

Kinnitatud 04.09.2018

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

Eesti Vibuliit
vibutreenerite kutsekomisjon

2018

Käesolev juhend kirjeldab vibuspordi treeneri (EKR 5 tase) kutse taotleja kompetentside hindamist praktiliste oskuste eksamil. Juhend viitab, millise treeneri töö osa, tegevusnäitaja ning erialase õppekava väljundi hindamiseks vastav ülesanne on loodud. Treeneri kutse taotleja praktiliste oskuste vastavust kutsestandardis kirjeldatud kompetentside nõuetele ja eriala õppekava väljunditele hinnatakse kolme ülesande sooritamise käigus.

I. Hiljemalt 21 päeva enne praktiliste oskuste eksami toimumist esitab taotleja hindamiskomisjonile ühe enda kavandatud ja läbi viidud treeningutunni videosalvestuse koos tunnikavaga. Videosalvestuse juhend ja hindamise meetodika on esitatud lk 2-5.

II. Praktilise ülesandena koostab taotleja treeninguplaani vastavalt individuaalse juhtumi kirjeldusele. Ülesanne sooritatakse kohapeal, taotleja valib loosiga ühe eksampiletil kirjeldatud juhtumi. Treeninguplaani koostamise ja hindamise juhend on esitatud lk 6-7.

III. Praktilise ülesandena vastab taotleja loosi teel valitud eksampiletil olevale küsimusele suuliselt. Mõned suulise vastamise ülesanded nõuavad ka oskuste demonstreerimist vibuspordi varustuse abil. Suulise vastamise ettevalmistamiseks on aega vähemalt 15 minutit, selle aja jooksul võib taotleja teha märkmeid hindamiskomisjoni poolt antud paberile, keelatud on õppematerjalide ja igasuguse muu kõrvalise abi kasutamine. Suulise vastamise ülesanded ja positiivse hinnangu kriteeriumid on esitatud lk 8-29. Positiivse hinnangu saamiseks on lisaks tegevuste ja otsuste kirjeldamisele vajalik ka nende põhjendamine.

II ja III ülesannet hinnatakse mitmeeristavalt (arvestatud, mitteamarvestatud), hindamiskomisjon annab taotlejale suulises või kirjalikus vormis kirjeldavat tagasisidet selle kohta, kas arvestuse aluseks olnud vastus oli väga hea, hea või rahuldav (mitteamarvestatud märgib puudulikku vastust). Hindamiskomisjoni ettepanekul võib treeneri kutse taastaootleja III ülesande asemel esitada treenitava lasketehnika ülevaate (lk 30) ja kirjeldada oma tegevust madalama taseme treenerite juhendamisel (lk 31) ning vibuspordi kultuuri edendamisel (lk 32). Vastav ettepanek tehakse kutse taastaootlejale kirjalikus vormis peale dokumentide menetlemist.

Praktiliste oskuste eksami läbimiseks peavad kõik kolm ülesannet olema arvestatud.

A.2.2-1 KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMINE

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

LÄBIVAD KOMPETENTSID

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-3: kasutab mitmekülgset harjutusvara üldkehaliste ja erialaste võimete ea- ja jõukohaseks arendamiseks;

B.2.2-5: näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnikaelemente

B.2.2-7: märkab treenitavatel tehnikavigu ning parandab neid treeningtunnis

B.2.3-4: kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele

Eriala: individualiseerib lasketehnikat; märkab kõiki peamisi laskeasendi ja -tehnikavigu ning korrigeerib neid erinevate harjutuste ja abivahenditega

HINDAMIS- MEETOD

- Treeningutunni videosalvestuse esitamine

ÜLESANNE

Valmistage ette üks treeningutund, koostage tunnikava, jäädvustage tund videosalvestusena ja esitage videosalvestus koos tunnikavaga hindamiskomisjonile hiljemalt 21 päeva enne praktiliste oskuste hindamise toimumist.

