



Viievõistluse Treenerite Ja Spordiekspertide Profiilide Juhend



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SIUKORD

I. Sissejuhatus EHPARP projekti	3
II. Sissejuhatus viievõistluse	4
III. Viievõistluse roll	5
IV. Treeningu tulemuste analüüs sportlastele	6
V. Täiskasvanute ja noortega kohalike töötubade tulemuste analüüs	11
VI. Viievõistluse treeneri ja spordieksperti profiil	23
VII. Mudeli valideerimise programm	25
VII.I Esialgsete kaalutlused	25
VII.II Valideerimisettepanekud	26
<i>Spordiasutused</i>	26
<i>Õppeasutused</i>	27
<i>Kutsehariduse pakkujad</i>	28

I. Sissejuhatus EHPARP projekti

Tervise ja kehalise aktiivsuse määra tõstmine viievõistluse kaudu (EHPARP) on Erasmus+ kaasrahastatud algatus, mille tegevust on ellu viinud EHPARP konsortsium, mis koosneb partneritest L'Orma SSD (Itaalia) (ka projekti koordinaator), Thessaly Ülikool (Kreeka), Sihtasutus Noored Teaduses ja Ettevõtluses (Eesti), Finswimming Team Komet (Horvaatia), MTÜ Mine Vaganti (Itaalia) ja Bulgaaria Spordiarendusliit (Bulgaaria). EHPARPi eesmärk on kasutada viievõistlust vahendina, mis edendab tervist tugevdavat kehalist tegevust Euroopa noorte ja täiskasvanud elanikkonna seas, samuti pakkudes topeltkarjäärivõimalusi sportlastele viievõistluse aladel, läbi mille on neil võimalus saada treeneriks/coachiks viievõistluse programmides, nii täiskasvanutele kui ka noortele.

Projekt on suunatud järgmistele sihtrühmadele:

- 1) Noored vanuses 18-30, kes ei tegele spordiga ja on motiveeritud viievõistluse kaudu lähenema kehalisele tegevusele ja spordiharrastamisele.
- 2) Täiskasvanud vanuses 31-55, kes ei tegele spordiga ja soovivad läheneda viievõistlusele kui kehalise aktiivsuse ja heaolu/aktiivse vananemise vahendile.

EHPARP hõlmab järgmisi tegevusi:

- Tegevus 1 - Olemasolevate sportlaste profiilide uurimine ja valik noortele ja täiskasvanutele mõeldud viievõistluse programmide kontekstis kõigis partnerriikides.
- Tegevus 2 - Koolitusvormi loomine viievõistluse treeneri/coachi profiilide suurendamiseks, kombineerides heade tavade uurimist, vajaduste ja sisendi väljaselgitamist valitud sportlaste poolt kohalike töötubade kontekstis.
- Tegevus 3 - Koolitusvormi kohalik katsetamine valitud sportlastega.
- Tegevus 4 - Kohalike viievõistluse töötubade voor, mille sihtrühmaks on noored ja täiskasvanud sooliselt segatud ja tasakaalustatud rühmades. Töötoad toimuvad igas partnerriigis - 30 noort vanuses 18-30a ja 30 täiskasvanut vanuses 31-55a iga riigi kohta.
- Tegevus 5 - Veebiplatvorm õppemoodulite ja veebiharjutuste simulatsioonidega viievõistluse tulevaste treenerite ja coachide publikule, mis koosneb harjutustest ja simulatsioonidest.
-

Platvorm kombineeritakse ja ühendatakse kasutajate toimivuse mõõtmiseks konkreetse rakendusega.

II. Sissejuhatus viievõistlusse

Moodsa viievõistluse leiutas parun Pierre de Coubertin, moodsate olümpiamängude asutaja, austusavalduseks viievõistlusele, mis oli Vana-Kreeka algsete olümpiamängude haripunkt. Algselt kestis viievõistlus 5 päeva ja koosnes 5 üritusest: staadionijooks, maadlus, kaugushüpe, odavise ja kettaheide. Hiljem muutis Coubertin sündmused tänapäeva sündmusteks: tema versioon sisaldas püstolilaskmist, vehklemist, ujumist, ratsutamist ja jooksmist. Ta kavandas ürituse, et panna proovile nii inimese moraalsed omadused kui ka tema füüsilised vahendid ja oskused, luues seeläbi ideaalse ja tervikliku sportlase.

Moodne viievõistlus on olnud osa kõikidest olümpiamängudest alates selle debüüdist Stockholmis aastal 1912 ning tähistades oma sajandat olümpiamängude aastapäeva Londonis aastal 2012. Atlantas 1996a. hakati kaasaegset viievõistlust korraldama ühel päeval ja naiste ala lisati Sydney 2000. aasta olümpial. 2012. aasta Londonis ühendati moodsa viievõistluse jooksu- ja laskefaasid laserjooksuks ning 2016. aasta Rios võeti kasutusele uus vehklemise boonusvoor, mis võimaldab võitjatel lisapunkte saada. Rio 2016 vehklemise boonusvoor toimus õues ja pealtvaatajad said samal staadionil näha viiest alast nelja. Tokyo 2020. aastal peetakse kõik viis moodsa viievõistluse ala esimest korda olümpiamängudel samal areenil, seega saab alasiid vaadata samalt istmelt.

Kuigi tänapäeva viievõistlus lisati juba 1912. aastal ja oli endiselt osa olümpiamängudest, on tänapäevasel viievõistlusel oma tõusud ja mõõnad. Kogu faasi jooksul on spordis tehtud palju muudatusi ja samal ajal hakkasid riigid selle spordiala vastu huvi tundma. Praegu tegeleb selle spordialaga umbes 28 riiki.

Riigid, kes on konkreetset spordialal suuremat huvi üles näidanud ja arvukalt medaleid saavutanud, on Rootsi, USA, Tšehhi, Venemaa, Leedu, Ungari, Poola, Itaalia, Saksamaa, Suurbritannia.

III. Viievõistluse roll

Moodne viievõistlus, mis on multidistsiplinaarne spordiala, sobib hästi pikaajalise sportlase füüsilise, vaimse, sotsiaalse ja isikliku arenguga. Sportlased saavad enesekindlust ja motivatsiooni väljakutsuvas, kuid toetavas keskkonnas, mis võimaldab neil omal kiirusel edeneda, toetades samal ajal oma potentsiaali saavutamist.

Isiklikust küljest saavad sportlased parandada mitmeide oskusi, nt nende paindlikkus, uuenduslik mõtlemine ja vaimne paindlikkus. Lisaks pakub viievõistlus uskumatuid võistlusvõimalusi kohalikest sündmustest kuni rahvusvahelise areenini, sealhulgas olümpiamängudeni. Igas vanuses sportlaste tutvustamine nende olümpiaaladega tähendab, et võimaldame neil kasvada ja igapäevaselt parandada oma pehmeid pädevusi ning anda neile rikkalik võimalus kohtuda teiste sportlaste ja maailmaga.

Füüsilisest ja vaimsest küljest stimuleerib viievõistlus keha mitmel tasandil. Jooksmine eeldab teistsuguste lihaste kasutamist kui näiteks ratsutamine. Selleks, et olla viievõistluses hea, peavad mitte ainult kõik lihased olema hästi arenenud, vaid ka samad lihased peavad olema valmis tegema erinevat tööd. See tähendab keha ja selle osade harmooniat. Füüsiliste oskuste üldiseks arendamiseks pole paremat spordiala. Viievõistlus pakub liikumist nii paljudes erinevates kontekstides, et nii edasiminekut sportlasena kui ka pikaajalisust aktiivse inimesena edendatakse pidevalt. Samal ajal on see suurepärane spordiala iseloomu arendamiseks, kuna noored leiavad edu, töötades erinevate lõbusate ja uute väljakutsetega.

