

Personaaltreenerite lisakutse koolituse erialane õppekava

tasemele Personaaltreener V

Koolituse maht: kokku 70 tundi sh loenguid 43h tundi ja praktilist osa 27 tundi + lõputöö

Eesmärk:

1. Treener oskab kaardistada kliendi hetkeseisu ja leida lähtuvalt kliendi eesmärkidest ja füüsilisest vormist talle sobiva treeningplaani ja harjutusvara.
2. Treener teab inimese funktsionaalset anatoomiat: tunneb luude ja liigese ehitust, nende funktsioone, skeletilihaskonda sh selle tööd ja süsteemi.
3. Koolituse läbinud treener oskab hinnata sportlase/treenija rühihäireid ning tehnilisi puudujääke harjutuste sooritamisel, mis võimaldab treeneril valida just antud sportlasele sobilikud harjutused ning muuta tema nõrkused tugevusteks.
4. Treener teab kliendisuhtluse põhitõdesid, tunneb erinevaid suhtlemistehnikaid ja teab erinevaid suhtlemisraskuseid.
5. Õpilane tunneb lihasraku energieetika põhialuseid, lihakiutüüpide omadusi, vastupidavustreeningu tulemusel tekkivaid muutusi. Oskab kasutada individuaalset SLS koormuse intensiivsuse määramiseks. Tunneb vastupidavustreeningu liike, lävede ja MHT füsioloogilist sisu ja oskab neid kasutada treeningu juhtimiseks. Oskab selgitada laktaadi rolli organismis vastavalt kaasaegsele arusaamale.
6. Treener tunneb aeroobse töövõime testidega seotud põhimõisteid, oskab ohutult läbi viia lihtsat koormustesti harrastajale, kommenteerida testi tulemusi ja anda soovitusi treeninguks sõltuvalt tasemest.
7. Treener teab toitumise põhitõdesid, toitainete funktsioone, oskab nõustada kaaluprobleemiga klienti ja anda soovitusi treeningjärgseks toitumiseks taastumise eesmärgil. Treener teab omab infot põhilisemate terviseprobleemide ja toitumishäirete kohta ning oskab suunata kliendi õige spetsialisti poole.
8. Treener tunneb marketingi põhialuseid, digiturundust ja brändingut ning oskab oma teenuseid turundada.

Koolituse sisu:

1. Personaaltreeningu mõiste 2h LOENG Kadri Paat
 - Mida kujutab endast personaaltreening ja milline on hetkeolukord Eestis?
2. Funktsionaalne anatoomia 13h LOENG Meeli Roosalu
 - Liikumiselundkonna struktuur
 - Luu ehitus, liikumise mõju luu ainevahetusele ja arengule
 - Luudevahelised ühendused: liidused, liigesed.
 - Liikumisteljed/ tasapinnad. Liigutuste liigid.
 - Liigese ehitus, liigesekõhre taastumine. Liigese tüübid.
 - Skelett: lülisammas, jalg. Skeleti amortisatsioon.
 - Lihaskudede liigid. Skeletilihastik.
 - Vöötlihaskiu ehitus, lihaskontraktsioon. ATP mõiste, tootmine. Skeletilihaste

tüpologiseerimine. Lihase areng.

- Skeletilihase ehitus.
- Liigutustegevuse juhtimine – innervatsioon. Pea- ja seljaaju roll liigutustegevuse juhtimisel (aju juhteteed). Mõisted: neuromuskulaarne sünap, lihaskälv, kõõlusorgan, motoorne ühik, seljaajunärv.
- Lihastöö režiimid.
- Lihadüsbalanss.
- Lihaste venitus.
- Lihaste lõdvestus.
- Skeletilihaste süsteem. Kere (selg, kõht, rind, kael), ülajäse (õlavööde, õlavars, küünarvars), alajäse (vaagnavööde, reis, säärel) suuremad lihased.
- Lihaste biokinemaatilised ahelad: avatud, suletud biokinemaatilised ahelad, agonistide ja antagonistide-antagonistide biokinemaatilised ahelad.