Nõuded videosalvestusele:

- (a) tegemist peab olema vibulaskmise erialase treeninguga
- (b) videosalvestus peab olema kvaliteetse pildi ja heliga
- (c) taotleja tegevus peab videosalvestusel olema nii kuulda kui näha
- (d) treenitavate tegevus peab olema näha
- (e) treeningutunni pikkus on üks taotleja tavapärase treeningutunni pikkus
- (f) treeningutund peab sisaldama kõiki tunniosasid: ettevalmistavat -, põhi- ja lõpetavat osa

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID**

VIDEOSALVESTUSEST ILMNEB SELGELT:

- (a) harjutusvara vastab treenitavate kehalisele võimekusele
 - (b) harjutusvara vastab treenitavate eale
 - (c) harjutusvara on sobiv kehaliste võimete jõukohaseks arendamiseks
 - (d) treener demonstreerib treenitavate individuaalsete eripäradega arvestamist
 - (e) treeningu vaatluse protokoll on hinnatud vähemalt 13 punktiga (vt lk 4-5)
-

Treeningu vaatluse protokoll

		Puudub	Vajab tähelepanu*	Hea	Suure pärane	Ei kohandu**
1	On olemas hästi läbimõeldud kirjalik tunnikava	0	1	2	3	-
2	Treening algab õigeaegselt ja tõhusalt	0	1	2	3	-
3	Eesmärgid on selgelt määratletud ja esitatud	0	1	2	3	-
4	Varustus on valmis ja piisav	0	1	2	3	-
5	Oskusi õpetatakse treenitavate arengust ja oskustest lähtuvalt	0	1	2	3	-
6	Keskcond on turvaline ja arengut toetav	0	1	2	3	-
7	Treener annab selgeid ja konkreetseid juhiseid	0	1	2	3	-
8	Treener julgustab iseseisvat probleemilahendust ja tegutsemist	0	1	2	3	-
9	Treener kasutab asjakohaseid näiteid ja lühikest demonstreerimist	0	1	2	3	-
10	Treener annab piisavalt aega harjutamiseks, vajadusel pakub abi	0	1	2	3	-
11	Treeningu tempo on sobiv ja üleminekud sujuvad	0	1	2	3	-
12	Treener annab piisavalt positiivset tagasisidet ja julgustust	0	1	2	3	-
13	Treenitavad õpivad ja osalevad aktiivselt	0	1	2	3	-
14	Treener annab õppimisega seotud tehnilist tagasisidet	0	1	2	3	-

		Puudub	Vajab tähelepanu*	Hea	Suure pärane	Ei kohandu**
15	Tund lõpeb lõdvestusega ja tunni kokkuvõttega	0	1	2	3	-
16	Tunni käitumisreeglid on teada ja neist peetakse kinni	0	1	2	3	-
17	Treener kohandab õpetamise strateegiaid vastavalt treenitavatele	0	1	2	3	-
18	Treener kohtleb kõiki treenitavaid võrdselt	0	1	2	3	-
19	Läbi kehaliste tegevuste arendatakse sotsiaalseid oskusi	0	1	2	3	-
20	Treener jälgib treenitavate käitumist ja vajadusel korrigeerib seda	0	1	2	3	-
Kokku						
Summa						

* *Vajab tähelepanu* – taotleja peaks vastava treeningutunni korraldamise või enda pedagoogilise tegevuse aspekti arendamisele tulevikus enam tähelepanu pöörama;

** *Ei kohandu* - vastavat aspekti ei ole võimalik käesoleva videosalvestuse alusel hinnata

Hindamiskomisjoni soovitused

Hindaja _____

Kuupäev ja allkiri

A.2.1-2 TREENINGUTE PLAANI KOOSTAMINE

A.2.2-1 KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMINE

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.1-3: valib olukorrale sobivad treeningviisid ja -meetodid

