

Kinnitatud 04.09.2018

**Vibuspordi abitreeneri kutse taotleja
praktiliste oskuste hindamise juhend**

Eesti Vibuliit
vibuspordi treenerite kutsekomisjon
2018

Käesolev juhend kirjeldab vibuspordi abitreeneri (EKR 3 tase) kutse taotleja kompetentside hindamist praktiliste oskuste eksamil. Juhend viitab, millise abitreeneri töö osa, tegevusnäitaja ning erialase õppekava väljundi hindamiseks vastav ülesanne on loodud. Abitreeneri kutse taotleja praktiliste oskuste vastavust kutsestandardis kirjeldatud kompetentside nõuetele ja eriala õppekava väljunditele hinnatakse kolme ülesande sooritamise käigus.

I. Praktilise ülesandena koostab taotleja ühe treeningu tunnikava vastavalt eksamil ette antud treeninguplaanile. Ülesanne sooritatakse kohapeal, taotleja valib loosiga ühe eksamipiletil kirjeldatud treeninguplaani. Tunnikava koostamise ja hindamise juhend on esitatud lk 2-3.

II Praktilise ülesandena taotleja vastab loosi teel valitud eksamipiletil olevale küsimusele suuliselt.

III. Praktilise ülesandena taotleja demonstreerib praktilist oskust vibuspordi varustuse abil.

II ja III ülesande puhul taotleja valib kaks eksamipiletit, ühel eksamipiletil on suulise vastamise ülesanne, teisel oskuse demonstreerimise ülesanne. Vastamiseks valmistumiseks on aega vähemalt 20 minutit, selle aja jooksul võib taotleja teha märkmeid hindamiskomisjoni poolt antud paberile, keelatud on õppematerjalide ja igasuguse muu kõrvalise abi kasutamine. Ülesanded ja positiivse hinnangu kriteeriumid on esitatud lk 4-25. Positiivse hinnangu saamiseks on lisaks tegevuste ja otsuste kirjeldamisele vajalik ka nende põhjendamine.

Kõiki ülesandeid hinnatakse mitmeeristavalt (arvestatud, mittearvestatud), hindamiskomisjon annab taotlejale suulises või kirjalikus vormis kirjeldavat tagasisidet selle kohta, kas arvestuse aluseks olnud vastus oli väga hea, hea või rahuldav (mittearvestatud märgib puudulikku vastust).

Praktiliste oskuste eksami läbimiseks peavad kõik kolm ülesannet olema arvestatud.

A.2.2-1 KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMINE

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-1: kasutab treeningtunnis vajalikke baasharjutusi vastavalt spordialale

B.2.1-4: kasutab tehnika õpetamisel juhendmaterjale ja abivahendeid

B.2.3-3: kasutab korrektset erialaterminoloogiat

Eriala: valmistab ette treeningtunde algajatele ja planeerib abivahendite kasutamist; koostab ja demonstreerib soojendusharjutuste kava; rakendab ulatuslikku soojendus- ja venitusharjutuste harjutusvara; tunneb ära sagedasemad vibukäe ja jalgade asendi vead ja parandab neid erinevate harjutuste läbi; kasutab õpetamisel nii selgitamist, imitatsiooni kui ka demonstratsiooni; kasutab õpetamise käigus selgelt vibuspordi terminoloogiat

HINDAMIS- MEETOD

- Treeningutunni tunnikava koostamine

ÜLESANNE

Koostage kirjalik tunnikava juhtumikirjelduses esitatud algajate treeningugrupile lähtuvalt juhtumis toodud treeninguplaanist ja arvestades pikaajalise sportliku arengu mudeli soovitusi

Nõuded tunnikavale: Tunnikava sisaldab

- (a) ettevalmistavat osa
 - (b) põhiosa
 - (c) lõpetavat osa
- Iga osa kohta on esitatud
- (a) harjutuse kirjeldus
 - (b) kasutatav(ad) abivahend(id)
 - (c) harjutuse eesmärk/toime
 - (d) harjutuse koormus/kestus
 - (e) metoodilised juhised
 - (f) sagedasemad vead, sh vibukäe ja jalgade asendi vead
 - (g) juhised vigade korrigeerimiseks
-

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID**

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

Kirjalik tunnikava sisaldab

- a) ettevalmistavat osa
 - (b) põhiosa
 - (c) lõpetavat osa
- Iga osa kohta on esitatud
- (a) harjutuse kirjeldus
 - (b) kasutatav(ad) abivahend(id)
 - (c) harjutuse eesmärk/toime
 - (d) harjutuse koormus/kestus
 - (e) metoodilised juhised
 - (f) sagedasemad vead, sh vibukäe ja jalgade asendi vead
 - (g) juhised vigade korrigeerimiseks

Taotleja selgitab suuliselt tunnikava ülesehitust ja põhjendab seda pikaajalise sportliku arengu mudelist lähtudes.

