

Praktilise hindamise juhend triatlonitreeneritele

EKR 3-5 tasemete vastavad praktilise osa õpiväljundid hõlmavad treeningtunni plaani, ettevalmistust, sissejuhatust, selgitust ja demonstratsiooni, vaatlust ja analüüsi, tagasisidet (individuaalne ja grupp), tehnilisi teadmisi, õpikeskkonda, treeningu juhtimist ning 360-kraadist ülevaadet. EKR 6 tasemel hinnatakse pikaajalise periodiseerimise oskust, milles käsitletakse treeningtsükli struktuuri, võistlusgraafikut ja taastumisperioode, treeningeesmärke ja arengut, teaduslikult tunnustatud printsiipide järgimist, triatloni spetsiifilisi nõudmisi, kohendamist sportlaste arengule ja vajadustele, vigastuste riski vähendamist, treeningutega seotud toitumist, treeningutes testimist ja arengu hindamist ning psühholoogilist toetust ja motivatsiooni.

1. Treeningu läbiviimise hinnatavad elemendid

1.1. Treeningtunni plaan

Eesmärk: Seanss on planeeritud ja osalejatele sobiv.

Kontrollitakse, kas soojendus ja lõdvestus on sobivad sportlastele (arvestades vigastusi ja ettevalmistuse konteksti), selge eesmärk on välja toodud ja seansi sisuga kooskõlas. Harjutuste jaoks on välja toodud juhendamispunktid.

Levinud probleemid:

- Treeningtunni plaan ei ole piisavalt detailne ega sisalda selgeid juhendamispunkte. Soojendus ja lõdvestus ei vasta sportlaste vajadustele ega arvestata vigastuste ja ettevalmistuse kontekstiga.
- Treeningu eesmärk ei ole selgelt määratletud või ei ole kooskõlas seansi sisuga.
- Harjutuste ja juhendamispunktide jaotus ei ole läbimõeldud ega toeta treeningu üldist eesmärki.
- Treening ei kohandu sportlaste individuaalsete vajaduste ja tasemega.

1.2. Ettevalmistus

Eesmärk: Treener on võtnud ette tegevusi, mis tagavad treeningtunni tõrgeteta kulgemise.

Kas keskkond ja varustus on ohutud, et nad oleksid ohutusega arvestanud? Kas sportlased on vaimselt valmis, omavad õiget varustust ja on füüsiliselt valmis. EAP/riskihindamise mainimine, ohutusala juhendamine (kus on meditsiinivahendid jne). Küsige sportlastelt, kas neil on vigastusi, varustuse kontroll (kiiver ja muu kontroll).

Levinud probleemid:

- Ohutuse tagamata jätmine, kus keskkond ja varustus ei ole piisavalt kontrollitud, et tagada ohutus. Eriti kriitiline ujumisel ja jalgrattasõidul.

- Kui treeningtund algas, jäid sportlased seisma ja olid passiivsed.

1.3. Sissejuhatus

Eesmärk: Kõigile on selge, mis on tegevuste eesmärk ja kuidas tegutseda.

Treener on loonud võimalused, et osalejad saaksid täita treeningu eesmärgid. Treener tutvustab seansi eesmärki, ideaalis lühidalt ja kergesti mõistetavalt.

Levinud probleemid:

- Võtavad liiga kaua aega ja neil on pikad selgitused, mis kirjeldavad kogu seansi sisu, vähendades sellega harjutamiseks aega.
- Treeningu eesmärk pole selgelt sõnastatud.

1.4. Selgitus ja demonstratsioon

Eesmärk: Osalejatel on selge arusaam sellest, mida nad püüavad saavutada.

Demonstratsiooni ja selgituste asjakohane kasutamine. Kas kogu grupp näeb/kuuleb? Kas kasutatakse mitut vaatlusnurka? Sportlase kasutamine demos, kui treener ei suuda esineda, on mõnikord vastuvõetav, kuid tahaks mingil hetkel näha häid demonstreerimisoskusi. Parim tava oleks sportlaste küsitlemine, et hinnata arusaamist.

Levinud probleemid:

- Pikaajaline liigne selgitamine, mille eesmärk on tagada, et kõik oleksid täiuslikud, selle asemel, et lasta neil praktika kaudu õppida.
- Demonstratsioon on tehniliselt vale või tehtud nii, et osalejad ei suuda tuvastada põhipunkte tehnikas, nt. kehahoiaku mõttes kehvad demod, halva nähtavusega.