B.2.2-1: planeerib ja viib läbi terviklikke treeningtsükleid lähtudes eesmärgist

B.2.2-2: koostab treeningplaane hooajaks, lähtudes etteantud eesmärkidest

B.2.2-4: ajastab treenitavate kehalisi võimeid võistlusteks

B.2.2-11: juhib füüsiliste ja erialaste võimete täpset ajastamist võistlussoorituseks

Eriala: koostab individuaalse treeningu plaani, sh spetsiaalfüüsilise treeningu plaani

HINDAMIS- MEETOD

- Treeningu plaani koostamise praktiline ülesanne

ÜLESANNE

Koostage

(a) ühe aasta makrotsükli treeningu plaan, mis sobib vibusportlasele alates kadeti vanuseastmest

(b) kirjeldatud makrotsüklist lähtuv ühe mesotsükli treeningu plaan ja selle mikrotsükelite treeningu plaan

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID**

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

1. Makrotsükli kirjeldus sisaldab:

- (a) makrotsükli struktuuri kirjeldust perioodide ja etappide kaupa
- (b) etappide põhilülesandeid
- (c) nädala treeningukoormuste põhinäitajate mahtusid (treeningute hulk ja treeningutundide arv)

2. On esitatud nädala treeningukoormuste põhinäitajate mahud vastavad etappide põhiülesannetele (ÜKE maht, erialatreeningu maht, laagripäevade hulk)

3. Mesotsükli kirjeldus sisaldab:

- (a) perioodi kirjeldust (võistlus, ettevalmistus)
- (b) etapi kirjeldust (üldarendav, erialane ettevalmistus, varajased võistlused, põhivõistlused)
- (c) mesotsükli treeningu eesmärk
- (d) mikrotsüklike treeningu eesmärk
- (e) mikrotsüklike koormuste jaotus päevade kaupa

4. Taotleja selgitab ja põhjendab asjakohaselt plaani koostamise põhimõtteid. Mikrotsüklike treeningud vastavad mesotsükli eesmärgile. Kirjeldatud on ühte terviklikku mesotsükli.

A.2.1-1 TREENITAVA VALIMINE VÕI TREENINGURÜHMA KOMPLEKTEERIMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.1-1:** valib treenitavad, komplekteerib iseseisvalt
treeningurühma, lähtudes vanusest, soost, valitavast
spordialast

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage ja põhjendage treenitavate valiku
põhimõtteid ja treeningurühma komplekteerimise
põhimõtteid vibuspordis.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt põhimõtted, millest lähtutakse
treenitavate valikul ja treeningurühma
komplekteerimisel, arvestades:
(a) treenitavate vanust
(b) treenitavate sugu
(c) läbiviidud treenitavate arengu hindamist

A.2.1-2 TREENINGUTE PLAANI KOOSTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.1-2:** koostab treeningute korraldamise plaani

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage, millest lähtute treeningute korraldamisel algettevalmistuse rühmale ja õppe-treeningrühmale.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt põhimõtted, millest lähtutakse erinevatel sportlikel tasemetel järgmiste otsuste tegemisel:
(a) treeningukordade hulk nädalas algettevalmistusrühmale
(b) treeningukordade arv nädalas õppe-treeningrühmale
(c) treeningute iseloom ja kasutatavad ressursid (spordibaasid, vahendid ja nende kogused)

A.2. 1-3 TEISTE SPETSIALISTIDE KAASAMINE TREENING- PROTSESSI

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.1-4:** kaasab spetsialiste (nt massöör, psühholoog, toitumisspetsialist, teadlased jne)

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage ja selgitage, millistel põhjustel ja milliste eesmärkidega kaasate treeninguprotsessi füsioterapeudi, spordipsühholoogi, toitumisoüstaja ja teadlase ning kuidas hindate nimetatud spetsialistide kaasamise tulemuslikkust.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt põhimõtted, millest lähtutakse nimetatud spetsialistide kaasamise otsuste tegemisel:
(a) kaasamise vajaduse hindamine
(b) kaasamise tulemuslikkuse hindamine