Viievõistlus on kasulik inimeste vaimsele ja füüsilisele heaolule: see ei aita mitte ainult tugevdada luid ja toonust lihaseid, vaid annab edasi väärtusi, teadmisi ja oskusi.

IV. Treeningu tulemuste analüüs sportlastele

Enne ja pärast EHPARPis ette nähtud koolitust andis projekti konsortsium enesehinnangu küsimustikud osalejatele, et hinnata nende esialgseid teadmisi ja oskusi. Arutati järgmisi kategooriaid ja alateemasid:

- *Topeltkarjäär*

- Spordi- ja coachi-/treenerikarjääri ühendamiseks vajalike korralduste mõistmine
- Teadlikkus väljakutsetest, mis võivad topeltkarjääri puhul tekkida
- Arusaamine üleminekufaasidest, mida sportlased läbivad
- Võimalus edukalt esineda üleminekul topeltkarjäärile
- Arusaam, kuidas arendada oskusi ja pädevusi topeltkarjääri jaoks
- Poliisi tegevuse juhiste mõistmine

- *Juhtimine ja rühma juhtimine*

- Teadmised treeneritööst ja mentorlusest spordis ning kaasavate spordisessioonide arendamine
- Juhiks saamise protsessi 3 faasi mõistmine
- Ülemuse ja juhi erinevuse mõistmine
- Teadmised erinevatest suhtlusstiilidest ja nende seostest juhtimisega
- Meeskonna põhimõtete mõistmine
- Strateegilise plaani komponentide mõistmine

- *Spordi juhendamine*

- Treeneriprotsessi taktikaliste eesmärkide mõistmine
- Efektiivsuse ja tõhususe definitsioonide tundmine
- Neuroloogilise süsteemi ja selle komponentide mõistmine
- Erinevate juhendamistehnikate ja -profiilide mõistmine
- Teadmised sporditreeneri eelistest igapäevaelus

- *Tõhus suhtlus sportlasega*

- Kommunikatsiooni oluliste elementide ja tasemete tundmine
 - Võimalus edastada tõhusat suhtlust
 - Arusaamine kuulamise erinevatest tasemetest ja nende mõjust tõhusas suhtluses
 - Arusaamine tagasiside tähendusest, samuti subjektiivsest reaalsusest ja selle mõjust kehtiva tagasiside andmisel
- *Sporditreeneri aeg*
- Ajajuhtimisega seotud väljakutsete mõistmine ja vahendid nende ületamiseks
 - Võimalus ette valmistada ja järgida tõhusat ajakava
 - Võimalus püstitada ja määratleda eesmärged (lüh- ja pikaajalisi) läbi hästi planeeritud tegevuskava
 - Koolituse "perioodeerimise" mõiste mõistmine
 - Teadmised erinevatest sporditreeningu meetoditest ja nende läbiviimisest
- *Spordiürituste korraldamine*
- Ametlike UIPM võistluste mõistmine, kandideerimine ja korraldamine (ürituste järjekord, kutsed, vorminõuded jne)
 - Spordiürituste eelarvestamise reeglite, kulude ja kontrolli mõistmine
 - UIPM-i turundusreeglite ja spordiürituste soovitude mõistmine
 - Võimalus viia läbi edukaid PR-tegevusi
 - Arusaamine võistlusvormidest, meistrivõistlustest ja kaasatud ametiasutustest/ametnikest ning osalemisnõuetest
- *Vehklemine*
- Viievõistluse vehklemise teoreetiliste elementide tundmine
 - Vehklemise peamiste tehnikate mõistmine
 - Oskus ette valmistada, selgitada ja sooritada põhilisi vehklemisharjutusi
- *Vabastiilis ujumine*

- Viievõistluse vabaujumise teoreetiliste elementide tundmine
 - Vabaujumise peamiste tehnikate mõistmine
 - Oskus ette valmistada, selgitada ja sooritada põhilisi vabaujumise harjutusi
- *Murdmaajooks*
- Viievõistluse murdmaajooksu teoreetiliste elementide tundmine
 - Murdmaajooksu peamiste tehnikate mõistmine
 - Oskus ette valmistada, selgitada ja sooritada põhilisi murdmaajooksu harjutusi
- *Ratsaspordi takistussõit*
- Viievõistluse ratsutamise takistussõidu teoreetiliste elementide tundmine
 - Ratsaspordi takistussõidu peamiste tehnikate mõistmine
 - Oskus ette valmistada, selgitada ja sooritada põhilisi ratsutamise harjutusi
- *Püstolilaskmine*
- Viievõistluse püstolilaskmise teoreetiliste elementide tundmine
 - Püstolilaskmise peamiste tehnikate mõistmine
 - Oskus püstolist laskmist ette valmistada, selgitada ja läbi viia

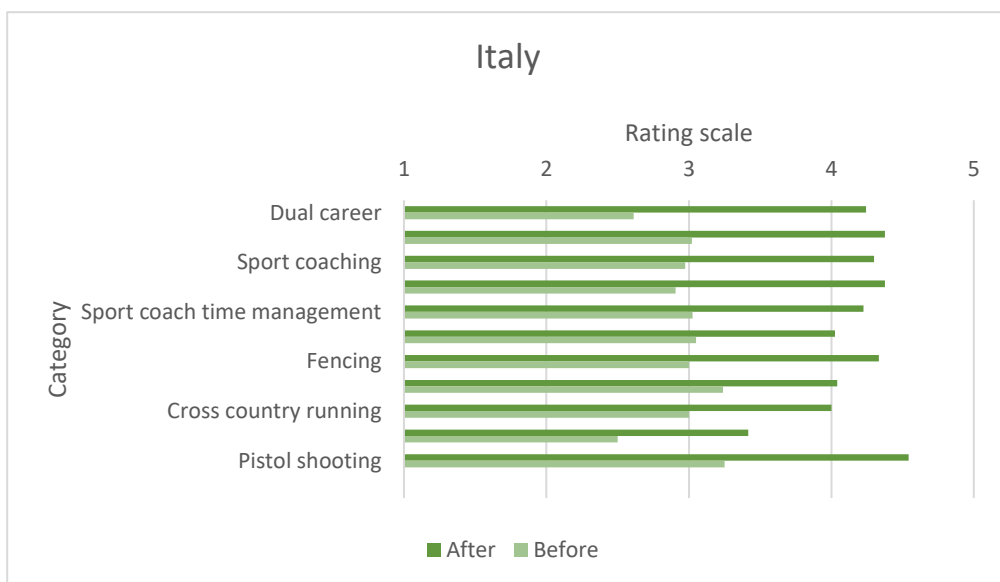
Iga alateema puhul vastasid osalejad väärtustega 1 kuni 5, kus: 1 = madal; 3 = keskmine; 5 = kõrge. Küsimustike järgimise põhjal on igas kategoorias ja igas partnerriigis saavutatud edu. Üldiselt on märgata edusamme teoreetiliste elementide tundmises, tehnika mõistmises ja harjutuste ettevalmistamises kõigil viievõistluse aladel (vehklemine, vabaujumine, murdmaajooks, takistussõit ja laskmine). Eelkõige täiendasid osalejad Bulgaarias ja Horvaatias oma teadmisi ja oskusi murdmaajooksus ja takistussõidus (tabelid. 2 ja 5); Itaalias laskmises ja vehklemises (tab. 1); Kreekas vabaujumises ja laskmises (tab. 3); Eestis püstolilaskmises (tab. 4)

Lisaks kinnitavad osalejad paranemist teistes kategooriates, näiteks: tõhus suhtlemine sportlastega, juhtimine ja rühma juhtimine, sporditreeneri aeg ja topeltkarjäär. Kreekas on koolitatavatel edu eelkõige sporditreeneri ja kahe karjääri osas; Itaalias tõhusat suhtlemist sportlastega, juhtkonda ja rühma juhtkonda; sarnaselt Bulgaarias kinnitavad osalejad, et neil on paremad teadmised ja oskused