1.5. Vaatlus ja analüüs

Eesmärk: Treener on loonud keskkonna, kus osalejad saavad isikliku arengu toetamiseks kasulikku ja täpset tagasisidet saada või genereerida.

Treeneri tagasiside kaudu seansi ajal nt. sessiooni muudatused, mis tulenevad sellest, et nad märkavad midagi oma sportlaste juures, nt. külmetus / päike silmis / sportlane hädas puuriga. Treenerid annavad asjakohaseid kommentaare vastavalt sellele, mida on vaadeldud, sealhulgas ohutust, tehnikat, suhtlemisprobleeme, üldist heaolu ning sportlaste mõistmist ja arengut. Treener kasutab erinevaid asendeid, et jälgida sportlaste oskusi, nt. liikumine rajal/basseinis/rattaalal ringi, et saada paremini sobivat vaadet.

Levinud probleemid:

- Staatilisus, kus treener ei liigu erinevates asendites, et jälgida sportlaste tegevust mitmest vaatenurgast.

- Treener ei anna osalejatele asjakohaseid kommentaare vastavalt vaadeldud olukordadele (nt. ohutus, tehnika, suhtlemisprobleemid).

1.6. Tagasiside (individuaalne ja grupp)

Eesmärk: Osalejad saavad kasulikku ja täpset tagasisidet nende arengu toetamiseks.

Ootame individuaalset konstruktiivset tagasisidet, mis põhineb vaatlusel ja analüüsil. Tavaliselt puudutab see seda, kas sportlased sooritavad harjutusi/oskusi õigesti. Seda võib teha kogu rühmale, kuid läbiviija peaks esile tooma, kas ja millal see segadust tekitab, nt. kui tagasiside kogu rühmale ei ole asjakohane.

Levinud probleemid:

- Treener ei anna piisavalt individuaalset tagasisidet, mis aitaks sportlastel oma sooritusi parandada.
- Tagasiside ei anta õigeaegselt, vähendades selle tõhusust.
- Fraasid nagu „mõned teist on/ei ole...” muudavad sportlastele raskesti arusaadavaks kas ja kuidas see puudutab neid.

1.7. Tehnilised teadmised

Eesmärk: Treener edastab osalejatele tehniliselt korrektse teabe.

Kas treener demonstreerib korralikke tehnilisi põhiteadmisi selle kohta, mida nad esitavad? Kas see, mida nad ütlevad, on tehniliselt otstarbekas, kas neil näib olevat kontseptsioonist hea arusaam ning nad on rakendanud asjakohaseid juhendamisoskusi ja parandusi vajadusel.

Levinud probleemid:

- Valed tehnilised kirjeldused või tagasiside andmata jätmine, kui põhielementi täidetakse valesti.
- Kontseptsiooni nõrk arusaam, kus treeneril puudub sügav arusaam käsitletavast tehnilisest õpitemaatikast.

1.8. Õpikeskkond

Eesmärk: Sessioon viiakse läbi viisil, mis on osalejaid toetav ja õppimist soodustav.

Kas treener loob toetava ja väljakutseid pakkuva juhendamiskeskonna, mis julgustab osalejaid kaasama? Kas kasutatav juhendamisviis on kohalviibijatele sobiv? Kas treener kasutab tõhusaid küsimis- ja kuulamisoskusi?

Levinud probleemid:

- Toetava keskkonna puudumine, kus treener ei loo toetavat ja väljakutseid pakkuvat juhendamiskeskonda, mis julgustaks osalejaid kaasa lööma.
- Näib, et mõnda üksikut sportlast ignoreeritakse, treener räägib kogu aeg, mitte ei küsi küsimusi.
- Küsimis- ja kuulamisoskuste puudumine, kus treener ei kasuta tõhusaid küsimis- ja kuulamisoskusi, mis võiksid aidata paremini mõista osalejate vajadusi ja muresid.

1.9. Treeningu juhtimine

Eesmärk: Treening kasutab ära saadaoleva aja parimal viisil ning on treeneri poolt juhitud nii, et see vastab grupi erinevate liikmete vajadustele võrdselt. Kas treener hindab dünaamiliselt riski treeningu käigus ja võtab vajadusel asjakohaseid meetmeid? Kas treener juhib grupi käitumist sobivalt? Kas treeningu ajastus on korraldatud asjakohaselt, nii et kõigil osalejatel on antud aja jooksul piisavalt võimalusi harjutamiseks?