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-6: loob lahendusi spordiala tehnikate õpetamiseks

B.2.2-7: märkab treenitavatel tehnikavigu ning parandab neid treeningutunnis

Eriala: analüüsib treenitava lasketehnikat, rakendab lasketehnika videoanalüüsi; märkab kõiki peamisi laskeasendi ja -tehnika vigu ning korrigeerib neid erinevate harjutuste ja abivahenditega

HINDAMIS- MEETOD

- Suuline vastamine

ÜLESANNE

Kirjeldage ja põhjendage erinevaid lahendusi tehnika õpetamiseks vastavalt spetsiifilistele ülesannetele treeningutel, sh peegli, kummilindi ja videosalvestuse kasutamist.

POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

kirjeldab adekvaatselt abivahendite kasutamise eesmärgi ja spetsiifilisi ülesandeid abivahenditega nende eesmärkide saavutamiseks:

- peegli kasutamist
 - kummilindi kasutamist
 - videosalvestuse kasutamist
-

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-3:** kasutab mitmekülgset harjutusvara
üldkehaliste ja erialaste võimete ea- ja jõukohaseks
arendamiseks

Eriala: õpetab tasakaalu arendamist ja asendivigade
korrigeerimist, mis tulenevad raskuskeskme vales
asukohast

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine ja oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE Kirjeldage tasakaalu arendamise eesmärgid ja
meetodeid.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt
(a) tasakaalu arendamiseks eesmärgid raskuskeskmele
optimaalse asukoha saavutamiseks
(b) tasakaalu arendamiseks kohaseid harjutusi ja
abivahendeid

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-5: näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnikaelemente

Eriala: õpetab kvaliteetlasu sooritamise kontseptsiooni

HINDAMIS- MEETOD

- Suuline vastamine

ÜLESANNE

Kirjeldage kvaliteetlasu sooritamise kontseptsiooni ja põhjendage treenitavale kvaliteetlasu kontseptsiooni õpetamise eesmäärke ning meetodeid.

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

kirjeldab adekvaatselt

(a) kvaliteetlasu kontseptsiooni

(b) kvaliteetlasu kontseptsiooni õpetamist treenitavale

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-8:** õpetab treenitavatele spordiala põhitaktikaid

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage ja põhjendage treenitavale antavaid juhiseid järgmistes olukordades:
(a) tugev vihm
(b) tugevad tuuleilid
(c) vastutuul
(d) taganttuul
(e) küljetuul paremalt ja vasakult
(f) kvalifikatsioonivõistlusel laskmine
(g) duell-laskmine.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt
(a) laskmist vastavalt ilmastikuoludele ja treeneri juhiseid ilmastikuoludele vastaval laskmisel
(b) imitatsioonitreeningu planeerimist ilmastikuolude toimele vastava treeningu imiteerimiseks
(c) taktikaliste otsustuste tegemise juhendamist kvalifikatsioonivõistluse ja duell-laskmise puhul

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

TEGEVUS-NÄITAJAD **B.2.2-9:** õpetab treenitavatele spordiala kõiki reegleid
Eriala: juhendab treenitavaid võistkondlikul võistlusel

HINDAMIS-MEETOD • Suuline vastamine ja oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE Kirjeldage, milliseid võistlustel kohandatavaid ajalisi piiranguid, tulemuste märkimise viise ja rahvusvaheliste võistluste spetsiifilisi reglemente treenitavatele õpetate. Kirjeldage võistkondliku vibulaskmise dünaamikast ja treeneri tegevust treenitavate juhendamisel võistkondlikul võistlusel.

POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
(a) demonstreerib märklehtede indeksite tundmist
(b) demonstreerib märkimiskaardi täitmist
(c) kirjeldab z-süsteemi formaadis võistlemise iseärasusi
(d) kirjeldab nimetatud teadmiste õpetamise meetodeid
(e) kirjeldab treenitavate juhendamist võistkondlikel võistlustel lähtuvalt võistkondliku vibulaskmise dünaamikast

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-14:** nõustab treenitavat eriolukordades
(kõrgmäestik, kliimaatilised tingimused, ajavahed,
kaalu reguleerimine, võistluste ettevalmistus jms)

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage treenitava nõustamist vibuspordile
iseloomulike eriolukordadega toimetulekuks:
(a) dehüdratsiooni vältimine sõltuvalt kliimaatilistest
tingimustest
(b) ajavahega kohanemine
(c) muudeks võimalikeks eriolukordadeks
valmistumine.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt
(a) dehüdratsiooni vältimise alast nõustamist sõltuvalt
kliimaatilistest tingimustest
(b) ajavahega kohanemise alast nõustamist
(c) muudeks võimalikeks eriolukordadeks valmistumise
nõustamist

A.2.2-4 TAASTUMISVAHENDITE KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-15:** rakendab oma töös otstarbekaid taastumisviise (nt venitused, massaaž, saunad jm) ja vahendeid

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage ja põhjendage järgmiste taastumisviiside rakendamise põhimõtteid vibuspordis:
(a) venitus
(b) massaaž
(c) saunad
(d) füsioteraapilised vahendid.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt taastumisvahendite kasutamise eesmärgi ja spetsiifilisi tegevusi vastavate eesmärkide saavutamiseks:
(a) venitumise kasutamine taastumisel
(b) massaaži kasutamine taastumisel
(c) saunade kasutamine taastumisel
(d) füsioteraapiliste vahendite kasutamine taastumisel

A.2.2-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-16:** valib spordivarustuse ja -vahendid lähtudes
treenitava eripärast ja eesmärkidest

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage varustuse komplekteerimist tippportlasele.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab tippportlasele kohase
(a) sõrmelapi valimist
(b) noolte komplekteerimist
(c) vibukaarte valimist
(d) vibunööri valimist
(e) muude võimalike valikute tegemist

A.2.2-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-16:** valib spordivarustuse ja -vahendid lähtudes
treenitava eripärast ja eesmärkidest

Eriala: reguleerib varustust ja valib nooled

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine koos oskuse demonstreerimisega

ÜLESANNE Kirjeldage ja demonstreerige, kuidas reguleerida vibu
nii, et on tagatud puhas noole lend. Kirjeldage
treenitavale noolte valimise protsessi.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
demonstreerib ja selgitab
(a) plunseri, tilleri ja õlgade joonduse reguleerimist
(b) stabilisaatori valimise protsessi
(c) noolte valimise protsessi

A.2.2-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-16:** valib spordivarustuse ja -vahendid lähtudes
treenitava eripärast ja eesmärkidest

Eriala: valmistab vibunööri

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine ja oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE Kirjeldage ja demonstreerige, kuidas valmistada
kvaliteetset vibunööri.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
(a) kirjeldab adekvaatselt vibunööri valmistamise
vahendeid ja materjale
(b) kirjeldab ja demonstreerib vibunööri valmistamist

A.2.2-6 TREENITAVA JUHENDAMINE VÕISTLUSEL

A.2.2-9 TAKTIKALINE NING PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTAMINE VALITUD SPORDIALAL

TEGEVUS- NÄITAJAD

Eriala: valmistab treenitava ette võistlusteks ja juhendab teda võistlustel; kasutab treeningu ülesehituse põhimõtteid, mis tagavad optimaalse psühholoogiliste protsesside kulu soorituse ajal; õpetab treenitavale individuaalse optimaalse psühholoogilise seisundi väljaselgitamise põhimõtteid

HINDAMIS- MEETOD

- Suuline vastamine

ÜLESANNE

Kirjeldage erialase, üldkehalise ja psühholoogilise treeningu integreerimise põhimõtteid, mis tagavad optimaalse psühholoogiliste protsesside kulu vibulaskmise soorituse ajal; kirjeldage treeneri adekvaatset käitumist treenitava juhendamisel võistluse ajal.