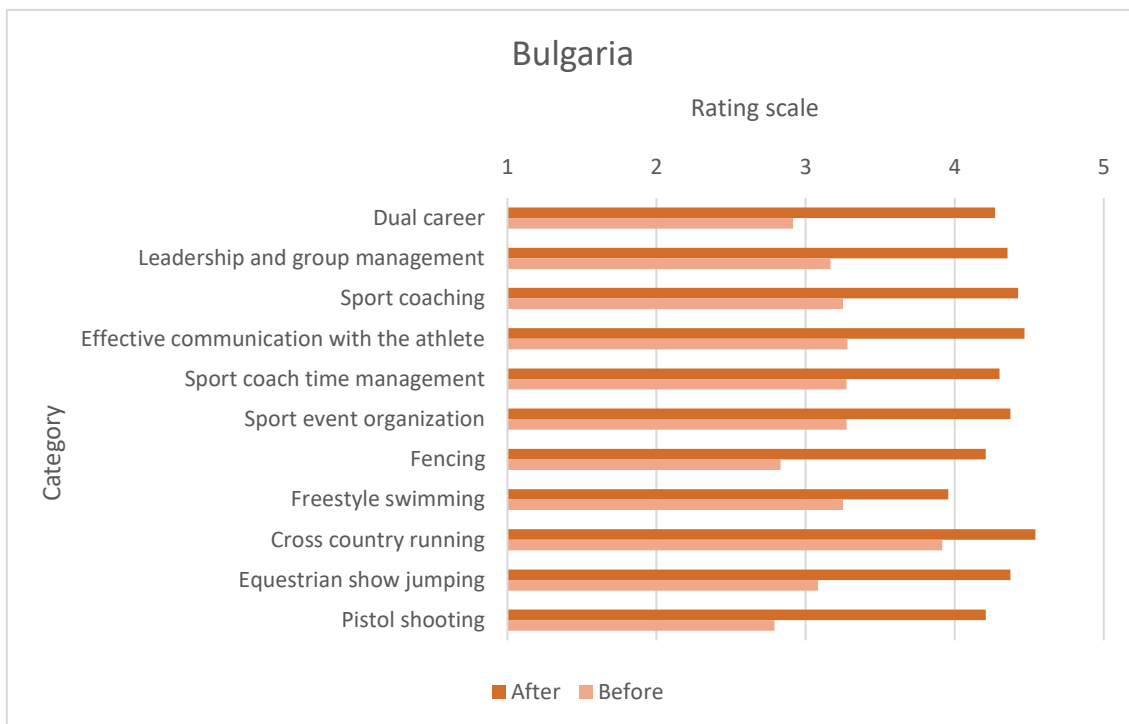
tõhusaks suhtlemiseks sportlastega ja sporditreeneritega. Ka Horvaatias ja Eestis täheldati nendes valdkondades teadlikkuse kasvu. Eelkõige Horvaatia tõhusa suhtluse, sporditreeneri ning juhtimise ja rühmajuhtimise vallas. Sama ka Eestis, kus ka topeltkarjääri sektoris oli osalejate arv tõusnud.

Ankeetides jätsime ruumi ka avatud kommentaaride kirjutamiseks.

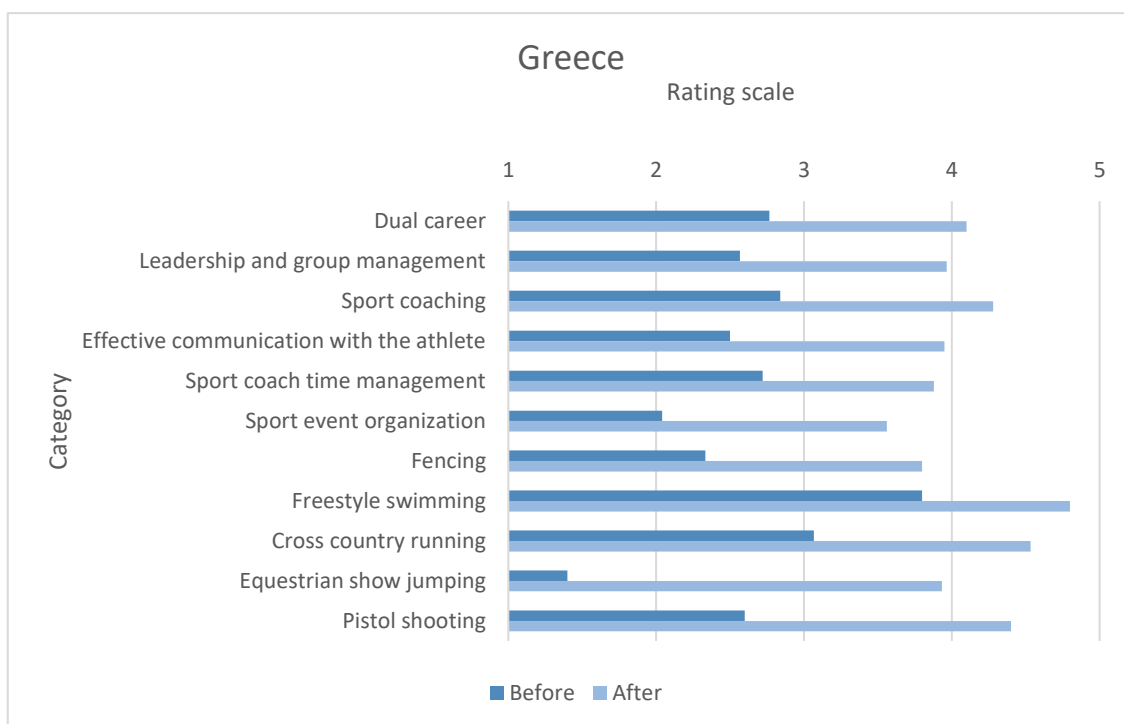
Paljud koolitavad väidavad, et *"tunnevad end kindlamalt oma suutlikkuses välja töötada koolitusmaterjale"* või et neil on pärast treeningut võime *"jälgida olukorda kogenuma mõtlemisega"* ja neil on *"rohkem teavet viievõistluse distsipliinide ja reeglite kohta"*. Keegi kinnitab, et nüüd saab *"parandada õpilastele professionaalset lähenemist, meelitada nende tähelepanu"*, *"julgestada teisi selliste spordialadega tegelema"* või *"jõustada reegleid sporditegevuse läbiviimisel"*. Teised ütlevad, et nad lähtuvad oma tegevuses rohkem teooriast või struktureerivad seda teoreetilistest aspektidest lähtudes. Igatahes kirjutas suurem osa osalejatest, et nad kasutavad õpitut oma igapäevastes algatustes. Kokkuvõtteks, nagu treener kirjutas, võib viievõistluse treening olla kasulik *"uute eesmärkide seadmisel, erinevate meetodite kasutamisel tõhusama ajakava koostamiseks"*, professionaalsete teadmiste parandamiseks



