



KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

TASE 3 ja 4--- 80 tundi

Treener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid.

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

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

Treener tunneb adekvaatse toitumise põhireegleid.

Treener valdab kulturismi ja fitnessi võistlussportlase treeningteooriat ja toitumismetoodikat.

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

Jõusaalitreening erineva ea ja tasemega inimestele (3)

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

Treening tiptasemel (2)

- # Erinevate võistlusalade lihastreening
- # Võistlusettevalmistus

Jõusaali harjutused ja treeningvahendid (11)

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

Praktiliste ülesannete lahendamine jõusaalis (5)

Iseseisvate tööde ettekandmine / kaitsmine (3)

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

Vastupidavusalade sportlaste jõutreening (4)

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

Jõusaaliharjutused füsioterapeudi pilgu läbi (5)

- # Sagedamini esinevad spordivigastused
- # Vigastuste sisemised ja välised tegurid
- # Lihastasakaal 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

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

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 (2)