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

kirjeldab adekvaatselt
(a) psühholoogilise treeningu eesmärgi ja rakendamise üldisi põhimõtteid erialase, üldkehalise ja psühholoogilise treeningu integreerimisel
(b) individuaalse optimaalse psühholoogilise seisundi väljaselgitamise eesmärgi ja protsessi
(c) treeneri adekvaatset käitumist treenitava juhendamisel võistluste ajal

A.2.2-7 TOITUMISHARJUMUSTE SUUNAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-13:** suunab treenitavat toitumiskava koostamisel ja toidulisandite kasutamisel, lähtudes treenitava isikupärast ja treeningprotsessist

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage ja põhjendage tervisliku toitumise põhimõtteid, mida kasutada vibusportlase toitumiskava koostamisel ja toidulisandite kasutamisel nii treeningperioodil kui võistluspäeval.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
(a) demonstreerib toitumispüramiidi tundmist
(b) kirjeldab ja põhjendab vibusportlasele kohast toiduenergia vajadust, joogirežiimi ja joogi koostist treeninguperioodil ja võistluspäeval
(c) kirjeldab toidulisandite vajaduse hindamist treenitaval

A.2.2-8 TREENITAVA TERVIKARENGU PLANEERIMINE, MÕOTMINE, ANALÜÜSIMINE JA TAGASISIDE ANDMINE

TEGEVUS-NÄITAJAD **B.2.2-12:** kasutab laboratoorseid mõõtmisi treeningute juhtimisel ning suunab arstlikule konsultatsioonile ja/või läbivaatusele

HINDAMIS-MEETOD • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage spordimeditsiinilise terviseuringu eesmärged ja vajalikkust vibuspordis, s.h. arstlikule konsultatsioonile suunamise otsuse tegemist. Kirjeldage ja põhjendage arstlik-pedagoogilise testimise põhimõtteid ja ortostaatilise testimise kasutamise võimalusi vibuspordis.

POSITIIVSE HINNANGU KR

ITEERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

- (a) demonstreerib spordimeditsiinilise terviseuringu eesmärkide ja vajalikkuse mõistmist
- (b) kirjeldab adekvaatselt arstlikule konsultatsioonile ja/või läbivaatusele suunamise põhjuseid
- (d) kirjeldab adekvaatselt arstlik-pedagoogilise testimise eesmärged ja meetodeid vibuspordis
- (d) kirjeldab ortostaatilise testimise eesmärged ja selle asjakohast rakendamist vibuspordis

A.2.2-9 TAKTIKALINE NING PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTAMINE VALITUD SPORDIALAL

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **Eriala:** õpetab eesmärkide püstitamist kui tähelepanu reguleerimise meetodit; õpetab sisekõne reguleerimise võimalusi; õpetab kujutluse kasutamist erialase ja üldkehalise treeningu toetamisel; õpetab sooritusega seotud rutiinide loomist ja rakendamist

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage süstemaatilist eesmärkide püstitamise, sisekõne ja kujutluse kasutamise ning sooritusega seotud rutiinide loomise ja rakendamise õpetamist treenitava tähelepanu, erutuse ja motivatsiooni reguleerimisel.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
(a) demonstreerib erinevat tüüpi eesmärkide püstitamise vajaduse mõistmist psüühikaprotsesside juhtimisel
(b) kirjeldab eesmärkide püstitamise õpetamise protsessi
(c) kirjeldab sisekõne reguleerimise õpetamise protsessi
(d) kirjeldab kujutluse treenimise protsessi
(e) kirjeldab sooritusega seotud rutiinide väljakujundamise protsessi

TEGEVUS- NÄITAJAD	B.2.3-1: tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse
HINDAMIS- MEETOD	<ul style="list-style-type: none">• 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.2.3-2:** 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.2.3-4:** kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob
positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt
headele suhtlemistavadele