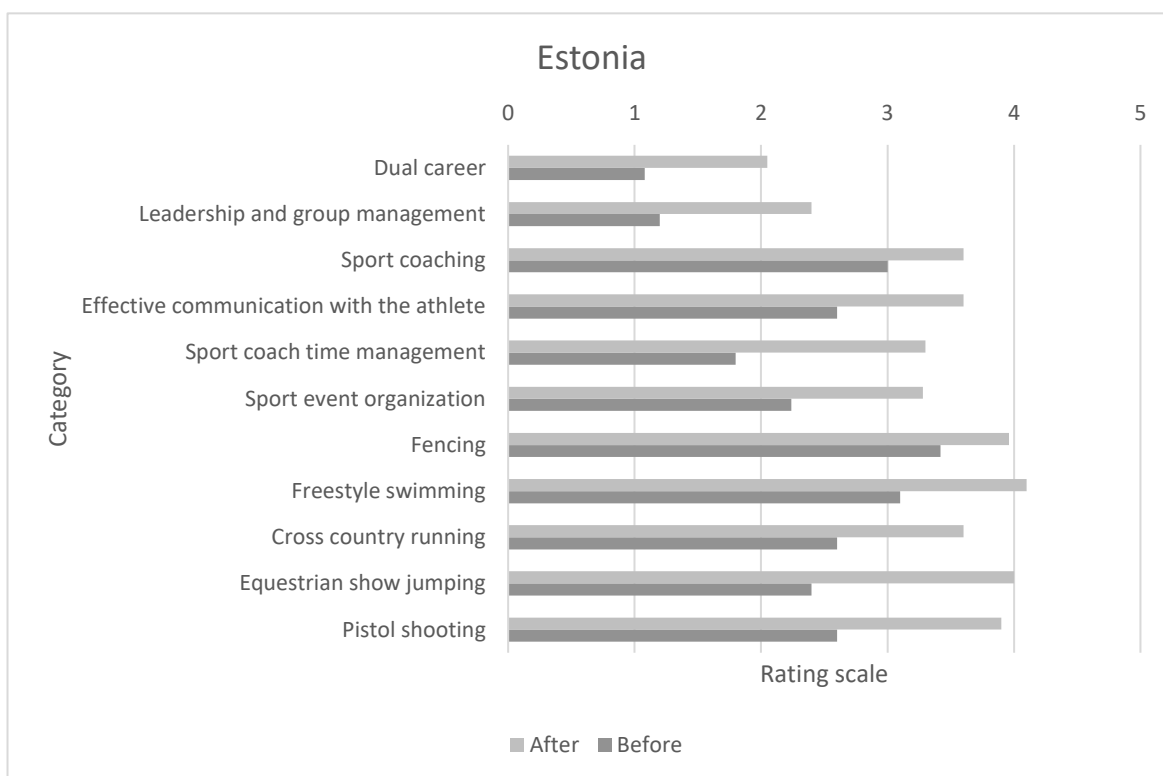
Tabel 1 – Itaalia kategooria tulemused



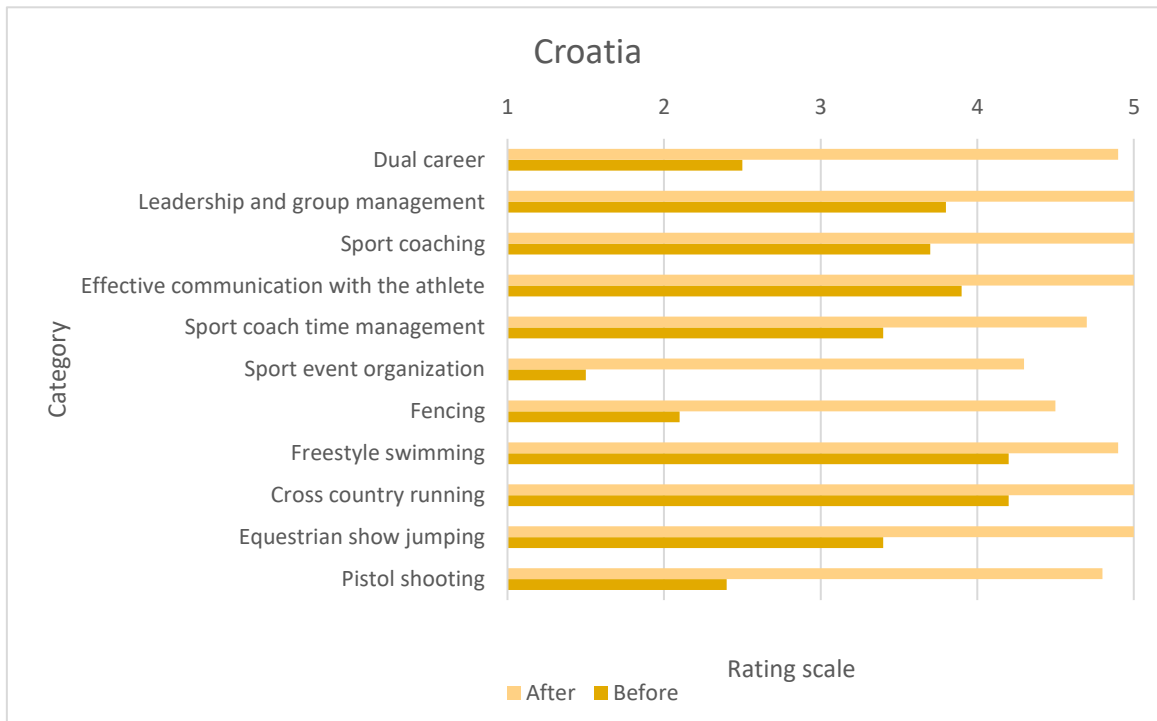
Tabel 2 - Bulgaria kategoria tulemused



Tabel 3 – Kreeka kategoria tulemused



Tabel 4 – Eesti kategooria tulemused



Tabel 5 – Horvaatia kategooria tulemused

V. Täiskasvanute ja noortega kohalike töötubade tulemuste analüüs

Itaalia

Täiskasvanute küsimustikud

Vastanute arv: 15

Analüüsitud küsimused:

1. Kuidas te seda üritust hindaksite?
2. Kui suure tõenäosusega soovitaksite seda üritust oma sõbrale, arvestades teie üldist kogemust?
3. Kui hästi see üritus teie ootustele vastas?
4. Kuidas hindaksite seda sündmust allpool loetletud valdkondades?
 - Organisatsioon
 - Suhtlemine
 - Koolitajad
 - Seansside arv
 - Seansside kestus
 - Sisu
 - Toimumiskoht

Väärtuste skaala: 1 = väga rahulolematu; 2; 3; 4; 5 = Väga rahul

Itaalias väljendasid täiskasvanud täit rahulolu üritusega üldiselt, aga eelkõige korralduse, suhtluse ja koolitajatega (igauks 5 punkti). Paljud neist kinnitasid, et soovivad üritust teistele inimestele ja hindasid väga seda toimumiskohta.

Avatud kommentaaride jaotises küsimusele „Mis teile selle sündmuse juures meeldis?” jätsid paljud neist entusiastlikud vastused, näiteks „sündmust kaasav” või kirjeldasid seda lihtsalt sõnadega nagu „vibe” või „sõprus”. Keegi kirjutas "*dünaamilisus, grupi ja töötajate positiivne energia*".

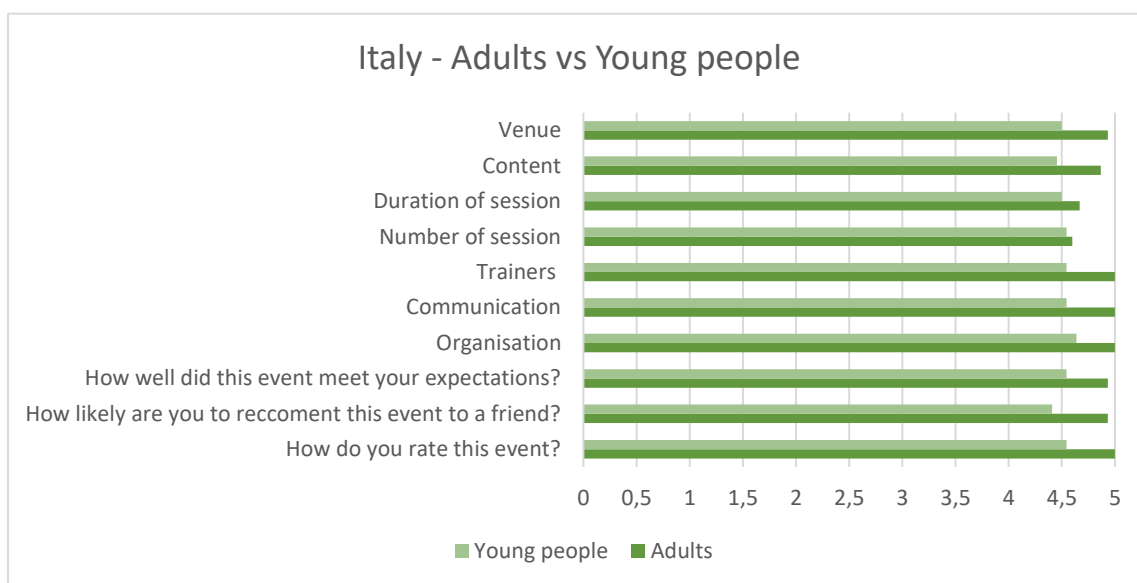
Noorte küsimustikud

Andmete analüüsi kaudu on selgelt näha noorte üldine rahulolu: üritusega üldiselt rahulolu keskmine on 4,5 punkti. Eriti meeldis neile korraldus (4,6 punkti). Nad määrasid kõrged punktid ka teistele valdkondadele.