Levinud probleemid:

- Treening kestab oluliselt üle või alla planeeritud aja, sageli seetõttu, et treener räägib liiga palju.
- Ohuolukordade eiramine, kus treener ei reageeri treeningu ajal tekkivatele ohuolukordadele ega võta vajalikke meetmeid.
- Käitumisprobleemide ignoreerimine, kus treener ei tegele osalejate käitumisprobleemidega ega lahenda neid.

1.10. 360-kraadine ülevaade

Eesmärk: Osalejate poolt omandatud õppimine arutatakse läbi ja täiendatakse ning treener saab olulist ja kasulikku tagasisidet oma treenerioskuste arendamiseks. Treener peaks andma osalejatele treeningu lõpus tagasisidet seoses treeningu eesmärgiga.

Parim praktika oleks küsida osalejatelt, mida nad on õppinud ja/või mida nad veel ei ole omandanud, mida nad ei mõista? Lisaks peaks treener püüdma saada osalejatelt teavet selle kohta, mis läks hästi, mida oleks saanud teha teisiti, mida nad oleksid tahtnud rohkem ja mida vähem treeningul teha, et treener saaks teavet oma arenguks. Sageli võib see olla lihtne „kuidas oli meie/teie treening?“

Levinud probleemid:

- Puudulik tagasiside, kus treener ei kogu piisavalt tagasisidet osalejatelt või küsib ainult üldisi küsimusi, mis ei anna süvitsi arusaamist osalejate kogemusest.

- Vähene kaasatus, kus osalejate vastused on pinnapealsed, sest nad ei tunne end mugavalt oma arvamust jagades või ei mõista, kuidas nende tagasiside võiks treeneri arengut toetada.
- Tagasiside ignoreerimine, kus treener ei kasuta saadud tagasisidet tulevaste treeningute parandamiseks või jätab mulje, et osalejate arvamus ei ole oluline.
- Liigne keskendumine negatiivsele, kus treener keskendub ainult sellele, mida oleks saanud paremini teha, ja unustab tunnustada positiivseid külgi ja edusamme, mis võivad osalejaid motiveerida.
- Ebaefektiivne kommunikatsioon, kus treener ei selgita piisavalt, kuidas tagasiside kogumise protsess toimib või kuidas seda kasutatakse, mis võib viia segaduseni ja vähendada osalejate kaasatust.
- Aja puudumine, kus treeningu lõpus ei jäeta piisavalt aega põhjaliku tagasiside kogumiseks ja aruteluks, mis piirab saadud teabe väärtust.

2. Tasemete järgi praktilise eksamiosa hindamiskriteeriumid

2.1. EKR 3 (Abitreener)

2.1.1. Praktiline osa

Hõlmab 15-minutilist seansi ühel triatlonialal (ujumine, rattasõit või jooks).

2.1.2. Treeningtunni plaan

Treeneri ülesanne on koostada lihtne ja selge treeningplaan, mis keskendub konkreetse triatloniala põhielementidele. Plaan sisaldab sobivat soojendust ja lõdvestust, arvestades sportlaste vajadusi ja vigastusi.

2.1.3. Ettevalmistus

Treener tagab, et kogu varustus on olemas ja ohutu kasutamiseks. Treener kontrollib sportlaste valmisolekut, sealhulgas füüsilist ja vaimset seisundit, ning annab vajalikud ohutusjuhised.

2.1.4. Sissejuhatus

Treener annab lühikese ja selge ülevaate seansi eesmärkidest ja tegevustest, tagades, et kõik osalejad mõistavad, mida nad peavad tegema. Sissejuhatus peab olema lühike ja arusaadav, et säästa aega praktiliste harjutuste jaoks.

2.1.5. Selgitus ja demonstratsioon

Selgitused ja demonstratsioonid peavad olema lühikesed ja arusaadavad. Treener kasutab mitut vaatlusnurka ja tagab, et kõik osalejad näevad ja kuulevad selgitusi. Vajadusel võib treener kasutada sportlasi demonstratsioonidel.

2.1.6. Vaatlus ja analüüs

Treener jälgib sportlaste tegevust ja annab kohest ja lihtsat tagasisidet, keskendudes põhielementidele. Vaatlus hõlmab ohutuse, tehnika ja üldise heaolu hindamist.