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage, kuidas kujundate treeningutel ja
võistlustel meisterlikkusele orienteeritud
motivatsioonilist kliimat, milliste tegevuste läbi
toetate treenitavatel juurdekasvu-uskumuste arengut,
tajutud autonoomsust ja sisemist motivatsooni.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**

demonstreerib korrektset
(a) meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonilise
kliima eristamist sooritusele orienteeritud
motivatsioonilisest kliimast
(b) põhjuste omistamise kontseptsiooni mõistmist

kirjeldab adekvaatselt
(a) meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonilise
kliima kujundamise meetodeid
(b) juurdekasvu-teooria ja jäävus-teooria kujunemise
protsessi
(c) treenitaval juurdekasvu-teooria kujundamise
meetodeid

(d) treenitava tajutud autonoomsuse ja sisemise
motivatsiooni toetamist treeningutel ja võistlustel

TEGEVUS- NÄITAJAD	B.2.3-5: suunab treenitava hügieeniharjumusi
HINDAMIS- MEETOD	<ul style="list-style-type: none">• Suuline vastamine
ÜLESANNE	Kirjeldage treeneri võimalusi treenitava hügieeniharjumuste suunamisel.
POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID	KIRJELDUS JA PÕHJENDUS: kirjeldab adekvaatselt harjumuse kujunemise tingimusi (pesemisvõimaluste loomine, treeneri toetav käitumine, koostöö lapsevanematega jne)

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.3-6:** 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.2.3-7: 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

A.2.2-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-3: kasutab mitmekülgset harjutusvara üldkehaliste ja erialaste võimete ea- ja jõukohaseks arendamiseks

B.2.2-7: märkab treenitavatel tehnikavigu ning parandab neid treeningutunnis

Eriala: koostab treenitavale individuaalse lasketehnika ülevaate

HINDAMIS- MEETOD

- Varasemalt ettevalmistatud kirjaliku ülevaate esitamine ja selle suuline ettekanne kutse taastotlemisel

ÜLESANNE

Koostage ühe treenitava lasketehnika ülevaade, mis võimaldab treenitaval enda lasketehnikat hästi mõista. Kirjeldage lasketehnika ülevaate koostamise põhjuseid ja protsessi.

POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

- (a) selgitab adekvaatselt lasketehnika ülevaate koostamise põhjuseid ja protsessi
 - (b) lasketehnika ülevaade on hinnanguvaba
 - (c) lasketehnika ülevaade sisaldab selgeid ja informatiivseid illustratsioone
-

A.2.1-4 TEISTE TREENERITE JUHENDAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.1-6:** juhendab madalama taseme treenereid kasutades sobivaid suhtlemistehnikaid, juhendamismetoodikat ning lähtudes oma parimast praktikast

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine kutse taastaotlemisel

ÜLESANNE Kirjeldage ja põhjendage oma tegevust madalama taseme treenerite juhendamisel, sh sobivaid suhtlemismeetodeid, juhendamismetoodikat ja näiteid oma parimatest praktikatest.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab põhimõtted, millest on lähtunud madalama taseme treenerite juhendamisel:
(a) kasutatud suhtlemismeetodid
(b) kasutatud juhendamismetoodikat
(c) 2-3 näidet parimatest praktikatest

A.2.2-3 SOTSIAALSETE VÕIMETE ARENDAMINE JA SPORDIALA KULTUURI ÕPETAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-10:** edastab treenitavatele spordiala kultuuri

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine kutse taastaotlmeisel

ÜLESANNE Kirjeldage oma tegevust treenerina vibuspordi kultuuri edendamisel.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS:**
esitab adekvaatseid ja põhjendatud näiteid vibuspordi kultuuri edendamise võimalustest ja enda tegevustest vibuspordi kultuuri edendamisel