Avatud kommentaaride rubriigis kirjutasid paljud neist, et hindavad seda, et neid on juhendanud kirklikud treenerid ja üritusega liitumine aitas neil uusi spordialasid tundma õppida. Teistele meeldis kestus ja see, et koosolekud toimusid iga nädal.

Võrdlus

Üritus meeldis nii täiskasvanutele kui noortele ning eriti hinnati professionaalsust ja koolitajate võimekust. Nagu allolevalt graafikult (tabel 1) näha, täiskasvanud tunduvad kõigis kategooriates rahulolevamad kui noored.



Tabel. 1

Bulgaaria

Täiskasvanute küsimustikud

Vastanute arv: 30

Analüüsitud küsimused:

1. Kuidas te seda üritust hindaksite?
2. Kui suure tõenäosusega soovitaksite seda üritust oma sõbrale, arvestades teie üldist kogemust?
3. Kui hästi see üritus teie ootustele vastas?
4. Kuidas hindaksite seda sündmust allpool loetletud valdkondades?
 - Organisatsioon
 - Suhtlemine
 - Koolitajad
 - Seansside arv
 - Seansside kestus
 - Sisu
 - Toimumiskoht

Väärtuste skaala: 1 = väga rahulolematu; 2; 3; 4; 5 = Väga rahul

Andmed näitavad osalejate üldist rahulolu kohaliku töötoaga. Neile üritus üldiselt meeldis (mõlemad 5 punkti) ja nad kõik kinnitavad, et soovitaksid seda teistele inimestele, kuna see vastas täielikult nende ootustele. Eelkõige hindasid nad korraldust, suhtlust, koolitajaid ja toimumiskohta. Natuke vähem hinnatud: sisu (4,9 punkti), seansi arv ja kestus (igäüks 4,7 punkti).

Noorte küsimustikud

Vastanute arv: 30

Analüüsitud küsimused:

1. Kuidas te seda üritust hindaksite?
2. Kui suure tõenäosusega soovitaksite seda üritust oma sõbrale, arvestades teie üldist kogemust?

3. Kui hästi see üritus teie ootustele vastas?
4. Kuidas hindaksite seda sündmust allpool loetletud valdkondades?
 - Organisatsioon
 - Suhtlemine
 - Koolitajad
 - Seansside arv
 - Seansside kestus
 - Sisu
 - Toimumiskoht

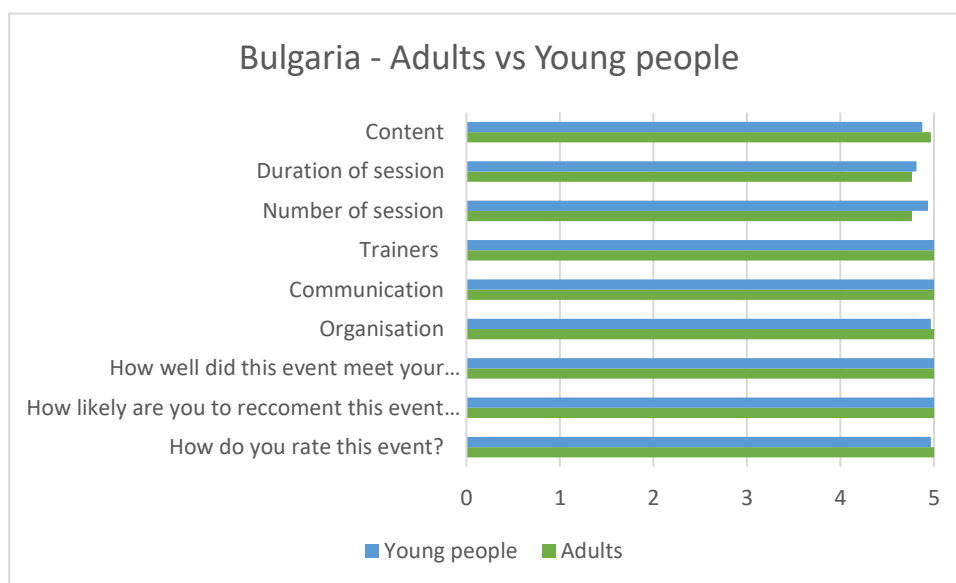
Väärtuste skaala: 1 = väga rahulolematu; 2; 3; 4; 5 = Väga rahul

Noortele osalejatele töötuba üldiselt meeldis (4,9 punkti); eelkõige väljendasid nad rahulolu suhtluse ja koolitajate üle (mõlemad 5 punkti). Täiskasvanute andmetest nähtub, et ka noorte puhul on sisu vähem hinnatud: see sai 4,8 punkti. Paremini sobis toimumiskoht, kestus ja seansside arv ning korraldus (igauks 4,9 punkti).

Võrdlus

Nii täiskasvanutele kui noortele meeldis väga suhtlemine ja koosolekul osalenud koolitajad: nad määrasid 5 punkti (tabel 2). Samuti kinnitavad nad, et soovivad üritust ja see vastas ootustele: mõlemal juhul on hind 5 iga kategooria eest.

Erinevusi vaadates hindasid noored rohkem seansside arvu, samas kui täiskasvanud on sisuga rahul rohkem kui teine sihtrühm.



Tabel. 2

Kreeka

Täiskasvanute küsimustikud

Vastanute arv: 12

Analüüsitud küsimused:

1. Kuidas te seda üritust hindaksite?
2. Kui suure tõenäosusega soovitaksite seda üritust oma sõbrale, arvestades teie üldist kogemust?
3. Kui hästi see üritus teie ootustele vastas?
4. Kuidas hindaksite seda sündmust allpool loetletud valdkondades?
 - Organisatsioon
 - Suhtlemine
 - Koolitajad
 - Seansside arv
 - Seansside kestus
 - Sisu

Väärtuste skaala: 1 = väga rahulolematu; 2; 3; 4; 5 = Väga rahul

Küsimustikud näitavad keskmist/kõrget-keskmist rahulolu taset. Täiskasvanud hindasid üritust keskmiselt kõrgelt (4,5 punkti), see vastas ootustele (4,3 punkti) ja eriti seansside kestvuse osas. Mis neile eriti ei meeldinud, oli rubriigi sisu.

Noorte küsimustikud

Vastanute arv: 17

Analüüsitud küsimused:

1. Kuidas te seda üritust hindaksite?
2. Kui suure tõenäosusega soovitaksite seda üritust oma sõbrale, arvestades teie üldist kogemust?
3. Kui hästi see üritus teie ootustele vastas?
4. Kuidas hindaksite seda sündmust allpool loetletud valdkondades?
 - Organisatsioon
 - Suhtlemine
 - Koolitajad
 - Seansside arv
 - Seansside kestus
 - Sisu

Väärtuste skaala: 1 = väga rahulolematu; 2; 3; 4; 5 = Väga rahul

Noored osalejad on üldiselt rahul: üritust on hinnatud keskmiselt 4,1 punktiga. Igatahes määrasid nad sisule, jaotiste arvule ja korraldusele keskmised/keskmised madalad määrad. See seletab, miks ootused pole täielikult täitunud (3,7 punkti).