2.1.7. Tagasiside (individuaalne ja grupp)

Treener annab kohest ja üldist tagasisidet kogu rühmale ning vajadusel individuaalset tagasisidet. Tagasiside keskendub sportlaste tehnika ja soorituse parandamisele.

2.1.8. Tehnilised teadmised

Treener demonstreerib põhilisi tehnilisi teadmisi ja oskab neid selgelt edasi anda. Oluline on, et treener oskaks parandada sportlaste tehnilisi vigu lihtsate juhistega.

2.1.9. Õpikeskkond

Treening toimub toetavas ja motiveerivas keskkonnas. Treener kasutab lihtsaid küsimis- ja kuulamisoskusi, et suurendada sportlaste kaasatust ja motivatsiooni.

2.1.10. Treeningu juhtimine

Treener kasutab aega efektiivselt ja tagab, et kõik osalejad saavad piisavalt harjutamisvõimalusi. Treener juhib grupi käitumist ja tagab treeningu ohutuse.

2.1.11. 360-kraadine ülevaade

Treeningu lõpus kogub treener osalejatelt lihtsat tagasisidet, küsides, mida nad õppisid ja millised olid nende kogemused. Treener analüüsib saadud tagasisidet ja kasutab seda oma treenerioskuste parandamiseks, aidates sportlastel tulevikus paremini sooritada.

Taotleja loetakse erialase praktiliste oskuste eksami edukalt läbinuks, kui tema eksami tulemused on vähemalt 70%. Hinnatakse järgmisi kompetentsuse aspekte, kus vähemalt 70% hindamistulemustest peab olema **K** (kompetentne), ülejäänud võivad olla **AT** (arendustegevus):

- 1) Treeningseansi plaan
- 2) Ettevalmistus
- 3) Sissejuhatus
- 4) Selgitus ja demonstratsioon
- 5) Vaatlus ja analüüs
- 6) Tagasiside (individuaalne ja grupp)
- 7) Tehniline teadmine
- 8) Õpikeskkond
- 9) Sessiooni juhtimine
- 10) 360° ülevaade

2.2. EKR 4 (Nooremtreener)

2.2.1. Praktiline osa

Koosneb kahest 15-minutilise seansist, hõlmates kahte triatlonialat (nt ujumine ja rattasõit, rattasõit ja jooks, või ujumine ja jooks).

2.2.2. Treeningtunni plaan

Treeningplaan peab olema selge ja kohandatud, hõlmates mõlema ala eesmärgid ja tegevusi. Plaan sisaldab sobivat soojendust ja lõdvestust, arvestades sportlaste vajadusi ja vigastusi. Iga seanss peab olema struktureeritud nii, et see toetaks sportlaste arengut ja vastaks nende individuaalsetele vajadustele.

2.2.3. Ettevalmistus

Treener tagab, et kogu varustus on olemas ja ohutu kasutamiseks. Treener kontrollib sportlaste valmisolekut, sealhulgas füüsilist ja vaimset seisundit, ning annab vajalikud ohutusjuhised. Riskihindamine peab olema läbiviidud ja treener peab olema valmis reageerima igale ohuolukorrale.

2.2.4. Sissejuhatus

Treener annab selge ja lühikese ülevaate iga seansi eesmärkidest ja tegevustest, tagades, et kõik osalejad mõistavad, mida nad peavad tegema. Sissejuhatus peab olema arusaadav ja lühike, et säästa aega praktiliste harjutuste jaoks.

2.2.5. Selgitus ja demonstratsioon

Selgitused ja demonstratsioonid peavad olema põhjalikud, aidates sportlastel paremini mõista ja omandada tehnikaid. Treener kasutab erinevaid vaatlusnurki ja tagab, et kõik osalejad näevad ja kuulevad selgitusi. Vajadusel võib treener kasutada sportlasi demonstratsioonides, kuid treener peab suutma ise näidata korrektset tehnikat.

2.2.6. Vaatlus ja analüüs

Treener jälgib sportlaste tegevust hoolikalt ja annab asjakohast tagasisidet, et toetada nende isiklikku arengut. Vaatlus hõlmab ohutuse, tehnika ja üldise heaolu hindamist. Treener peab liikuma erinevates asendites, et saada täielik ülevaade sportlaste tegevusest.

