? Õpime koostama treeningkava lähtuvalt sportlase/õpilase/kliendi isikupärast.</i></p>
Lõpetamistingimused	<ul style="list-style-type: none">* Loengus osalemine* Praktilisele osa kaasategemine* Kutseeksami sooritamine
Õpikeskkond	<ul style="list-style-type: none">* Klassiruum* Jõusaal
Koolitaja kompetentsus	<p>Peep Päll - liikumis- ja sporditeaduste PhD, treeneri ja koolitajana kogemust üle 18 aasta. http://joudjavaim.ee/peebust/</p> <p>Mati Arend - MSc https://www.etis.ee/CV/Mati_Arend/est</p> <p>Kaido Leesmann - kõrgharidus, 42- kordne Eesti meister jõutõstmises ja lamades surumises. EOK 7. kategooria jõusaalitreener.</p> <p>Siim Kelner - kõrgharidus, 11 aastat treenerikogemust. Eesti juunioride absoluutne meister kulturismis.</p> <p>Elar Kraav - Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi Treener, Eesti absoluutne meister jõutõstmises.</p> <p>Marko Mumm - kõrgharidus, treeneri ja sportlasena kogemust üle 10</p>

	aasta. Raul Köster - 9 kordne Eesti meister jõutõstmises, spordiga tegelenud üle 35 aasta, Spordimassaažiterapeut VI tase, jooksnud ja suustanud üle 100 maratoni.
Maht	30 akadeemilist tundi
Kursuse lõpetamisel väljastatav dokument	Jõutõste- ja jõusaalitreeneri kutsekomisjoni poolt väljastatud diplom
Koolitajad	Peep Päll Mati Arend Kaido Leesmann Siim Kelner Elar Kraav Marko Mumm Raul Köster
Korraldaja	Jõutõste- ja jõusaalitreeneri kutsekomisjon

EK3 õppekava (30h):

- **Raskejõustiku ajalugu, raskejõustiku ajalugu Eestis – Peep Päll (3h)** *Ülevaade raskejõustiku ülevaatest. Millest jõu alad on tekkinud ning alguse saanud?*
- **Treeningu periodiseerimine – Peep Päll (2h)** *Millised treeningu perioodid on olemas? Milline võiks olla treeningkava jaotus? Kui oluline on treeningute monitoorimine ja andmete üleskirjutamine? Just selles osas saab vastuse nendele küsimustele.*
- **Treeningkava koostamine+praktika – Kaido Leesmann (3h)** *Mis on treeningkava juures peamine? Õpime koostama treeningkava lähtuvalt sportlase/õpilase/kliendi isikupärast.*
- **Soojendusharjutused+praktika – Siim Kelner (2,5h)** *Millised võiksid olla soojendavad ja ettevalmistavad harjutused erinevatel baasharjutustel? Kui palju on üldse vaja soojendust teha? Vaatame ja teeme läbi peamised ettevalmistavad harjutused jõusaali baasharjutustele.*
- **Venitusharjutused+praktika – Mati Arend (2,5h)** *Kas venitada või mitte venitada? Kindlasti on olnud kuulda seda küsimust! Selle üle arutleme loengus, et mis on venituste põhimõte, mis juhtub, kui me venitame ning mis mõju avaldab venitamine meie kehale. Praktilises osas teeme läbi ka venitusharjutused, mida jõutreeningute eelnevalt ja järgnevalt teha.*
- **Vigastuste vältimine jõusaali treeningutel+praktika – Mati Arend (2h)** *Enne praktilist osa arutleme läbi enamlevinud vigastused jõuharjutustes - kuidas ja miks need tekivad . Praktilises osas teeme läbi harjutused, mis võimaldaksid vigastusi ennetada.*

- **Jõusaali baasharjutused 1+praktika Lamades Surumine – Kaido Leesmann (2,5h)** Baasharjutuste koolituse käigus saadakse teada millised lamades variatsioonid, enim kaasatud lihasgrupid, tehniline sooritus ning omandatakse oskusi kuidas parandada lihtsamaid eksimusi sooritustel. Lisaks võetakse läbi ka otsesed ja kaudsed abiharjutused mis on mõeldud lamades surumise soorituse parandamiseks.
- **Jõusaali baasharjutused 2+praktika Jõutõmme – Marko Mumm (2,5h)** Koolituse käigus saab teada, millised on jõutõmbe variatsioonid, enim kaasatud lihasgrupid, tehniline sooritus, oskus parandada lihtsamaid eksimusi sooritusel. Lisaks sissejuhatus otsestesse ja kaudsetesse abiharjutustesse soorituse parandamiseks.
- **Jõusaali baasharjutused 3+praktika Kük – Elar Kraav (2,5h)** Koolituse annab ülevaate küki tehnikast, peamistest lihasgruppidest, mis on kükkimisel olulised, levinumatest vigadest küki sooritamisel ja kuidas neid parandada. Samuti käsitletakse erinevaid küki variatsioone ja abiharjutusi ning selgitatakse, mis eesmärkidel neid kasutada võiks.
- **Jõusaalis treenija toitumine – Siim Kelner (2,5h)** Milliseid toitumissoovitusi peaks jõusaalis treenija järgima? Kuivõrd erineb see tavalistest toitumissoovitustest? Käiakse läb kalorite arvestus jai makrotoitained ja nende jaotus, samuti analüüsime endi koostatud päevaseid näidismenüüsi. Toidukordade ajastamine treeninguga.
- **Toitumine erinevatel treeningperioodidel – Siim Kelner (2,5h)** Kuidas ja üldse kas peaks toitumine muutuma erinevatel treeningperioodidel. Kuidas peaks planeerima kaalulangetust ja tõusu? Millised on peamised vead kaalu alandamisel?
- **Taastumine jõusaali treeningutest – Raul Köster (2,5h)** Mis on taastumine? Mis on olulisemad pisi-asjad taastumise juures. Vaatame taastumist läbi spordimassaažiterapeudi pilgu.