

# **KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

## **TASE 3 (30 TUNDI)**

### Treener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid

### Treener oskab läbi viia jõusaalitreeningut harrastussportlasele, tagades jõukohase koormuse ja ohutuse.

### Treener tunneb adekvaatse toitumise põhireegleid

### **Kulturismi treeningmetoodika alused (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 kulturismis ja fitnessis

### **Jõutreeningu alused (5)**

- # Jõuvõimete vormid ja liigid
- # Jõuharjutuste mõju organismile
- # Jõutreeningu komponendid
- # Jõu arendamise meetodid
- # Jõuharjutuste planeerimine
- # Jõuomaduste arendamine erinevate vahenditega
- # Jõuvõimete arendamine erinevatel spordialadel

### **Jõusaali harjutused ja treeningvahendid (10)**

- # Harjutuste demonratsioon ja sooritamine erinevate treeningvahenditega
- # Harjutuste õige tehnika ja ohutusnõuded

### **Liikumiselundkonna ehitus ja talitus (5)**

- # Passiivne ja aktiivne liikumiselundkond
- # Luu ehitus ja skelett
- # Teljed, tasapinnad ja liigutuste liigid
- # Luudevahelised ühendused
- # Lihase ehituslikud elemendid
- # Skeletilihase talitus
- # Lihastegevuse juhtimine / innervatsioon
- # Kehaasend ja lihastasakaal
- # Lihaste venitus ja lõdvestus
- # Skeletilihaste süsteem

### **Normaalse toitumise alused (5)**

- # Inimene, kui segatoiduline loom
- # Energiatasakaal
- # Makrotoitained
- # Mikrotoitained

- # Peamiste toiduainegruppide iseloomustus
- # Toitumine kehakaalu vähendamiseks
- # Toitumine kehakaalu suurendamiseks

**Iseseisva õppimise materjalid:**

- ### 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 3.
- ### Tasemekoolituse materjalid / loengute konspektid

# **KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

## **TASE 4 (50 tundi)**

### Treener oskab planeerida ja ellu viia konkreetse eesmärgiga treeningutsükleid, arvestades treenitavate iga ja võimeid.

### Treener valdab kulturismi ja fitnessi võistlussportlase treeningteooriat ja toitumismetoodikat.

### **Jõusaalitreening erineva ea ja tasemega inimestele (3)**

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

### **Treening tipptasemel (2)**

- # Erinevate võistlusala lihastreening
- # Võistlusettevalmistus

### **Praktiliste ülesannete lahendamine jõusaalis (5)**

#### **Vastupidavusalade sportlaste jõutreening (4)**

- # Jõuvastupidavuse arendamine ettevalmistaval perioodil
- # Jõu arendamine ja säilitamine võistlusperioodil
- # Jõuharjutused vastupidavusalade sportlastele ja meetoodilised soovitusel

#### **Jõusaaliharjutused füsioterapeudi pilgu läbi (5)**

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

#### **Laste treening: millega arvestada ja kuidas nendega töötada (5)**

- # Laste ja noorte psühhosotsiaalne areng
- # Spordis oselamise arenguline mudel
- # Lastega töötamise 3 reeglit

#### **Laste ja noorte jõusaalitreening: praktiline osa (5)**

- # Vigastustevaba harjutuste valik noortele
- # Korrektned edasimineku harjutustega
- # Harjutuste õige järjekord
- # 6 fundamentaalse liikumismustri õpetamine

#### **Toitumise analüüs ja toitumismüüdid (5)**

- # Toitumisega seotud väärarusaamad
- # Toitumise analüüsi praktiline teostamine

# Analüüsi tulemused, põhjendus ja järeldused

## **Toidulisandite teaduslikud uuringud ja doping (7)**

### **Kulturismi ajalugu (3)**

- # Keha kultuur antiikmaailmas
- # Eugen Sandow ja esimesed kehailu võistlused
- # Ben ja Joe Weider ja IFBB asutamine
- # Georg Tenno ja kulturism NSV Liidus
- # Kulturism Eestis
- # Erinevate võistlusalade teke
- # Tähtsamad daatumid alates 1888. aastast
- # Eesti kulturismi ja fitnessi sportlaste MM ja EM medalid alates 1984. aastast

### **IFBB spordialad ja võistlusmäärused (3)**

#### **Iseseisvate tööde ettekandmine / kaitsmine (3)**

#### **Iseseisva õppimise materjalid:**

- ### 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 / loegute konspektid

# **KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

## **TASE 5 – 70 tundi**

- ### 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 ÛF treeninguid.

### **Sissejuhatus spordipsühholoogiasse kulturismi- ja fitnessitreeneritele (9)**

- # Kognitiivne mudel personaaltreeningul
- # Sissejuhatus käitumise motivatsiooni teooriasse
- # Enesemääratlemisteooria ning selle kasutamine motivatsiooni juhtimisel
- # Enesetõhusus ja selle suunamine treeningul
- # Harjumuslike käitumiste muutmisest
- # Tegevuseesmärkide püstitamine ja nende suunamine personaaltreeningul
- # Väärtushinnangute kasutamine personaaltreeningul
- # Söömishäiretest. Mida tähele panna, kuidas käituda?

### **Tippfitnessistide ja -kulturistide treening (11)**

- # Treeningute maht, sagedus ja intensiivsus
- # Äärmuslikud treeningsüsteemid ja „moevoolud“ treeningus
- # Tipp-professionaalide treeningkavade analüüs
- # Mikro-, meso- ja makrotsükliid
- # Treeningute pikaajaline planeerimine
- # Ületreeningu põhjused ja vältimine
- # Tippvormi ajastamine. Võistluseelne nädal.

### **Poseerimine ja grimmitamine. Teooria ja praktika (11)**

- # Kulturism ja klassikaline kulturism
- # Rannafitness
- # Fitness, body-, bikiini- ja wellness-fitness

### **Kehakoostise mõõtmise erinevad meetodid. Teooria ja praktika (4)**

### **Praktiline töö „Võistlussportlase ettevalmistus“ (29)**

- # Treenitava kaardistamine
- # Taustauuring
- # Füüsilise seisundi hinnang
- # Eesmärkide seadmine
- # Sobiva treening- ja toitumiplaani koostamine vähemalt 90 päeva ulatuses
- # Sportlase lavalise esituse õpetamine
- # Muutuste dokumenteerimine (mõõtmised, pildistamised)
- # Järeldused võistlustulemustest

### **Kulturism ja keha säästev areng (6)**

- # Pehmed koed (muofastsiaalsed valud, lihaspinged, eneseabivõtted)
- # Rüht ja rühihäireid arvestav treening (skolioosist lähtuv treening, monotoonsete liigutustega spordiala atleedi treenimine)
- # Liigesliikuvus (liikuvuse testimine, vähese/optimaalse/liigse piiritlemine)
- # Lihashoolduse eri võimalused (venitamine, foamroll, teipimine, massaaž jm)