Võrdlus

Erinevalt teistest riikidest on Kreekas osalejad vähem rahul, eriti ürituse sisu osas. Täiskasvanute ja noorte eelistusi vaadates võib märgata, et täiskasvanud hindasid üritust veidi rohkem, eriti koolitajaid ja seansside kestust (tabel 3).



Tabel 3

Eesti

Vastanute arv: 31

Analüüsitud küsimused:

1. Kuidas te seda üritust hindaksite?
2. Kui suure tõenäosusega soovitaksite seda üritust oma sõbrale, arvestades teie üldist kogemust?
3. Kui hästi see üritus teie ootustele vastas?
4. Kuidas hindaksite seda sündmust allpool loetletud valdkondades?
 - Organisatsioon
 - Suhtlemine
 - Koolitajad
 - Seansside arv
 - Seansside kestus
 - Sisu
 - Toimumiskoht

Väärtuste skaala: 1 = väga rahulolematu; 2; 3; 4; 5 = Väga rahul

Eestis (tab. 4) hindasid osalejad väga kõrgelt septsioonide arvu; see on kategooria, mis sai kõrgeima hinde, keskmiselt 4,6 punkti. Samuti on meeldinud kestus ja korraldus: kumbki 4,5 punkti. Avatud kommentaaride jaotises teatasid nad, et need on sündmuse parimad asjad:

- Üritus sisaldas huvitavat teooriat. Teadlik ja huvitav sisu.
- Väga inspireerivad loengud ja suurepäraselt õpetatud. Õpetuse tegelik fookus.

Kasulik ettepanek on olnud: "*Praktilistel teemadel oleks võinud olla rohkem kogemusi.*"



Tabel 4

Horvaatia

Täiskasvanute küsimustikud

Vastanute arv: 30

Analüüsitud küsimused:

1. Kuidas te seda üritust hindaksite?
2. Kui suure tõenäosusega soovitaksite seda üritust oma sõbrale, arvestades teie üldist kogemust?
3. Kui hästi see üritus teie ootustele vastas?
4. Kuidas hindaksite seda sündmust allpool loetletud valdkondades?
 - Organisatsioon
 - Suhtlemine

- Koolitajad
- Seansside arv
- Seansside kestus
- Sisu
- Toimumiskoht

Väärtuste skaala: 1 = väga rahulolematu; 2; 3; 4; 5 = Väga rahul

Vastuste uurimisel ilmneb mitmel tasandil kõrge rahulolu tase. Osalejad on eriti rahul seansside arvu ja kestusega ning nende sisuga. Lisaks määrasid nad üritusele üldiselt ja ootuste rahuldamiseks kõrged hinded.

Avatud kommentaaride rubriigis avaldasid nad rahulolu ujumise, jooksu ja ratsutamise üle.

Noorte küsimustikud

Vastanute arv: 30

Analüüsitud küsimused:

1. Kuidas te seda üritust hindaksite?
2. Kui suure tõenäosusega soovitaksite seda üritust oma sõbrale, arvestades teie üldist kogemust?
3. Kui hästi see üritus teie ootustele vastas?
4. Kuidas hindaksite seda sündmust allpool loetletud valdkondades?
 - Organisatsioon
 - Suhtlemine
 - Koolitajad
 - Seansside arv
 - Seansside kestus
 - Sisu
 - Toimumiskoht

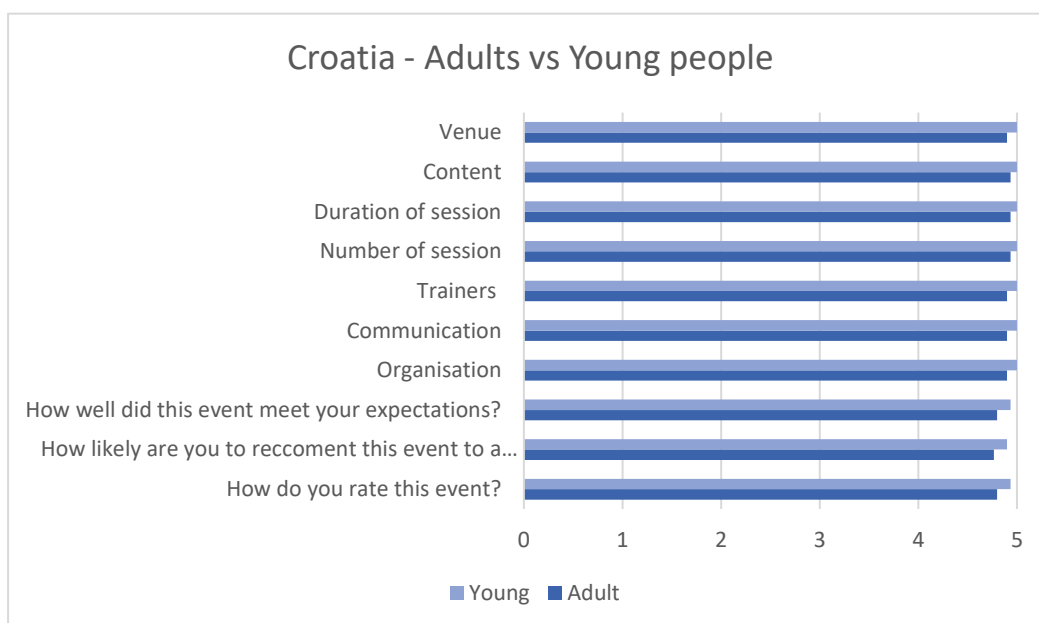
Väärtuste skaala: 1 = väga rahulolematu; 2; 3; 4; 5 = Väga rahul

Andmed näitavad täielikku rahulolu järgmistes valdkondades (igäüks 5 punkti): korraldus, suhtlus, koolitajad, seansside arv, seansside kestus, sisu, toimumiskoht. Pealegi määrasid noored osalejad üritusele üldiselt ja ootuste rahuldamisest kõrgeid hindu.

Avatud kommentaaride rubriigis avaldasid nad rahulolu vehklemise ja laserjooksu üle.

Võrdlus

Üldiselt näitavad mõlemad sihtmärgid kõrget rahulolu sündmuse ning selle sisu ja struktuuriga (tab. 5). Noorimad osalejad eelistavad aga ujumist, jooksmist ja ratsutamist vehklemist ja laserjooksu.