A.2. 1-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

LÄBIVAD KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-3: näitab mitmesugusel viisil ette spordiala olulisemaid tehnika põhielemente

B.2.1-4: kasutab tehnika õpetamisel juhendmaterjale ja abivahendeid

B.2.2-4: kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele

Eriala: suhtleb algajatega viisil, mis sisendaks neisse turvatunnet ja süvendaks huvi vibuspordi osas; kasutab õpetamisel nii selgitamist, imitatsiooni kui ka demonstratsiooni; kasutab õpetamise käigus selgelt vibuspordi terminoloogiat, sh kirjeldab lasu faase

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige algajale laskurile kummilindiga põhiasendi õpetamist ning selgitage seejuures laskmistehnika põhielemente ja lasu faase

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

demonstreerib korrektset:
(a) algajale kummilindiga põhiasendi õpetamist

(b) algajale lasketehnika põhielementide ja lasu faaside selgitamist

(c) positiivse tagasiside ning konstruktiivse kriitika ja instrueerimise kasutamist, sh informatiivse kirjeldava tagasiside andmist

A.2. 1-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

LÄBIVAD KOMPETENTSID

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-3: näitab mitmesugusel viisil ette spordiala olulisemaid tehnika põhielemente

B.2.1-4: kasutab tehnika õpetamisel juhendmaterjale ja abivahendeid

B.2.2-4: kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele

Eriala: suhtleb algajatega viisil, mis sisendaks neisse turvatunnet ja süvendaks huvi vibuspordi osas; kasutab õpetamisel nii selgitamist, imitatsiooni kui ka demonstratsiooni; kasutab õpetamise käigus selgelt vibuspordi terminoloogiat, sh kirjeldab lasu faase

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige algajale laskurile sportvibuga põhiasendi õpetamist ning selgitage seejuures laskmistehnika põhielemente ja lasu faase

POSITIIVSE HINNANGU KRITTEERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:
demonstreerib korrektselt:

- (a) algajale sportvibuga põhiasendi õpetamist
 - (b) algajale lasketehnika põhielementide ja lasu faaside selgitamist, sh jalgade ja vibukäe asetust, *set-up* asendit, sõrmede asetust nööri ja päästet
 - (c) positiivse tagasiside ning konstruktiivse kriitika ja instrueerimise kasutamist, sh informatiivse kirjeldava tagasiside andmist
-

A.2. 1-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

LÄBIVAD KOMPETENTSID

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-3: näitab mitmesugusel viisil ette spordiala olulisemaid tehnika põhielemente

B.2.1-4: kasutab tehnika õpetamisel juhendmaterjale ja abivahendeid

B.2.2-4: kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele

Eriala: suhtleb algajatega viisil, mis sisendaks neisse turvatunnet ja süvendaks huvi vibuspordi osas; kasutab õpetamisel nii selgitamist, imitatsiooni kui ka demonstratsiooni; kasutab õpetamise käigus selgelt vibuspordi terminoloogiat; demonstreerib ja õpetab vibulaskmise algõppe kiiret viisi

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige algajale laskurile sportvibuga vibulaskmise algõppe kiire viisi demonstreerimist ja õpetamist

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID**

**DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA
PÕHJENDUSEGA:**

demonstreerib korrektselt:

(a) vibulaskmise algõppe kiiret viisi ja selle õpetamist algajale treenitavale

(b) erinevuste mõistmist tavapärase sportvibu lasketehnika õpetamisega võrreldes

(c) otsuse tegemist algõppe kiire viisi rakendamise kasuks

(d) positiivse tagasiside ning konstruktiivse kriitika ja instrueerimise kasutamist, sh informatiivse kirjeldava tagasiside andmist

A.2. 1-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-4: kasutab tehnika õpetamisel juhendmaterjale ja abivahendeid

B.2.1-10: tagab spordivahendite üldkorrashoiu ning juhendab treenitavaid nende hooldamisel

Eriala: näitab ette, kuidas reguleerida vibu nõõrivahe; juhendab, kuidas veenduda, et varustus on laskmiseks piisavalt heas seisukorras; kasutab õpetamise käigus selgelt vibuspordi terminoloogiat sh kirjeldab lasu faase

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige sportvibul nõõrivahe mõõtmist ja reguleerimist ning selgitage, kuidas veendutakse selles, et vibu on laskmiseks piisavalt heas seisukorras

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

- demonstreerib korrektselt:
- vibule nõõri peale panekut
 - nõõrivahe mõõtmist
 - nõõrivahe reguleerimist
 - vibu laskmiseks valmisoleku kontrollimist
-
-

