

Kinnitatud 04.09.2018

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

Eesti Vibuliit
vibuspordi treenerite kutsekomisjon
2018

Käesolev juhend kirjeldab vibuspordi nooremtreeneri (EKR 4 tase) kutse taotleja kompetentside hindamist praktiliste oskuste eksamil. Juhend viitab, millise nooremtreeneri töö osa, tegevusnäitaja ning erialase õppekava väljundi hindamiseks vastav ülesanne on loodud. Nooremtreeneri 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 ühe mikrotsükli treeninguplaani vastavalt individuaalse juhtumi kirjeldusele. Ülesanne sooritatakse kohapeal, taotleja valib loosiga ühe eksamipiletil kirjeldatud juhtumi. Treeninguplaani koostamise ja hindamise juhend on esitatud lk 6-7.

III. Praktilise ülesandena taotleja vastab loosi teel valitud eksamipiletil olevale küsimusele suuliselt ja/või demonstreerib praktilist oskust vibuspordi varustuse abil. Taotleja valib kaks eksamipiletit, ühel eksamipiletil on suulise vastamise ülesanne, teisel oskuse demonstreerimise või suulise vastamise 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 8-37. Positiivse hinnangu saamiseks on lisaks tegevuste ja otsuste kirjeldamisele vajalik ka nende põhjendamise.

II ja III ülesannet 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

LÄBIVAD KOMPETENTSID

ERIALASED KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-3: kasutab harjutusvara kehaliste võimete ea- ja jõukohaseks arendamiseks

B.2.2-2: viib läbi üksikuid treeningtsükleid lähtudes olemasolevast plaanist

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

B.2.2-10 toetab treenitavate füüsiliste võimete valmidust võistlemiseks (soojendusharjutuste läbiviimine jms)

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

Eriala: koostab treeningutunni plaani; seab endale treeningutunni eesmärgi, juhendab treenitavaid eesmärkide püstitamisel; juhendab treenitavat individuaalselt tulenevalt treenitava sportlikust tasemest ja eesmärkidest; õpetab spetsiaal- ja üldfüüsilisi harjutusi

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	Nooremtreener annab selgeid ja konkreetseid juhiseid	0	1	2	3	-
8	Nooremtreener julgustab iseseisvat probleemilahendust ja tegutsemist	0	1	2	3	-
9	Nooremtreener kasutab asjakohaseid näiteid ja lühikest demonstreerimist	0	1	2	3	-
10	Nooremtreener annab piisavalt aega harjutamiseks, vajadusel pakub abi	0	1	2	3	-
11	Treeningu tempo on sobiv ja üleminekud sujuvad	0	1	2	3	-
12	Nooremtreener annab piisavalt positiivset tagasisidet ja julgustust	0	1	2	3	-
13	Treenitavad õpivad ja osalevad aktiivselt	0	1	2	3	-
14	Nooremtreener 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	Nooremtreener kohandab õpetamise strateegiaid vastavalt treenitavatele	0	1	2	3	-
18	Nooremtreener kohtleb kõiki treenitavaid võrdselt	0	1	2	3	-
19	Läbi kehaliste tegevuste arendatakse sotsiaalseid oskusi	0	1	2	3	-
20	Nooremtreener 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.2.2-1: koostab treeningtsükli plaane, lähtudes etteantud kavast

B.2.2-2: viib läbi üksikuid treeningtsükleid lähtudes olemasolevast plaanist

Eriala: koostab treeningutunni plaani; seab endale treeningutunni eesmärgi, juhendab treenitavaid eesmärkide püstitamisel; koostab lühiajalise ettevalmistusplaani; õpetab spetsiaal- ja üldfüüsilisi harjutusi

HINDAMIS- MEETOD

- Treeningtsükli plaani koostamise praktiline ülesanne

ÜLESANNE

Koostage ühe mikrotsükli treeninguplaan, mis sobib vibusportlasele alates kadeti vanuseastmest

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

1. Mikrotsükli kirjeldus sisaldab:
 - (a) mikrotsükli eesmärgi kirjeldust
 - (b) treeningute ajalisi mahtusid
 - (c) treeningute sisulist ülesehitust: harjutuste kirjeldusi ja mahtusid
 - (d) treeningud vastavad ette antud makrotsükli eesmärgile
 - (e) kirjeldatud on ühte terviklikku mikrotsükli.