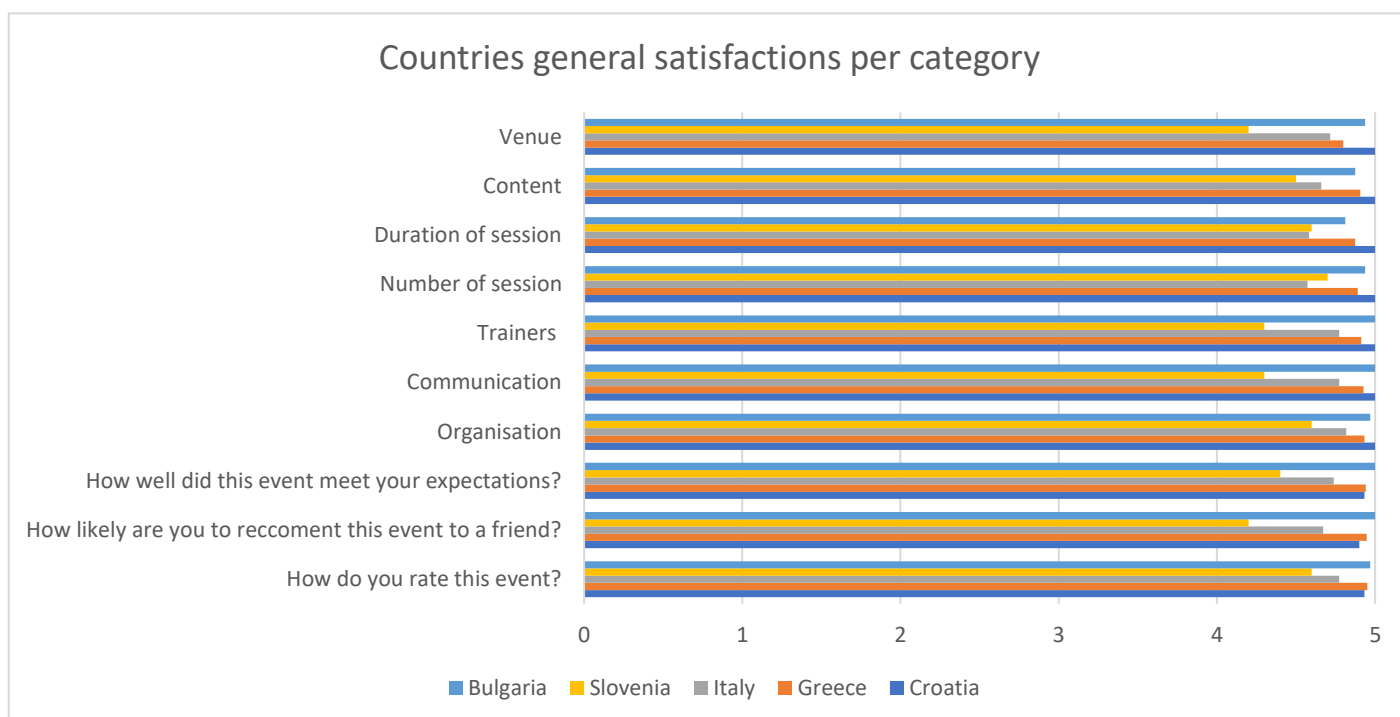


Tabel 5

Lõplikud kaalutlused

Arvestades kõiki riike ja kõiki küsimuste ja vastuste kategooriaid ning võttes üldist keskmist, on selge, et kõigis riikides tunnustati üritust laialdaselt (4,8 punkti). Täpsemalt on järgmiste kategooriate keskmine 4,8 punkti: ootuste rahuldamine, korraldus ja seansside arv. Ülejäänud kategooriad said igapäevs ligikaudu 4,7 punkti.

Kõigi kategooriate võrdlus riigiti (tab. 6):



Tabel 6

Ka avatud kommentaaride rubriikides avaldasid kõikide riikide osalejad suurt rahulolu. Eelkõige kirjutasid nad mitu korda, kui kirglikud ja pädevad koolitajad olid. Mõnel juhul pidasid nad seansi kestust piisavaks, mõnel juhul liiga lühikeseks. Igatahes oli töötuba dünaamiline, kaasav ja oma sisu vääriline.

VI. Viievõistluse treeneri ja spordieksperdi profiil

EHPARP partnerlus viis läbi teise uuringu, et määratleda treeneri ja koolitaja profiil. Viievõistluse treeneril või koolitajal on kohustus pidevalt õppida ja end täiendada, vastasel juhul poleks võimalik uusi põlvkondi korralikult õpetada. Eelkõige uuris nimetatud uurimus järgmisi teadmisi ja oskusi:

- *Teadmised*, nimelt: tehnilised teadmised, taktikalised teadmised, füüsiline ettevalmistus, vaimne ettevalmistus, juhendamine.
- *Grupi dünaamika*, nimelt: juhtimine, meeskonna loomine ja juhtimine, koostöö, suhtlemine, empaatia, emotsionaalne intelligentsus.
- *Juhtimisoskused*, nimelt: ajaplaneerimine, otsustusvõime, eesmärkide seadmine, enesekontroll, probleemide lahendamise oskus, konfliktide lahendamine.

Uuringule vastanud kinnitavad, et treener või koolitaja peab esmalt täiendama oma teadmisi, seejärel meeskonna dünaamikat ja juhtimisoskusi.

Teadmised oli esimene prioriteet Kreekas, Bulgaarias, Horvaatias ja Itaalias ning kolmas prioriteet Eestis. *Grupidünaamika* oli esimene Eestis, Bulgaarias ja Horvaatias teine ning Kreekas ja Itaalias kolmas prioriteet. *Juhtimisoskused* olid Kreekas, Eestis ja Itaalias teiseks prioriteediks ning kolmandaks Bulgaarias ja Horvaatias.

Vaimne väljaõpe on treenerite ja koolitajate jaoks veel üks põhiaspekt, mis koosneb psühholoogilistest tehnikatest, mille eesmärk on juhtida inimese sisemisi seisundeid ja kontrollida välist käitumist. Teadlikud ja alateadlikud sisemised oskused, mida tuleb päevast päeva omandada ja/või tugevdada. Eelkõige peeti vaimset koolitust esimeseks prioriteediks Kreekas, Eestis, Bulgaarias ja teise prioriteedina Itaalias; mentorlus määrati teiseks prioriteediks Kreekas, Eestis, Bulgaarias ja Horvaatias.

Grupidünaamika vajadustest olid kõige olulisemad meeskonna loomise vajadused, millele järgnesid juhtimine, emotsionaalne intelligentsus, suhtlemine. Eelkõige nimetati meeskonna moodustamist esimeseks prioriteediks Bulgaarias ja Horvaatias ning teiseks prioriteediks Kreekas; juhtimine oli tähtsaim Kreekas ja Eestis; Itaalias ja Eestis nimetati suhtlust teiseks prioriteediks; emotsionaalne intelligentsus valiti Itaalias esimeseks ja Horvaatias teiseks prioriteediks.

Juhtimisoskuste vajadustest olid enim prioriteetsed eesmärkide seadmine, eneseregulatsiooni ja

konfliktide lahendamise vajadused.

Eelkõige määrati eesmärkide seadmine esimeseks prioriteediks Kreekas ja Itaalias ning teiseks prioriteediks Bulgaarias; iseregulatsioon oli Horvaatias esikohal ning Eestis ja Itaalias teine; Horvaatias nimetati konfliktide lahendamist teiseks prioriteediks.

Lõpuks kinnitavad vastajad, et viievõistluse coachid või treenerid peaksid oma isiksuse ja pädevuste rikastamiseks alati olema avatud mõtteviisil: nad peaksid üksteisega suhtlema, hõlbustades kogemuste ja ideede vahetamist, arutama, kuidas sportlastega hakkama saada, tutvustama uusi ettevalmistuse mudeleid, uusi tehnilisi mõisteid, sõnastada sportlaste hindamise kriteeriumid ja analüüsida suhtlusviise.

Kõigi nende aspektide täiustamine muudab treenerid hästi ettevalmistunuks, toetavamaks, usutatavamaks, usaldusväärsemaks ja suureks inspiratsiooniks nende õpilastele.

Kokkuvõte viievõistluse treeneri ideaalsete oskuste kohta:

KÕVAD OSKUSED

PEHMED OSKUSED

- tehniliste elementide tundmine ja rakendamine
- taktikaliste elementide tundmine ja rakendamine
- kehaline ettevalmistus, psühholoogiliste tehnikate tundmine ja rakendamine
- vaimne treening
- mentorlus

- juhtimine
- meeskonna loomine ja meeskonna dünaamika juhtimine
- koostöö ja avatud meel
- suhtlemis- ja suhteoskused
- empaatia
- emotsionaalne intelligentsus
- aja planeerimine
- otsustusvõime
- eesmärkide seadmine, enesekontroll
- oskus probleeme lahendada
- konflikti lahendamine

VII. Mudeli valideerimise programm

Arvestades enesehindamise küsimustike tulemusi ja jälgitud profiili, soovib EHPARP välja pakkuda kolme viievõistluse treeneripädevuste mudeli valideerimise spordiasutustele, haridusasutustele ja kutseõppe pakkujatele.

