

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

1. Kulturismi ajalugu (2)

- Ülevaade kulturismi ajaloost maailmas
- Ülevaade kulturismi ajaloost Eestis

2. Jõusaalitreeneri ülesanded ja üldised ohutusnõuded saalis (2)

3. Kardiovaskulaarsüsteemi treeningu alused (2)

- SLS ja selle tsoonid
- Vastupidavustreeningu põhialused
- Aeroobne treening kehakaalu reguleerimiseks
- Algaja kardiotreening

4. Tervisliku toitumise alused (2)

- Energiabilanss
- Valgud, rasvad, süsivesikud
- Mineraalained, vitamiinid, vesi
- Toitumine rasva vähendamiseks
- Toitumine lihasmassi suurendamiseks

5. Jõusaalitreeningu põhiharjutused (4)

- Seljalihased
- Õlalihas
- Rinnalihas
- Käelihas
- Kõhulihas
- Reielihas
- Säarelihas
- Kaelalihas

6. Jõutreeningu alused (2)

- Jõuliigid ja nende arendamine
- Jõuharjutuste ohutuse aspektid

7. Kulturismitreeningu metoodika (16)

- Koormuse parameetrid kulturismis

- Treeningute sageduse, mahu ja intensiivsuse käsitus kulturismis
- Taastumine, kui määrav faktor
- Treening lihasmassi suurendamiseks
- Treening lihastoonuse säilitamiseks
- Treening rasva vähendamiseks
- Algaja treeningkava
- Harrastaja treeningkava (üle 6 kuu)
- Naiste treening
- Ringtreening
- Venituse üldpõhimõtted ja meetodid

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 valdab jõutreeningu metoodikat ja oskab läbi viia teiste spordialade ÜF treeninguid

1. Kulturismi ajalugu, organisatsioon ja võistlusmäärused (4)

- Kulturismi kui võistlusspordi kujunemine maailmas
- Võistluskulturismi ajalugu Eestis
- Erinevate alade teke kulturismi sees
- Kulturismiorganisatsioonid maailmas ja Eestis
- Võistlusmääruste areng
- IFBB võistlusmäärused

2. Personaaltreeneri töö (2)

- Personaaltreening—miks, kellele
- Treeningkavade individualiseerimine
- Erivajadustega kliendid

3. Jõusaali harjutused ja treeningvahendid (8)

- Jõusaali masinate plussid ja miinused
- Treening kodus
- Erinevate lihasgruppide harjutused
- Harjutuste meditsiinilised aspektid
- Venitusharjutused ja metoodika

4. Kardiovaskulaarne treening (4)

- Vastupidavustreeningu metoodilised alused
- Vastupidavustreening kulturismis
- Koormustestid

5. Jõutreening (4)

- Jõutreeningu metoodilised alused
- Jõutreening kulturismis
- Jõutreening teiste spordialade ÜF ettevalmistuses

6. Kulturismitreeningu metoodika (20)

- Ülevaade treeningmetoodika arengust
- Noorte treeningu eripära
- Vanemaealiste treeningu eripära
- Võistlussportlase treening
- Treeningsüklid

- Koormuse intensiivistamise võtted
- Enesekontroll ja treeningpäevik

7. Kulturistide toitumine (8)

- Energiavajadus
- Makronutrientide vajadus
- Mikronutrientide vajadus
- Toitumine võistlusvälisel ajal
- Toitumine võistlusteks valmistumisel
- Toidulisandid

KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENRRITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVAD

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 võistluseelsetel perioodidel
- Võistluseelne nädal
- Manipuleerimine soola, vee ja süsivesikutega
- Tippvormi ajastamine
- Dopingained
- Alternatiivid dopingule

6. Tippkulturistide treening (30)

- Koormuse parameetrid ja nende variatiivsus
- Treeningute maht, sagedus, intensiivsus
- Äärmuslikud treeningsüsteemid
- “Moevoolud” kulturistitreeningus
- Tipp-professionaalide treeningkavade analüüs

- Ületreening—põhjused, ravi, vältimine
- Mikro-, meso-, ja makrotsüklid
- Treeningute pikaajaline planeerimine
- Tagasiside ja tulemuste analüüs