3. Rüht, liikuvus ja liikuvustestid 8 h LOENG 4h, PRAKTILINE TÖÖ 4h Marii Sernjuk

- Funktsionaalne anatoomia ja biomehhaanika rühi hindamiseks
- Baasharjutuste (jõutõmme, kükk, üle pea surumine) korrektse tehnika hindamine ja antud harjutuse sooritamiseks vajaliku liigesliikuvuse testimine, harjutuste kohandamine neile treenitavatele, kel puuduvad eeldused baasharjutuste sooritamiseks.
- Hingamismuster
- „nutikael“
- Staatiline ja dünaamiline venitamine

4. Harjutustepank ja juhendamine 12h PRAKTILINE TÖÖ Kadri Paat

- Jõutreeningu põhitõdede kordamine
- Noorte ja vanemaealiste jõutreening ning erivajadused
- Treeningprogrammi koostamine lähtuvalt kliendi vajadustest ja eesmärkidest
- Erinevate spordialade üldfüüsiline treening ja erinevate klienditüüpide treening

5. Kliendisuhtlus 10h LOENG 5h + PRAKTILINE TÖÖ 5h Monica Lauri

- Personaaltreeneri eneseareng ja sellest lähtuvalt võimalused kliendiga suhtlemisel
- Eduka koostöö alused
- Hea suhte alustamine kliendiga ja selle hoidmine
- Esmase kontakt ja kohtumine kliendiga
- Tegevused esimesel kohtumisel – kliendi profilli koostamine ja kirjeldamine
- Kliendi motiveerimine
- Eesmärkide seadmine ja hindamiskriteeriumid
- Kliendisuhtlus treeningute protsessi, kuidas tulla toime võimalike eraeluliste probleemidega
- Suhtlemistehnikad ja suhtlemisraskused
- Praktiline töö

6. Vastupidavustreeningu alused, koormustest ja füüsilise seisundi hindamine 5 h
LOENG 3h + PRAKTILINE TÖÖ 2h Indrek Otsus

- Lihastöö energeetika
 - ATP resünteesi mehhanismid
- Aeroobse ja anaeroobse energiatootmise vahekord
- Lihaskiudude tüübid ja omadused
 - VP treeningu toime organismi, koe ja raku tasemel
- VP treeningu maht tippspordis ja harrastusspordis
- VP treeningu intensiivsus
- SLS intensiivsuse näitajana
- SLS individuaalsus
- Pulsitsoonid treeningu juhtimiseks
- Aeroobne lävi, anaeroobne lävi, maksimaalne hapnikutarbimine
- Lävede ja MHT füsioloogiline tähendus ja määramise meetodid
- Lävede ja MHT treenitavus
- Vastupidavuse liigid
- Lihastöö ökonoomsus, kui VP näitaja
- Laktaat, kui väärtuslik energiaallikas
- Astmeliselt tõusva koormusega testid
- Testide erinevad protokollid
 - # algkoormus
 - # osakoormuse kestus
 - # „sammu“ pikkus
- Testid tippsportlastele
 - # testimisvahendi spetsiifika
 - # mida mõõdetakse
- Testid harrastajale
 - # ohutusnõuded
 - # nõuded ruumile
 - # testitava instrueerimine
- Lihtsa koormustesti praktiline läbiviimine
 - # testitulemuste analüüs
 - # treeningusoovitused vastavalt tulemustele
 - # harrastussportlaste tüüpilised vead treeningu ülesehitamisel.

7. Toitumine 10h LOENG 8h + PRAKTILINE TÖÖ 2h Janika Koch-Mäe

- Toitumise põhitõdede kordamine: süsivesikud, valgud, rasvad, mineraalained ja vitamiinid (vajalik päevane kogus, ülesanded organismis, seedimine...), alkohol
- Eesmärgipõhine toitumine kaalu langetamiseks või suurendamiseks
- Toitumishäired
- Toitumissoovitused erinevate haiguste ja seisundite puhul (toidutalumatuse ...)
- Sportlase toitumine
- Toitumisanalüüs
- Nõustamistöö kliendiga

8. Marketing 9h LOENG 7h + PRAKTILINE TÖÖ 2h Terje ja Jocke Salokorpi

- Oma teenuse tootestamine, bränding ja marketing
- Võrgustiku loomine partneritega
- Hind
- Oma toote reklaamimine ja turul toime tulemine
- Sotsiaalmeedia turunduse võimalused ja soovitusel, digiturundus
- Kodulehe ülesehitus ja disain
- Sisuturundus, sisuturunduse vormid, tööriistad sisu loomiseks.

Lõputöö sisu: leida klient, kaardistada hetkeseis ja koostada lähtuvalt kliendi eesmärkidest ja võimetest sobiv treeningplaan, teha koos kliendiga 8 personaaltreeningut ning anda soovitusel edasiseks treenimiseks. Lisaks treeningutele analüüsida kliendi toitumispäevikut (1 nädala jooksul) ning anda soovitusel edaspidiseks. Marketingi lisaülesanne: teha koduleht, Facebooki või Instagrami treeneriprofiil (valida üks neist) ning koostada turundusstrateegia kasutades koolitusel õpitut.

Õppematerjalid:

- Koolituse materjal
- Indrek Otsus „Kulturism ja Fitness“
- Ervin Liebert „Atleetvõimlemine“
- Rafael Santonja „Revitalisatsioon ehk kuidas elada 100- aastaseks“