2. Taotleja selgitab ja põhjendab asjakohaselt mikrotsükli treeninguplaani koostamise põhimõtteid.

A.2.1-1 TREENITAVA VALIMINE VÕI TREENINGURÜHMA KOMPLEKTEERIMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.1-1:** valib treenitavad, komplekteerib
treeningurühma, saades selleks abi vastutavalt
treenerilt, lähtudes vanusest, soost, valitavast
spordialast

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

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

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITÈRIUMID** **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

Eriala: õpetab spetsiaal- ja üldfüüsilisi harjutusi lähtudes *World Archeri* soovitatavast püramiidi kontseptsioonist

HINDAMIS- MEETOD

- Suuline vastamine

ÜLESANNE

Kirjeldage treeningute korraldamist algettevalmistuse rühmale ja õppe-treeningrühmale lähtudes pikaajalise sportliku arengu mudelist ja *World Archeri* soovitatavast spetsiaalfüüsiliste harjutuste püramiidi kontseptsioonist.

POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

demonstreerides nii pikaajalise sportliku arengu mudeli kui *World Archeri* soovitatava spetsiaalfüüsiliste harjutuste püramiidi tundmist 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.2.1-3:** kaasab spetsialiste (nt massöör, psühholoog
jne)

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage ja selgitage, millistel põhjustel ja milliste
eesmärkidega kaasate treeninguprotsessi massööri,
füsioterapeudi, spordipsühholoogi või mõne teise
spetsialisti 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

LÄBIVAD KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-4: näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnika põhielemente

B.2.2-5: loob lahendusi tehnika õpetamiseks vastavalt spetsiifilistele ülesannetele treeningutel

B.2.2-6: märkab treenitavatel enamlevinud tehnikavigu

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

Eriala: õpetab spetsiaal- ja üldfüüsilisi harjutusi

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige algajale laskurile kummilindiga põhiasendi õpetamist. Demonstreerige laskuri tasakaalu treenimist.

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

demonstreerib korrektselt:

(a) algajale kummilindiga põhiasendi õpetamist

(b) algajale lasketehnika põhielementide selgitamist

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

(d) treenitava tasakaalu saavutamist, mille juures keha raskuskese püsib lasu imiteerimise ajal paigal

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

LÄBIVAD KOMPETENTSID

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-4: näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnika põhielemente

B.2.2-5: loob lahendusi tehnika õpetamiseks vastavalt spetsiifilistele ülesannetele treeningutel

B.2.2-6: märkab treenitavatel enamlevinud tehnikavigu

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

Eriala: õpetab spetsiaal- ja üldfüüsilisi harjutusi

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Demonstreerige algajale laskurile sportvibuga põhiasendi õpetamist.

POSITIIVSE HINNANGU KRITEERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

demonstreerib korrektselt:

(a) algajale vibulaskmise põhiasendi õpetamist

(b) algajale lasketehnika põhielementide selgitamist

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

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-4: näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnika põhielemente

B.2.2-5: loob lahendusi tehnika õpetamiseks vastavalt spetsiifilistele ülesannetele treeningutel

B.2.2-6: märkab treenitavatel enamlevinud tehnikavigu

Eriala: õpetab erinevaid lõputõmbe meetodeid ja valib treenitavale individuaalselt sobivaima lahenduse; õpetab erinevaid harjutusi korrektse lõputõmbe saavutamiseks; õpetab erinevaid harjutusi klikri kasutamise läbi lasu täpsuse suurendamiseks

HINDAMIS- MEETOD

- Suuline vastamine või oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Kirjeldage kolme peamist lõputõmbe meetodit, nende erinevusi ja õpetamise meetodeid. Kirjeldage klikri kasutamist, selle õpetamise eesmäärke ja meetodeid.