2.2.7. Tagasiside (individuaalne ja grupp)

Tagasisides on individuaalsust ja ajakohasust tehnika korrigeerimisel. Treener peab demonstreerima sügavaid tehnilisi teadmisi ja suutma neid selgelt edasi anda. Oluline on, et treener oskaks parandada sportlaste tehnilisi vigu ja pakkuda lahendusi nende arendamiseks.

2.2.8. Õpikeskkond

Treening peab toimuma toetavas, kuid sobivaid väljakutseid pakkavas keskkonnas. Treener kasutab tõhusaid küsimis- ja kuulamistehnikaid, et suurendada sportlaste kaasatust ja motivatsiooni. Treener loob keskkonna, kus sportlased tunnevad end motiveerituna ja julgustatuna oma parima tulemuse saavutamiseks.

2.2.9. Treeningu juhtimine

Treener kasutab aega efektiivselt ja tagab, et kõik osalejad saavad piisavalt harjutamisvõimalusi. Treener juhib grupi käitumist ja hindab riske dünaamiliselt treeningu käigus. Treeningu ajakava peab olema paindlik, et võimaldada kohandusi vastavalt sportlaste vajadustele ja treeningu käigus tekkivatele olukordadele.

2.2.10. 360-kraadine ülevaade

Treeningu lõpus kogub treener osalejatelt tagasisidet, küsides, mida nad õppisid ja millised olid nende kogemused. Treener analüüsib saadud tagasisidet ja kasutab seda oma treenerioskuste parandamiseks. Tagasiside peaks hõlmama nii positiivseid külgi kui ka valdkondi, kus on vaja parandusi, et aidata sportlastel tulevikus paremini sooritada ja saavutada oma eesmärged.

Taotleja loetakse erialase praktiliste oskuste eksami edukalt läbinuks, kui tema eksami tulemused on vähemalt 70%. Hinnatakse järgmisi kompetentsuse aspekte, kus vähemalt 70%

hindamistulemustest peab olema **K** (kompetentne), ülejäänud võivad olla **AT** (arendustegevus):

- 1) Treeningseansi plaan
- 2) Ettevalmistus
- 3) Sissejuhatus
- 4) Selgitus ja demonstratsioon
- 5) Vaatlus ja analüüs
- 6) Tagasiside (individuaalne ja grupp)
- 7) Tehniline teadmine
- 8) Õpikeskkond
- 9) Sessiooni juhtimine
- 10) 360° ülevaade

2.3. EKR 5 (Treener)

2.3.1. Praktiline osa

Kolm 15-minutilist seansi, hõlmates erinevaid triatlonialasid (ujumine, rattasõit, jooksmine, vahetusala, triatloni spetsiifiline toitumine vmt). Treener peab tagama, et kõik aspektid on põhjalikult läbi mõeldud ja korraldatud.

2.3.2. Treeningtunni plaan

Treener koostab põhjalikud ja detailideni läbimõeldud treeningkavad, mis sisaldavad selget eesmärki ja sobivat soojendust ning lõdvestust. Iga seanss peab olema struktureeritud nii, et see vastaks sportlaste individuaalsetele vajadustele ja arvestaks nende vigastuste ja ettevalmistuse konteksti. Treeningplaanis peavad olema määratletud konkreetset juhendamispunktid, mis toetavad treeningu üldist eesmärki.

2.3.3. Ettevalmistus

Treener tagab kogu vajaliku varustuse olemasolu ja ohutuse kontrolli. Treener kontrollib sportlaste valmisolekut, sealhulgas füüsilist ja vaimset seisundit. Riskihindamine peab olema läbiviidud ja treener peab olema valmis reageerima igale ohuolukorrale. Enne treeningu algust jagab treener sportlastele ohutusalast juhendamist, sealhulgas teavet meditsiinivahendite asukoha kohta.

2.3.4. Sissejuhatus

Iga seansi alguses peab treener andma selge ja põhjaliku ülevaate treeningu eesmärkidest ja tegevustest. Sissejuhatus peab olema arusaadav ja lühike, et säästa aega praktiliste harjutuste jaoks. Treener peab veenduma, et kõik osalejad mõistavad seansi eesmäärke ja ülesandeid.

2.3.5. Selgitus ja demonstratsioon

Selgitused ja demonstratsioonid peavad olema mitmekülgsed ja tehniliselt täpsed. Treener kasutab erinevaid vaatlusnurki ja tagab, et kõik osalejad näevad ja kuulevad selgitusi. Vajadusel võib treener kasutada sportlasi demonstratsioonides, kuid treener peab suutma ise näidata korrektset tehnikat. Selgitused peaksid olema selged ja täpsed, et osalejad mõistaksid, mida nad peavad saavutama.