A.2. 1-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-10: tagab spordivahendite üldkorrashoiu ning juhendab treenitavaid nende hooldamisel

Eriala: näitab ette, kuidas reguleerida sihikut; kasutab õpetamise käigus selgelt vibuspordi terminoloogiat

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige märklehe näitel sportvibul sihiku reguleerimist distantsilt

POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

- demonstreerib korrektselt:
- (a) erinevate laskmistulemuste korral sihiku reguleerimise põhimõtteid
 - (b) sihiku reguleerimise põhimõtete selgitamist
-

A.2. 1-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-8: teostab juhendamisel mõõtmisi

Eriala: kasutab õpetamise käigus selgelt vibuspordi terminoloogiat

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige treenitavale võimetekohase vibu valimist, sh tõmbetugevuse määramist ja tõmbepikkuse määramist

POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

demonstreerib korrektselt:

(a) treenitavale võimetekohase tõmbetugevuse väljaselgitamist

(b) treenitavale võimetekohase tõmbepikkuse väljaselgitamist

(c) treenitavale võimetekohase varustuse väljavalimise protseduuri selgitamist

A.2. 1-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-8: teostab juhendamisel mõõtmisi

Eriala: määrab kindlaks laskuri juhtsilma kasutades selleks erinevaid viise ja selgitab erinevaid lähenemisi, mille põhjal "käelisus versus juhtsilma" olukorras valik teha; kasutab õpetamise käigus selgelt vibuspordi terminoloogiat

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige kahte juhtsilma määramise meetodit ning põhjendage, mille alusel teete otsuse käelisuse ja juhtsilma kohta

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

demonstreerib korrektselt:
(a) kahte juhtsilma määramise meetodit
(b) juhtsilma ja käelisuse vahelise kompromissi otsuse tegemist

A.2. 1-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-10: tagab spordivahendite üldkorrashoiu ning juhendab treenitavaid nende hooldamisel

B.2.1-7: toetab sotsiaalset ja materiaalselt valmidust võistlustel

Eriala: juhendab, kuidas veenduda, et varustus on laskmiseks piisavalt heas seisukorras

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige, kuidas komplekteerida sportvibu võistlusvarustus ja treenitavale vibu võistluseks ette valmistada

POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

demonstreerib korrektselt sportvibu võistlusvarustuse komplekteerimist, sealjuures

- (a) vibukaared on õigesti paigaldatud
- (b) bandaažid on terved
- (c) noolealus on töökorras
- (d) plunser on õigesti paigaldatud
- (e) sihik on korralikult paigaldatud

A.2. 1-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-10: tagab spordivahendite üldkorrashoiu ning juhendab treenitavaid nende hooldamisel

B.2.1-7: toetab sotsiaalset ja materiaalet valmidust võistlustel

Eriala: juhendab, kuidas veenduda, et varustus on laskmiseks piisavalt heas seisukorras

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige, kuidas veenduda, et varustus on laskmiseks piisavalt heas seisukorras ja vajadusel korrigeerige varustust nii, et see oleks võistluseks valmis

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

demonstreerib korrektselt sportvibu võistlusvarustuse puuduste kõrvaldamist;
kirjeldab, mida ja kuidas on vaja enne laskmise alustamist vibu varustuse juures üle kontrollida veendumaks, et
(a) vibukaared on õigesti paigaldatud
(b) bandaažid on terved
(c) noolealus on töökorras

- (d) plunser on õigesti paigaldatud
 - (e) sihik on korralikult paigaldatud
-

A.2. 1-3 SOTSIAALSETE VÕIMETE ARENDAMINE JA SPORDIALA KULTUURI ÕPETAMINE

LÄBIVAD KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-5: õpetab treenitavatele käitumis- ja sportimisreegleid

B.2.1-6: tutvustab treenitavale spordiala

B.2.1-7: toetab sotsiaalset ja materiaalet valmidust võistlustel

B.2.2-6: propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eeskirju

HINDAMIS- MEETOD

- Suuline vastamine

ÜLESANNE

Kirjeldage ausa mängu põhimõtteid ja viisakusreegleid vibuspordis ja nende õpetamist treenitavatele

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

kirjeldab korrektselt, milliseid ausa mängu ja üldise viisakusega seotud põhimõtteid õpetab treenitavatele

- üldisi viisakusreegleid
- tulemuste märkimist
- reeglipärast käitumist laskesektoris

A.2. 1-3 SOTSIAALSETE VÕIMETE ARENDAMINE JA SPORDIALA KULTUURI ÕPETAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.1-7:** toetab sotsiaalsel ja materiaalsel valmidust võistlustel