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

demonstreerib korrektselt:
(a) kolme erinevat lõputõmbe meetodit koos erinevuste selgitamisega ja erinevate lõputõmbe meetodite õpetamise metoodikate selgitamisega

(b) klikri kasutamist ja selle õpetamise meetodikaid

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-4: näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnika põhielemente

B.2.2-5: loob lahendusi tehnika õpetamiseks vastavalt spetsiifilistele ülesannetele treeningutel

B.2.2-6: märkab treenitavatel enamlevinud tehnikavigu

Eriala: õpetab käe ankurdamist ja päästmist

HINDAMIS- MEETOD

- Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE

Kirjeldage ja demonstreerige erinevaid käe ankurdamise asetuste eelseid ja puudusi ning ankurdamise õpetamise meetodeid.

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA PÕHJENDUSEGA:

demonstreerib korrektselt:

(a) erinevaid käe ankurdamise asetusi, selgitades nende eelseid ja puudusi

(b) käe ankurdamise õpetamise meetodeid stabiilse vibunööri fikseeritusse ja konstantse lasu suuna ning intensiivsuse saavutamiseks

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-5:** loob lahendusi tehnika õpetamiseks vastavalt spetsiifilistele ülesannetele treeningutel

B.2.2-6: märkab treenitavatel enamlevinud tehnikavigu

Eriala: rakendab meetodeid märklehepaanika ennetamiseks; märklehepaanika kujunemisel avastab selle varaseid tunnuseid ning rakendab spetsiifilisi harjutusi märklehepaanika edasiarenemise vältimiseks ja sellest vabanemiseks

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage märklehepaanika olemust, tekkemehhanismi, ennetamist ja märklehepaanikaga toimetulekut.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
Kirjeldab adekvaatselt:
(a) märklehepaanika olemust
(b) märklehepaanika kujunemise mehhanismi
(c) märklehepaanika ennetamise põhimõtteid ja meetodeid
(d) märklehepaanikaga toimetulemise õpetamise meetodeid

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-7:** õpetab treenitavatele spordiala lihtsamaid taktikaid

Eriala: õpetab tuulega laskmise taktikaid

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage treenitavale antavaid juhiseid järgmistes olukordades ning treenitavate ettevalmistamist vastavateks olukordadeks:

- (a) tugev vihm
- (b) tugevad tuuleiilid
- (c) vastutuul
- (d) taganttuul
- (e) küljetuul paremalt ja vasakult

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt
(a) laskmist vastavalt ilmastikuoludele ja treeneri juhiseid ilmastikuoludele vastaval laskmisel
(b) imitatsioonitreeningu planeerimist ilmastikuolude toimele vastava treeningu imiteerimiseks

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

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

Eriala: tutvustab erinevaid laskeformaate ja soovitab algajale sobivaid distsipliine

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage, milliseid ohutusnõudeid, võistlustel kohandatavaid ohutusega seotud piiranguid ja ajalisi piiranguid ning tulemuste märkimise viise treenitavatele õpetate. Kirjeldage erinevate laskeformaatide võistluste üldisi ülesehitusi.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **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 korrektselt erinevate laskeformaatide võistluste üldisi ülesehitusi

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-10: toetab treenitavate füüsiliste võimete valmidust võistlemiseks (soojendusharjutuste läbiviimine jms)

Eriala: valmistab treenitava ette esimeseks võistluseks

HINDAMIS- MEETOD

- Suuline vastamine

ÜLESANNE

Kirjeldage järgmiste füüsiliste võimete mõju laskmistulemusele ja nende võimete arendamise põhimõtteid vibuspordis:

- jõuvastupidavus
- jõukoordinatsioon
- hapnikutarbimise võime
- lõdvestumisoskus.