2.3.6. Vaatlus ja analüüs

Treener peab jälgima sportlaste tegevust detailirohkelt ja andma asjakohast tagasisidet, et toetada nende isiklikku arengut. Vaatlus hõlmab ohutuse, tehnika ja üldise heaolu hindamist. Treener peab liikuma erinevates asendites, et saada täielik ülevaade sportlaste tegevusest. Analüüs peab olema põhjalik, keskendudes sportlaste tehnika parandamisele ja soorituse optimeerimisele.

2.3.7. Tagasiside (individuaalne ja grupp)

Treener peab andma põhjalikku ja individuaalset tagasisidet, mis põhineb vaatlusel ja analüüsil. Tagasiside peab olema konstruktiivne ja keskenduma sportlaste tehnika ja soorituse parandamisele. Treener peab olema võimeline andma kohest tagasisidet seansi ajal ning kokkuvõtvat tagasisidet seansi lõpus.

2.3.8. Tehnilised teadmised

Treener peab demonstreerima sügavaid tehnilisi teadmisi ja suutma neid selgelt edasi anda. Oluline on, et treener oskaks tuvastada ja parandada sportlaste tehnilisi vigu ning pakkuda lahendusi nende arendamiseks. Treener peab olema kursis viimaste teaduslike ja praktiliste teadmistega triatloni alal ning rakendama neid oma juhendamises.

2.3.9. Õpikeskkond

Treening peab toimuma toetavas, kuid sobivaid väljakutseid pakkavas keskkonnas. Treener peab looma keskkonna, kus sportlased tunnevad end motiveerituna ja julgustatuna oma parima tulemuse saavutamiseks. Treener kasutab tõhusaid küsimis- ja kuulamistehnikaid, et suurendada sportlaste kaasatust ja motivatsiooni.

2.3.10. Treeningu juhtimine

Treener peab kasutama aega efektiivselt, tagades, et kõik osalejad saavad piisavalt harjutamisvõimalusi. Treener juhib grupi käitumist ja hindab riske dünaamiliselt treeningu käigus. Treeningu ajakava peab olema paindlik, et võimaldada kohandusi vastavalt sportlaste vajadustele ja treeningu käigus tekkivatele olukordadele.

2.3.11. 360-kraadine ülevaade

Treeningu lõpus kogub treener osalejatelt tagasisidet, küsides, mida nad õppisid ja millised olid nende kogemused. Treener analüüsib saadud tagasisidet ja kasutab seda oma treenerioskuste

parandamiseks. Tagasiside peaks hõlmama nii positiivseid külgi kui ka valdkondi, kus on vaja parandusi, et aidata sportlastel tulevikus paremini sooritada ja saavutada oma eesmärke.

Taotleja loetakse erialase praktiliste oskuste eksami edukalt läbinuks, kui tema eksami tulemused on vähemalt 70%. Hinnatakse järgmisi kompetentsuse aspekte, kus vähemalt 70% hindamistulemustest peab olema **K** (kompetentne), ülejäänud võivad olla **AT** (arendustegevus):

- 1) Treeningseansi plaan
- 2) Ettevalmistus
- 3) Sissejuhatus
- 4) Selgitus ja demonstratsioon
- 5) Vaatlus ja analüüs
- 6) Tagasiside (individuaalne ja grupp)
- 7) Tehniline teadmine
- 8) Õpikeskkond
- 9) Sessiooni juhtimine
- 10) 360° ülevaade

2.4. Praktilise hindamise vorm tasemed EKR 3-5

Praktiline treeningtunni läbiviimine			
Teema:			
Session #	Ujumine		Treeneri nimi:
Hindajad (initsiaalid)			
Sessiooni algusaeg			EKR tase hindamisel:
Hindamiskriteeriumid: AT (arendustegevused); K (kompetentne)	Hindajate tagasiside		Tegevuspunktid
Treeningseansi plaan			
Ettevalmistus			
Sissejuhatus			
Selgitus ja demonstratsioon			

Vaatlus ja analüüs			
Tagasiside (individuaalne ja grupp)			
Tehniline teadmine			
Õpikeskkond			
Sessiooni juhtimine			
360° ülevaade			

