

# KUTSESTANDARD

## Treener, tase 5

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse tööd ning töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid

Treener, tase 5 kutsestandard on tööturu nõudmistele vastavate koolituskavade ja õppeprogrammide koostamise ja isikute kompetentsuse hindamise alus.

| Kutsenimetus    | Eesti kvalifikatsiooniraamistiku (EKR) tase |
|-----------------|---------------------------------------------|
| Treener, tase 5 | 5                                           |

| Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel |                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Spetsialiseerumine                                           | Nimetus kutsetunnistusel                        |
| Aerutamine                                                   | Treener, tase 5<br>Aerutamine                   |
| Aeroobika ja rühmatreeningud                                 | Treener, tase 5<br>Aeroobika ja rühmatreeningud |
| Aikido                                                       | Treener, tase 5<br>Aikido                       |
| Allveesport                                                  | Treener, tase 5<br>Allveesport                  |
| Ameerika jalgpall                                            | Treener, tase 5<br>Ameerika jalgpall            |
| Ammulaskmine                                                 | Treener, tase 5<br>Ammulaskmine                 |
| Automudelism                                                 | Treener, tase 5<br>Automudelism                 |
| Autosport                                                    | Treener, tase 5<br>Autosport                    |
| Capoeira                                                     | Treener, tase 5<br>Capoeira                     |
| Curling                                                      | Treener, tase 5<br>Curling                      |
| Golf                                                         | Treener, tase 5<br>Golf                         |
| Hapkido                                                      | Treener, tase 5<br>Hapkido                      |
| Iaido                                                        | Treener, tase 5<br>Iaido                        |
| Indiaca                                                      | Treener, tase 5<br>Indiaca                      |
| Jalgpall                                                     | Treener, tase 5<br>Jalgpall                     |
| Jalgrattasport                                               | Treener, tase 5<br>Jalgrattasport               |

|                      |                                         |
|----------------------|-----------------------------------------|
| Judo                 | Treener, tase 5<br>Judo                 |
| Ju-jutsu             | Treener, tase 5<br>Ju-jutsu             |
| Jõutõstmine          | Treener, tase 5<br>Jõutõstmine          |
| Jäähoki              | Treener, tase 5<br>Jäähoki              |
| Jääpall              | Treener, tase 5<br>Jääpall              |
| Kabe                 | Treener, tase 5<br>Kabe                 |
| Karate               | Treener, tase 5<br>Karate               |
| Kelgutamine          | Treener, tase 5<br>Kelgutamine          |
| Kepikõnd             | Treener, tase 5<br>Kepikõnd             |
| Kergejõustik         | Treener, tase 5<br>Kergejõustik         |
| Kickboxing           | Treener, tase 5<br>Kickboxing           |
| Kobudo               | Treener, tase 5<br>Kobudo               |
| Koroona ja novus     | Treener, tase 5<br>Koroona ja novus     |
| Korvpall             | Treener, tase 5<br>Korvpall             |
| Kriket               | Treener, tase 5<br>Kriket               |
| Kudo                 | Treener, tase 5<br>Kudo                 |
| Kujundujumine        | Treener, tase 5<br>Kujundujumine        |
| Kulturism ja fitness | Treener, tase 5<br>Kulturism ja fitness |
| Kurnimäng            | Treener, tase 5<br>Kurnimäng            |
| Käsipall             | Treener, tase 5<br>Käsipall             |
| Laevamudelism        | Treener, tase 5<br>Laevamudelism        |
| Laskesuusatamine     | Treener, tase 5<br>Laskesuusatamine     |
| Laskmine             | Treener, tase 5<br>Laskmine             |

|                                                  |                                        |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Lauatennis                                       | Treener, tase 5<br>Lauatennis          |
| Lennusport                                       | Treener, tase 5<br>Lennusport          |
| Liikumisharrastus                                | Treener, tase 5<br>Liikumisharrastus   |
| Maadlus                                          | Treener, tase 5<br>Maadlus             |
| Maahoki                                          | Treener, tase 5<br>Maahoki             |
| Male                                             | Treener, tase 5<br>Male                |
| Matkasport                                       | Treener, tase 5<br>Matkasport          |
| Moodne viievõistlus                              | Treener, tase 5<br>Moodne viievõistlus |
| Mootorrattasport                                 | Treener, tase 5<br>Mootorrattasport    |
| Orienteerumine                                   | Treener, tase 5<br>Orienteerumine      |
| Petank                                           | Treener, tase 5<br>Petank              |
| Pesapall                                         | Treener, tase 5<br>Pesapall            |
| Piljard                                          | Treener, tase 5<br>Piljard             |
| Poks                                             | Treener, tase 5<br>Poks                |
| Purjetamine                                      | Treener, tase 5<br>Purjetamine         |
| Raadiosport                                      | Treener, tase 5<br>Raadiosport         |
| Ragbi                                            | Treener, tase 5<br>Ragbi               |
| Ratsutamine                                      | Treener, tase 5<br>Ratsutamine         |
| Rulluisutamine                                   | Treener, tase 5<br>Rulluisutamine      |
| Saalihoki                                        | Treener, tase 5<br>Saalihoki           |
| Sambo                                            | Treener, tase 5<br>Sambo               |
| Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus | Treener, tase 5<br>personaaltreener    |
| Sport chanbara                                   | Treener, tase 5<br>Sport chanbara      |