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

kirjeldab adekvaatselt füüsiliste võimete mõju laskmistulemusele ning nende võimete arendamise põhimõtteid vibuspordis

- jõuvastupidavus
 - jõukoordinatsioon
 - hapnikutarbimise võime
 - lõdvestumisoskus
-

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-10:** toetab treenitavate füüsiliste võimete valmidust võistlemiseks (soojendusharjutuste läbiviimine jms)

**HINDAMIS-
MEETOD** • Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE Koostage vibuspordi võistlustel kasutamiseks sobiv soojenduse rutiin ja selgitage selle sooritamise õpetamise põhimõtteid; demonstreerige võimalusel soojendusharjutusi.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
(a) kirjeldab ja selgitab asjakohast ja piisavat vibuspordi võistlustel kasutamiseks sobivat soojenduse rutiini ning selgitab adekvaatselt selle sooritamise õpetamise põhimõtteid
(b) demonstreerib korrektseid soojendusharjutusi, kirjeldab adekvaatset harjutuste kestust/korduste hulka.

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

A.2.2-6 TREENITAVA JUHENDAMINE VÕISTLUSTEL

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-12:** juhendab treenitavat tüüpolukordades
(treening, võistlus, reisirid)

Eriala: toetab algtaseme treenitavaid võistlustel

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage treeningute ja võistlustega seotud rutiinide
väljakujundamist (võistluseelne rutiin, soorituseelne
rutiin, sooritusjärgne rutiin, päevarežiim)

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab adekvaatselt treeningute ja võistlustega
seotud rutiinide väljakujundamist
(a) võistluseelse psühholoogilise seisundi
reguleerimiseks
(b) soorituseelse psühholoogilise seisundi
reguleerimiseks
(c) sooritusjärgse psühholoogilise seisundi
reguleerimiseks
(d) päevarežiimi väljakujundamise eesmärgi ja
põhimõtteid

A.2.2-4 TAASTUMISVAHENDITE KASUTAMINE

A.2.2-7 TOITUMISHARJUMUSTE SUUNAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-13:** rakendab oma töös üldiseid
taastumispõhimõtteid

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage ja põhjendage vibuspordis kasutatavaid
üldisi toitumise, joogirežiimi ja unerežiimiga seotud
taastumispõhimõtteid.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab asjakohaselt ja piisavalt
taastumispõhimõtteid
(a) treenitavale kohast toitumist ja vedelikutarbimist
taastumisperioodil
(b) vajalikku unerežiimi
(c) intensiivse koormuse ja taastumise optimaalset
vahekorda

A.2.2-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-14:** soovitab spordivarustust ja -vahendeid ning juhendab nende kasutamist

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage, milline vibuvarustus sobib erineval sportlikul tasemel ja erinevates vanuseklassides treenitavatele.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab asjakohaselt ning piisavalt vibuvarustust
(a) algettevalmistuse rühmas osaleva treenitava tasemel
(b) õppe-treeningurühmas osaleva treenitava tasemel
(c) treenitava vanusele ja võimetele vastavat varustust

A.2.2-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-14:** soovitab spordivarustust ja -vahendeid ning
juhendab nende kasutamist

Eriala: valmistab ette alumiinium- või süsiniknooli

**HINDAMIS-
MEETOD** • Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE Demonstreerige nooleotsa, sulgede ja noki
paigaldamist.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA
PÕHJENDUSEGA:**
demonstreerib korrektselt
(a) nooleotsa paigaldamist
(b) sulgede paigaldamist
(c) noki paigaldamist

A.2.2-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-14:** soovitab spordivarustust ja -vahendeid ning
juhendab nende kasutamist

Eriala: valib vibunööri noolekannale õige asukoha ja
paigaldab selle õigele kohale

**HINDAMIS-
MEETOD** • Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE Demonstreerige noolekannale vibunööri õige asukoha
määramist ja noolekanna paigaldamist.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA
PÕHJENDUSEGA:**
demonstreerib korrektselt
(a) vibunööri noolekannale õige asukoha määramist
(b) noolekanna paigaldamist vibunööri

A.2.2-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-14:** soovitab spordivarustust ja -vahendeid ning
juhendab nende kasutamist