Treeningu kestus:	... min	Märkused:	
Peamised arendustegevused (AT): 1. 2. 3. 4. 5.			
EOK triatlonitreenerite hindamiskomisjoni hinnang OTSUS Praktiline osa: mittearvestatud / arvestatud			

2.5. Näited praktilise treeningu teemadest

1. Jooksutehnika parandamine
Näita harjutusi, mis aitavad parandada jooksutehnikat, keskendudes asendile, sammule ja hingamisele.
2. Avaveejumise navigeerimisoskused
Õpetada, kuidas navigeerida avavees, sealhulgas orienteerumine maamärkide järgi ja grupis ujumine.
3. Rattasõidu aerodünaamika
Keskenduda rattasõidu asendile ja sellele, kuidas aerodünaamilisus võib mõjutada sõidukiirust ja väsimust.
4. Avaveejumiseks ettevalmistamine
Keskenduda sellele, kuidas sportlased saavad valmistuda oma esimeseks avaveejumiseks, arvestades erinevusi basseinis ujumisega.
5. Jooksukiiruse arendamine
Tutvustada harjutusi ja tehnikaid, mis aitavad suurendada jooksukiirust ja vastupidavust, eriti pärast rattasõitu.

6. Rattasõidu põhitõed

Rõhutada ohutuse tähtsust rattatreeningul, sealhulgas varustuse kontrolli ja liiklusreeglite järgimist.

7. Vahetusala toimingud

Õpetada, kuidas optimeerida vahetusala kasutamist, sh kiire varustuse vahetamine ja orienteerumine vahetusala erinevates osades.

8. Avaveejumise psühholoogilised aspektid

Käsitleda avaveejumise psühholoogilisi väljakutseid, nagu klaustrofoobia ja orienteerumiskasused, ning kuidas neid ületada.

9. Rattasõidu grupidünaamika

Õpetada, kuidas sõita grupis efektiivselt, sealhulgas tuulesõidu tehnikad ja grupis kommunikatsioon.

10. Triatloni toitumisstrateegiad

Kuidas planeerida ja rakendada efektiivset toitumisstrateegiat triatloni erinevatel etappidel, arvestades energiavajadust, vedelikutarbimist ja taastumist?

2.6. EKR 6 (Vanemtreener)

Vanemtreener koostab aastase treeningperiodiseerimise plaani, mis kätkeb saavutussuutlikuse struktuure. Vanemtreener peab koostama aastase treeningperiodiseerimise plaani, mis hõlmab erinevaid treeningtsükleid (makrotsükliid, mesotsükliid, mikrotsükliid) ja arvestab sportlaste võistlusgraafikut, taastumisperioode ja eesmärke. Periodiseerimisplaani peab olema struktureeritud nii, et see arvestaks sooritusvõime teaduslikult tunnustatud printsiipe, et tagada optimaalne taastumine ja areng. Samuti peab aastaplaani arvestama triatloni spetsiifilisi nõudmisi ja võistlustingimusi ning olema kohandatud sportlaste arengule ja vajadustele, et vähendada vigastuste riski.

Eelistatud on aastaplaani koostamine reaalsele sportlasele. Kui seda ei ole võimalik rakendada, antakse juhised hindamiskomisjoni poolt, millisele näidisindiviidile aastane treeningperiodiseerimise plaani koostada.

Plaani hindamiseks tuleks pöörata tähelepanu järgmistele kriteeriumidele:

2.6.1. Treeningtsükliidte struktuur

- Kas plaani hõlmab selgelt määratletud makrotsükliid, mesotsükliid ja mikrotsükliid?
- Kas tsükliidte eesmärgid ja ülesehitus on loogilised ja järjepidevad?

2.6.2. Võistlusgraafik ja taastumisperioodid

- Kas plaani arvestab sportlaste võistlusgraafikut ja tagab piisava taastumisaaja enne ja pärast võistlust?
- Kas taastumisperioodid on paigutatud strateegiliselt, et vältida ületreenimist ja toetada taastumist?

2.6.3. Treeningeesmärgid ja areng

- Kas plaani sisaldab selgeid ja mõõdetavaid eesmärke iga treeningtsükliid kohta?
- Kas plaani toetab sportlaste järkjärgulist arengut ja sooritusvõime tõstmist?