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage abitreeneri tegevust psühholoogilise võistlussoorituse toetamisel

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab asjakohaselt ja piisavalt abitreeneri käitumist psühholoogilise võistlussoorituse toetamisel
(a) adekvaatset treenitava julgustamist
(b) adekvaatset treenitava motivatsiooni reguleerimist
(c) konstruktiivse tagasiside andmist

A.2.1-4 TAASTUMISVAHENDITE KASUTAMINE KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.1-9:** rakendab oma töös üldiseid
taastumispõhimõtteid

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage üldisi taastumispõhimõtteid, mida
kasutatakse treenitavate taastumise toetamiseks
vibuspordis

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab asjakohaselt ning piisavalt
(a) toitumise ja vedelikutarbimise režiimi
taastumisperioodil
(b) vajalikku unerežiimi
(c) intensiivse koormuse ja taastumise optimaalset
vahekorda

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-1:** tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse

Eriala: hindab laskekoha ohutust ja treenitava lasketehnika turvalisust

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage, kuidas tagate treeninguprotsessis, sh võistlustel ja laagrites treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutus.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab korrektselt ja täpselt
(a) ohutustsooni määramist ja tähistamist
(b) ohutu distantsi valimist
(c) ohutut vinnastamist
(d) pealtvaatajate turvalisuse tagamist
(e) noole tagasipõrkamise ennetamise võimalusi siselaskmise tingimustes
(f) turvavõrgu paigaldamise põhimõtteid
(g) minimaalset vajalikku esmaabivarustust

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-2:** hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi
ja/või kutsub abi

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage, millest lähtute abivajaja olukorra
hindamisel, millistel kaalutlustel kutsute abi ja millist
esmaabi osutate kohapeal.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt
(a) kriteeriumeid, mille alusel hindab abivajaja
olukorda
(b) kriteeriumeid, millistel kaalutlustel kutsub abi
(c) olukordi, kus on põhjendatud kohapeal esmaabi
osutamine ja tegevusi vastavates olukordades

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-4:** kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob
positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele
suhtlemistavadele

Eriala: suhtleb algajatega viisil, mis loob turvatunnet
ja süvendab huvi vibuspordi vastu

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage, kuidas toetate treeningutel ja võistlustel
treenitavate tajutud autonoomsust ja sisemist
motivatsiooni tunnikava koostamisel, juhendamisel,
instrueerimisel ja tagasiside andmisel.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
Kirjeldab korrektselt
(a) treenitava tajutud autonoomsuse ja sisemise
motivatsiooni toetamise eesmärgist lähtumist
tunnikava koostamisel
(b) treenitava tajutud autonoomsuse ja sisemise
motivatsiooni toetamist juhendamisel ja
instrueerimisel
(c) treenitava tajutud autonoomsuse ja sisemise
motivatsiooni toetamist tagasiside andmisel

TEGEVUS- NÄITAJAD	B.2.2-5: suunab treenitava hügieeniharjumusi
HINDAMIS- MEETOD	<ul style="list-style-type: none">• Suuline vastamine
ÜLESANNE	Kirjeldage treeneri võimalusi treenitava hügieeniharjumuste suunamisel.
POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID	KIRJELDUS JA PÕHJENDUS: kirjeldab adekvaatselt harjumuse kujunemise tingimusi (pesemisvõimaluste loomine, treeneri toetav käitumine, koostöö lapsevanematega jne)

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-6:** propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eetikat

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage käitumis- ja sportimisreeglite õpetamist vibuspordis. Kirjeldage treenerite eetikakoodeksi olulisemaid juhtnöore vibuspordi treenerile (*World Archery Coaching Manual*).

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab
(a) üldiseid viisakusreegleid vibuspordis
(b) korrektset tulemuste märkimist võistlusolukorras
(c) korrektset reeglipärast käitumist laskesektoris
(d) vibuspordi treenerite eetikakoodeksi olulisemaid juhtnöore

TEGEVUS- NÄITAJAD	B.2.2-7: kasutab tööülesannetele vastavaid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiaid
HINDAMIS- MEETOD	<ul style="list-style-type: none">• Suuline vastamine
ÜLESANNE	Kirjeldage kaasaegseid võimalusi vibuspordi treeninguprotsessi monitoorimiseks IKT tehnoloogiate abil.
POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID	KIRJELDUS JA PÕHJENDUS: kirjeldab adekvaatselt treeningute monitoorimiseks ja treenitava tervikarengu hindamiseks kohaseid IKT tehnoloogiaid, nende kasutamise spetsiifilisi eesmärke ning tehnilisi või funktsionaalseid piiranguid