Eriala: valib vibukäepidemel noolealusele õige asukoha
ja paigaldab selle õigele kohale

**HINDAMIS-
MEETOD** • Oskuse demonstreerimine

ÜLESANNE Demonstreerige noolealusele vibukäepidemel õige
asukoha määramist ja noolealuse paigaldamist.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **DEMONSTRATSIOON KOOS SELGITUSE JA
PÕHJENDUSEGA:**
demonstreerib korrektselt
(a) vibukäepidemel noolealusele õige asukoha
määramist
(b) noolealuse paigaldamist vibukäepidemele

A.2.2-5 SPORDIVARUSTUSE JA TREENINGVAHENDITE SOOVITAMINE JA KASUTAMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.2-14:** soovitab spordivarustust ja -vahendeid ning
juhendab nende kasutamist

Eriala: õpetab sportvibu 30 meetri nooletesti
läbiviimist

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage, millistel eesmärkidel ja kuidas kasutatakse
30 meetri nooletesti ja kuidas õpetate selle kasutamist
treenitavale.

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
kirjeldab asjakohaselt
(a) 30 meetri nooletesti sooritamise eesmäärke
(b) 30 meetri nooletesti läbiviimise meetodikat
(c) 30 meetri nooletesti õpetamist treenitavale

A.2.2-8 TREENITAVA SPORTLIKU ARENGU LÜHEMAAJALINE PLANEERIMINE, MÕOTMINE, ESMANE ANALÜÜSIMINE JA TAGASISIDE ANDMINE

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** B.2.2-11: mõõdab kehalisi võimeid kasutades
välivahendeid (testharjutused jms)

**HINDAMIS-
MEETOD** • Suuline vastamine

ÜLESANNE Kirjeldage ja selgitage järgmiste ülesannete kasutamise võimalusi treenitava kehaliste võimete hindamiseks:
(a) tõmbeharjutused
(b) hüppisaga hüppamine
(c) vibu vinnastatuna hoidmine
(d) rippes hoie
(e) jalgade tõsted

**POSITIIVSE
HINNANGU
KRITEERIUMID** **KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:**
Kirjeldab korrektselt järgmiste ülesannete kasutamise võimalusi treenitava kehaliste võimete hindamiseks:
(a) tõmbeharjutused
(b) hüppisaga hüppamine
(c) vibu vinnastatuna hoidmine
(d) rippes hoie
(e) jalgade tõsted

A.2.2-2 SPORDIALASPETSIIFILISTE OSKUSTE ARENDAMINE

TEGEVUS- NÄITAJAD

B.2.2-4: näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnika põhielemente

B.2.2-5: loob lahendusi tehnika õpetamiseks vastavalt spetsiifilistele ülesannetele treeningutel

Eriala: õpetab kujutlustehnika kasutamist

HINDAMIS- MEETOD

- Suuline vastamine

ÜLESANNE

Kirjeldage kujutlustreeningu eesmäärke ja võimalusi vibuspordis.

POSITIIVSE HINNANGU KRITERIUMID

KIRJELDUS JA PÕHJENDUS:

kirjeldab korrektselt kujutlustehnika õpetamist ja adekvaatselt kujutlustreeningu läbiviimist

- (a) tehniliste oskuste õpetamisel
- (b) taktikalise tegevuse planeerimisel
- (c) motivatsiooni reguleerimisel
- (e) erutuse reguleerimisel

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.3-1:** tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse

**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.2.3-2:** 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

Eriala: kujundab meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonilise kliima ja toetab treenitavatel võimekuse arengu kohta juurdekasvu-uskumuste arengut

**HINDAMIS-
MEETOD**

- Suuline vastamine

ÜLESANNE

Kirjeldage, kuidas kujundate treeningutel ja võistlustel meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonilist kliimat ning milliste tegevuste läbi toetate treenitavatel juurdekasvu-uskumuste arengut.

**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

**TEGEVUS-
NÄITAJAD** **B.2.3-5:** suunab treenitava hügieeniharjumusi

**HINDAMIS-
MEETOD** • 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** • 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