2.6.4. Teaduslikult tunnustatud printsiibid

- Kas plaani järgib sooritusvõime teaduslikult tunnustatud printsiipe, nagu järk-järguline koormuse tõstmine, spetsiifilisus ja varieeruvus?
- Kas treeningmeetodid ja -mahud on kooskõlas kaasaegsete teadusuuringute ja parimate praktikatega?

2.6.5. Triatloni spetsiifilised nõudmised

- Kas plaani arvestab triatloni spetsiifilisi nõudmisi ja võistlustingimusi?
- Kas treeningud on kohandatud nii, et need arendavad kõiki triatloni komponente (ujumine, rattasõit, jooks) ja nende vahelist üleminekut?

2.6.6. Kohandamine sportlaste arengule ja vajadustele

- Kas plaan on kohandatud sportlaste individuaalsetele arenguvajadustele ja võimekustele?
- Kas plaan sisaldab piisavalt paindlikkust, et teha kohandusi vastavalt sportlaste edusammudele ja vajadustele?

2.6.7. Vigastuste riski vähendamine

- Kas plaan sisaldab strateegiaid vigastuste ennetamiseks, näiteks piisavat taastumisaega, mitmekesiseid treeninguid ja järkjärgulist koormuse tõstmist?
- Kas plaanis on ette nähtud vigastuste ennetamise harjutused ja meetodid?

2.6.8. Treeningutega seotud toitumine

- Kas plaan sisaldab juhiseid sportlaste toitumise kohta pikemate või intensiivsemate treeningute ja võistluste kontekstis, et toetada treeninguid ja taastumist?
- Kas toitussoovitused on kohandatud vastavalt treeningu intensiivsusele ja võistlusperioodidele, et tagada optimaalne sooritusvõime ja tervislik seisund?

2.6.9. Treeningutes testimine ja arengu hindamine

- Kas plaanis on ette nähtud regulaarsed monitooringu ja hindamise protsessid, et jälgida sportlaste edusamme ja kohandada treeninguid vastavalt vajadusele?
- Kas plaan sisaldab meetodeid, kuidas koguda ja analüüsida treeningute andmeid, et parandada treeningute efektiivsust?

2.6.10. Psühholoogiline toetus ja motivatsioon

- Kas plaan sisaldab strateegiaid sportlaste psühholoogilise toe ja motivatsiooni hoidmiseks kogu treeningperioodi jooksul?
- Kas plaan arvestab vaimse heaolu ja stressijuhtimise meetoditega, et tagada sportlaste terviklik areng ja heaolu?

Nende kriteeriumide põhjal saab hinnata vanemtreeneri koostatud aastase treeningperiodiseerimise plaani kvaliteeti ja sobivust.

Taotleja loetakse erialase praktiliste oskuste eksami edukalt läbinuks, kui tema eksami tulemused on vähemalt 70%. Hinnatakse järgmisi kompetentsuse aspekte, kus vähemalt 70% hindamistulemustest peab olema **K** (kompetentne), ülejäänud võivad olla **AT** (arendustegevus):

- 1) Treeningsükli struktuur
- 2) Võistlusgraafik ja taastumisperioodid
- 3) Treeningeesmärgid ja areng

- 4) Teaduslikult tunnustatud printsiibid
- 5) Triatloni spetsiifilised nõudmised
- 6) Kohandamine sportlaste arengule ja vajadustele
- 7) Vigastuste riski vähendamine
- 8) Treeningutega seotud toitumine
- 9) Treeningutes testimine ja arengu hindamine
- 10) Psühholoogiline toetus ja motivatsioon

2.7. EKR 6 praktilise hindamise vorm

Praktiline aastaplaan			
Teema:			
Treeneri nimi:			
EKR tase hindamisel:			
Hindajad:			
Hindamiskriteeriumid: AT (arendustegevused); K (kompetentne)		Hindajate tagasiside	Tegevuspunktid
Treeningsüklite struktuur			
Võistlusgraafik ja taastumisperiodid			
Treeningeesmärgid ja areng			
Teaduslikult tunnustatud printsiibid			

Triatloni spetsiifilised nõudmised			
Kohandamine sportlaste arengule ja vajadustele			
Vigastuste riski vähendamine			
Treeningutega seotud toitumine			
Treeningutega seotud toitumine			
Treeningute monitooring ja hindamine			

Märkused:			
Peamised arendustegevused (AT): 1) 2) 3) 4)			
EOK triatlonitreenerite hindamiskomisjoni hinnang OTSUS Praktiline osa: mittearvestatud / arvestatud			