Mudeli valideerimine on kasulik vahend tagasiside andmiseks ja õpieesmärkide saavutamise hindamiseks ning samuti jälgimiseks, kas kavandatud koolitus vastab vajadustele, milleks see kavandati. Kuna iga riik ja organisatsioon toimib erinevalt, annab konsortsium mõned juhised, mis võimaldavad viievõistluse professionaalsetel radadel omandada tähtsust ja olla rahvusvaheliselt tunnustatud.

VII.I Esialgsed kaalutlused

Iga mudeli valideerimisel tuleks arvesse võtta järgmisi aspekte:

- Euroopa tunnustamissüsteem

Euroopa tasandil on kaks vahendit kvalifikatsioonide ja pädevuste sobitamiseks, mille inimesed on omandanud mis tahes õppete lõpus (ametlikud – kinnitatud diplomi või ametliku tunnistusega; mitteformaalsed – kursused ja koolitusalgatused, mis ei anna diplomeid mitteametlik – kogemustest õppimine, võimaluse korral tunnustamise korral tunnustamismenetluse raames: **Euroopa kvalifikatsiooniraamistik (EQF)** ja **Euroopa kutsehariduse ja -koolituse ainepunktide süsteem (ECVET)**). Nad näevad oma põhjust vajaduses taastada töötajate paindlikkus ühistel, standardiseeritud ja läbipaistvatel alustel, et toetada töötajaid nende oskuste ja võimete pidevas kasutuses. Need olid kavandatud toetama elukestva ja pika õpe eesmärgiga tõsta EL-i töötajate oskuste ja pädevuste taset (ja sellest tulenevalt ka nende konkurentsivõimet), et neid tõhusamalt tööturule paigutada.

EQF on jagatud 8 tasemeks. Kvalifikatsiooni määramine teatud tasemele sõltub operaatorilt nõutavate teadmiste/oskuste keerukusest, ülesande täitmise autonoomiast ja sellega kaasnevast vastutusest (toote ja teiste koostööpartnerite ees).

EQF eesmärk on hõlbustada erinevate riiklike kvalifikatsioonisüsteemide võrdlemist Euroopas ja saavutada kvalifikatsioonide suurem läbipaistvus, et hõlbustada inimeste ametialast ja geograafilist liikuvust.

ECVETi mudelit võib pidada EQF-i täiendavaks vahendiks ja see on kavandatud liidesena erinevate riiklike ainepunktide süsteemide vahel, mida see aga kunagi ei asendanud. ECVET lähtub tähelepanekust, et riiklike kvalifikatsiooniraamistikke (NQF) iseloomustavad struktuursed erinevused kvalifikatsioonide kujundamisel ja edastamisel ning võimaluses tunnustada või mitte tunnustada informaalset ja mitteformaalset õpet. Selle asemel, et iga siseriiklikku süsteemi muuta, seab ECVET eesmärgi muuta need omavahel ühilduvaks, saades liideseks ainepunktide kogumist, tunnustamist ja ülekandmist käsitlevate riiklike sätete vahel.

- Põhielemendid, mis tuleb viievõistlusel valideerida

Iga asutus, mida me oma tunnustamis- ja valideerimisprotsessis arvesse võtame, peaks praktikandi arengu ja pädevuste omandamise hindamiseks uurima järgmisi elemente:

- algteadmised spordist üldiselt, viievõistluse alal, tervisesüsteemist ja keha talitlusest;
- professionaalsed oskused juhtimises, spordiürituste korraldamises, tegevuste planeerimises ja läbiviimises;
- pehmed oskused juhtimises, meeskonna loomises ja juhtimises, koostöös, suhtlemises, empaatiavõimes, emotsionaalses intelligentsuses.

VII.II Valideerimisettepanekud

Spordiasutused

Viievõistluse treenerid või coachid saavad pärast koolituse lõppu sooritada omandatud oskuste hindamiseks kirjalikud ja praktilised eksamid. Näiteks kirjalikus osas saab eksamineerija süvendada teadmisi erialadest, inimkehast ja mõnest pedagoogilisest aspektist. Praktilises osas saab ta esitada treenitava vabaujumise testile või kutsuda ta kujundama viievõistluse üritust, selgitades, kuidas kogu võistlust üles ehitada, distsipliinide järjestust, ajastust, kaasatavaid töötajaid ja sportlasi ning kuidas see haldaks meeskondi, auhinnasüsteemi, ürituse levitamist ja nii edasi. Sel viisil saate koguda nii

kvalitatiivseid kui ka kvantitatiivseid andmeid.

Pärast katsete sooritamist on koolitatavatel võimalik omandada pääse, mis annab neile võimaluse tegeleda spordiklubis või -liidus professionaalse või vabatahtliku tegevusega.

Pääsme võib anda tunnistuse vormis, mis põhineb tunnustamissüsteemil, mida kontrollivad ja kinnitavad spordiliidud ja vajaduse korral pädev riigiasutus. Nii saavutab viievõistluse treener või coach ametliku tunnistuse. Siiski on soovitatav, et ta jätkaks täiendus- ja koolituskursuste läbimist, et säilitada treeneri kvalifikatsioon. Riiklikud liidud võivad kehtestada sertifikaadi säilitamiseks vajaliku täienduskoolituse läbiviimise korra, ajakava ja meetodid.

Õppeasutused

Hariduslikul tasandil võivad viievõistluse õpetajad või treenerid oma oskusi tunnustada kahel erineval viisil.

1. õppeasutus võib sõlmida lepingud Rahvaspordiliidu või muu sarnase asutusega, kes korraldab koolituse ja väljastab oskuspassi pärast seda, kui osaleja on järginud ülaltoodud samme.
2. kool võiks kutsuda oma personali treenereid kursustele ning seejärel sooritada teste ja sertifitseerida omandatud oskusi mõne nende vahendite järgi: kirjalik test, praktiline eksam koos spordiprojektide loomisega, tunnistuse väljastamine ja õpetaja/treeneri koolitoimiku koostamine.

Spordiprojektide osas võiks praktikant välja mõelda viievõistlusele omased õppeüksused õpilastele. Või võiks ta planeerida viievõistluse sporditegevusi koostöös teiste ainete õpetajatega. Näiteks võiks treener korraldada loodusega kontaktis krossijooksu ja ratsutamise takistussõidu päeva, kaasates bioloogia ja/või kodanikuõpetuse õpetajad, et selgitada õpilastele säästva elu olulisust keskkonna-, tervise- ja sotsiaalsest aspektist. Eksamineerija saab hinnata selle projekti kvaliteeti spetsiifiliste näitajate, näiteks õpilaste küsitluste, tegevuse vahetu jälgimise ja muu abil.

Seoses toimikuga võib kool lisada tõendi õpetaja/treeneri haridusportfooliosse: see tööriist kogub tema CV, töölepingu ja muud elemendid, mis annavad tunnistust inimese pädevusest viievõistluse valdkonnas.

Kutsehariduse pakkujad

Nagu varem mainitud, on Euroopas olemas EQF ja ECVET tööriistad, nii et kutsehariduse pakkuja saab hinnata praktikandi oskusi ja teadmisi oma standardite alusel. On võimalik kasutada mitmeid tööriistu, et arvestada praktikandi edusamme. Näiteks võib asutus võtta arvesse praktikaaruannet, mille esitab selle asutuse juhendaja, kus treener töökogemust tegi. Aruandes saab juhendaja kirjutada ja hinnata läbiviidud tegevusi, nende kvaliteeti ja oskusi, mida praktikant on aja jooksul õppinud ja arenenud. Teised hindamismeetodid võivad olla testid, individuaalsed ülesanded, demonstratsioon, intervjuu ja palju muud.

Pärast oskuste ja teadmiste hindamist saab kutseõppeasutus teha kvalifikatsiooni lõpueksami: selle edukalt sooritanud isikutele antakse kvalifikatsioonitunnistus või diplom, mis näitab saavutatud EQF taset.

Klausel

Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamisele ei tähenda sisu kinnitamist, mis kajastab ainult autorite seisukohti, ning komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe mis tahes kasutamise eest.

