

Lisa 1. Treeningu läbiviimise hindamisvorm

Hinnatav valdkond	Eesmärk	Hinnatavad elemendid	Levinumad vead
Treeningtunni plaan	Treeningtund on planeeritud ja osalejatele sobiv.	Soojendus ja lõdvestus on sobivad liikumisharrastajale (arvestatud on treenitava ettevalmistuse tausta ja tervislikku seisundit). Trenni eesmärk on välja toodud ja treeningu sisuga kooskõlas. Harjutuste jaoks on välja toodud juhendamispunktid.	Treeningtunni plaan ei ole piisavalt detailne ega sisalda selgeid juhendamispunkte. Soojendus ja lõdvestus ei vasta treenitava vajadustele ega arvesta tervislikku seisundit ja ettevalmistuse tausta. Treeningu eesmärk ei ole selgelt määratletud või ei ole kooskõlas treeningu sisuga. Harjutuste ja juhendamispunktide jaotus ei ole läbimõeldud ega toeta treeningu üldist eesmärki. Treening ei kohandu treenitava individuaalsete vajaduste ja tasemega.
Ettevalmistus	Treener on võtnud ette tegevusi, mis tagavad treeningtunni tõrgeteta kulgemise.	Treeningu keskkond ja varustus on ohutud. Treener valib treeninguks koha vastavalt rühma suurusele, ilmastiku tingimustele ja treeningu eesmärgile. Treeningus osalejad on vaimselt ja füüsiliselt valmis treeningus osalema.	Ohutus ei ole tagatud. Treeningu asukoht ei sobi vastavalt rühma suurusele, ilmastiku tingimustele või ei täida asukoht treeningu eesmärki. Treeningus osalejad on passiivsed ega lähe juhendamisega kaasa.

		Treener on informeeritud, kas osalejal on vigastusi või muid takistavaid faktoreid treeningus osalemiseks.	
Sissejuhatatus	Osalejatel on selge arusaam sellest, mida nad püüavad saavutada.	Harjutuste ettenäitamine ja selgitused on asjakohased. Treeneri kõne on selge ja arusaadav, piisava hääletugevusega. Treener kasutab tähelepanu hoidmise võtteid (mängib hääle tooni, tugevusega jms). Treener jälgib, et kogu grupp näeb ja kuuleb.	Pikaajaline liigne selgitamine, selle asemel, et lasta treenitavatel praktika kaudu õppida. Treenerit ei ole kuulda ja kõne ei ole arusaadav. Demonstratsioon on tehniliselt vale või tehtud nii, et osalejad ei suuda tuvastada põhipunkte tehnikas, nt. kehahoiak, halb nähtavus vms.
Vaatlus ja analüüs	Treener on loonud keskkonna, kus osalejad saavad isikliku arengu toetamiseks kasulikku ja täpset tagasisidet.	Treener vaatab ja analüüsib treenitavat. Treener kasutab erinevaid vaatlusnurki, et jälgida treenitava oskusi.	Staatus, kus treener ei liigu erinevates asendites, et jälgida osaleja tegevust mitmest vaatenurgast. Treener ei anna osalejale asjakohaseid kommentaare (tehnikavead, ohutus jms)
Tagasiside (individuaalne ja grupp)	Osalejad saavad kasulikku ja täpset tagasisidet nende arengu toetamiseks.	Treener annab individuaalset konstruktiivset tagasisidet, mis põhineb vaatlusel ja analüüsil. Treeningus osalejatele antav tagasiside on hea kiituse/kriitika suhtega (2:1) ja on seotud harjutatava oskusega.	Treener ei anna piisavalt individuaalset tagasisidet, mis aitaks treenitaval oma sooritusi parandada. Tagasiside ei anta õigeaegselt, vähendades selle tõhusust. Fraasid nagu „mõned teist on/ei ole...” muudavad treeningus osalejatele raskesti

		Tagasiside on lühike ja konkreetne ning aitab arendada harjutatavat oskust.	arusaadavaks kas ja kuidas see tagasiside neid puudutab. Treener ignoreerib mõnda trennis osalejat või keskendub liigselt ainult ühele treenitavale.
Tehnilised teadmised	Treener edastab osalejatele tehniliselt korrektse teabe	Treener omab erialaspetsiifilisi teadmisi ja oskusi ning ta edastab need veenvalt. Treener rakendab asjakohaseid juhendamisoskusi. Treener näitab välja enesekindlust ja mõjub juhtnööre andes usutavalt.	Valed tehnilised kirjeldused või tagasiside andmata jätmine, kui harjutusi sooritakse valesti. Treeneril puudub detailne arusaam käsitletavast tehnilisest õpitemaatikast.
Õpikeskkond	Treening viiakse läbi viisil, mis on osalejaid toetav ja õppimist soodustav.	Treener loob toetava ja väljakutseid pakkuva juhendamiskeskonna, mis julgustab osalejaid olema kaasatud. Treeneri juhendamisviis on kohalviibijatele sobiv. Treener on toetav ja sõbralik. Treeneri kehakeel on positiivne, ta loob mängijatega silmside ja naeratab. Treener kasutab tõhusaid küsimis- ja kuulamisioskusi.	Toetava keskkonna puudumine, kus treener ei loo toetavat ja väljakutseid pakkuvat juhendamiskeskonda, mis julgustaks osalejaid kaasa lööma. Küsimis- ja kuulamisoskuste puudumine, kus treener ei kasuta tõhusaid küsimis- ja kuulamisioskusi, mis võiksid aidata paremini mõista osalejate vajadusi ja muresid.

Treeningu juhtimine	Treening on treeneri poolt juhitud nii, et see vastab grupi erinevate liikmete vajadustele võrdselt.	Treeningu aeg on otstarbekalt kasutatud. Treener on punktuaalne (alustab ja lõpetab tunni õigel ajal). Treeneril on vajadusel kaasas treeningvahendid ja need on kasutamiseks valmis/korras. Treener oskab hinnata ohuolukordi ja võtab vajadusel kasutusele asjakohaseid meetmeid Treener oskab ennast kehtestada.	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 kasutusele vajalikke meetmeid. Käitumisprobleemide ignoreerimine, kus treener ei tegele osalejate käitumisprobleemidega ega lahenda neid.
Treeningu analüüs	Osalejate poolt omandatud õppimine arutatakse läbi ja täiendatakse ning treener saab olulist ja kasulikku tagasisidet oma treenerioskuste arendamiseks.	Treener annab osalejatele treeningu lõpus tagasisidet seoses treeningu eesmärgiga. Treener küsib tagasiside osalejatele, mida nad treeningus õppisid ja mida on vaja täiendavalt õppida.	Treener ei tunne huvi, kas osalejad jäid treeninguga rahule, millised olid uued õpitud oskused ja millest jäi puudu. 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.
--	--	--	--