|                |                                   |
|----------------|-----------------------------------|
| Squash         | Treener, tase 5<br>Squash         |
| Sulgpall       | Treener, tase 5<br>Sulgpall       |
| Sumo           | Treener, tase 5<br>Sumo           |
| Suusatamine    | Treener, tase 5<br>Suusatamine    |
| Sõudmine       | Treener, tase 5<br>Sõudmine       |
| Taekwon-do ITF | Treener, tase 5<br>Taekwon-do ITF |
| Taekwondo WTF  | Treener, tase 5<br>Taekwondo WTF  |
| Taipoks        | Treener, tase 5<br>Taipoks        |
| Tennis         | Treener, tase 5<br>Tennis         |
| Triatlon       | Treener, tase 5<br>Triatlon       |
| Turniiribridž  | Treener, tase 5<br>Turniiribridž  |
| Tõstesport     | Treener, tase 5<br>Tõstesport     |
| Uisutamine     | Treener, tase 5<br>Uisutamine     |
| Ujumine        | Treener, tase 5<br>Ujumine        |
| Veemoto        | Treener, tase 5<br>Veemoto        |
| Veepall        | Treener, tase 5<br>Veepall        |
| Veeremängud    | Treener, tase 5<br>Veeremängud    |
| Vehklemine     | Treener, tase 5<br>Vehklemine     |
| Vesiaeroobika  | Treener, tase 5<br>Vesiaeroobika  |
| Vettehüpped    | Treener, tase 5<br>Vettehüpped    |
| Vibusport      | Treener, tase 5<br>Vibusport      |
| Võimlemine     | Treener, tase 5<br>Võimlemine     |
| Võistlustants  | Treener, tase 5<br>Võistlustants  |

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| Võrkpall  | Treener, tase 5<br>Võrkpall  |
| Wu-shu    | Treener, tase 5<br>Wu-shu    |
| Disc-golf | Treener, tase 5<br>Disc-golf |

## A-osa KUTSEKIRJELDUS

### A.1 Töö kirjeldus

Treener on liikumisharrastuse ja spordispetsialist, kes juhib käitumisharjumuste kujundamise ja kehaliste ning vaimsete harjutuste abil inimese tervist toetavate ja sportlike eesmärkide saavutamist. Treeneri ülesanne on sportlike ja kehaliste võimete terviklik, tulemuslik ja ohutu arendamine. Treener töötab iseseisvalt, meeskonna liikmena või liidrina, kaasates erinevaid spetsialiste. Treeneritöö eeldab vastutustunnet, loomingulisust, saavutusvajadust, täpsust ja ausust. Vajalik on perioodiline treeningtööd toetavate teadmiste ja oskuste tulemuslik täiendamine ning kogemuste ja teadmiste edasiandmine kolleegidele. Oluline on oskus mõjutada treenitavaid isikliku eeskujuga. Treener järgib treenerite eetikakoodeksit (vt C-osa lisa 1).

TREENER, tase 5 täidab tööülesandeid erisugustes olukordades ja kõrgendatud saavutusnõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes. On omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealasel õppe ja pikaajalise treeneritööga. Omab valmisolekut erialaste teadmiste edasiandmiseks huvitatud osapooltele. Vastutab treeningtööks vajalike ajaliste ja tehniliste vahendite kasutamise ja treenerite omavahelise töökorralduse eest.

### A.2 Tööosad

A.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine:

- 1) treenitava valimine või treeningurühma komplekteerimine;
- 2) treeningute plaani koostamine;
- 3) teiste spetsialistide kaasamine treeningprotsessi;
- 4) teiste treenerite juhendamine;
- 5) treenitava tervisliku eriolukorra arvestamine treeningprotsessis.

A.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine:

- 1) kehaliste võimete arendamine;
- 2) spordialaspetsiifiliste oskuste arendamine;
- 3) sotsiaalsete võimete arendamine ja spordiala kultuuri õpetamine;
- 4) taastumisvahendite kasutamine;
- 5) spordivarustuse ja treeningvahendite soovimine ja kasutamine;
- 6) treenitava juhendamine võistlusel;
- 7) toitumisharjumuste suunamine;
- 8) treenitava tervikarengu planeerimine, mõõtmine, analüüsimine ja tagasiside andmine;
- 9) taktikaline ning psühholoogiline ettevalmistamine valitud spordialal.

### Spetsialiseerumisega seotud tööosad

Spetsialiseerumine toimub sõltuvalt spordiala spetsiifikast, spordialal kasutatavatest vahenditest ja harrastamiskeskkonnast. Spordiala spetsiifikast tulenevalt on kutse andjal õigus kehtestada erinõudeid. Spetsialiseerumine on otseselt seotud kutsestandardis kirjeldatud tööosadega.

### A.3 Töö keskkond ja eripära

Treeneritöö eeldab valmisolekut töötada sõltumata aastaajast nii sise- kui ka välitingimustes, õhtusel ajal ja puhkepäevadel, kodust eemal (treeningulaagrid, võistlused, koolitused jms).

### A.4 Töövahendid

Kasutab treeningprotsessis vajalikke vahendeid vastavalt spordialale.

#### A.5 Tööks vajalikud isikuomadused

- 1) ping- ja stressitaluvus;
- 2) suhtlemisoskus;
- 3) saavutusvajadus;
- 4) vastutustunne;
- 5) ausus;
- 6) järjekindlus;
- 7) täpsus;
- 8) paindlikkus, kohanemisvõime;
- 9) headus, empaatiavõime;
- 10) emotsionaalne stabiilsus;
- 11) motiveerimisvõime.

#### A.6 Kutsealane ettevalmistus

Treener on keskharidusega, nõutava koolituse läbinud ja tasemele vastava erialase töökogemusega isik. Kutse taotlemise eeltingimused on kirjas kutse andmise korras.

#### A.7 Enamlevinud ametinimetused

Treener.

#### A.8 Reguleerimisalad kutsealal tegutsemiseks

Töö treenerina on reguleeritud spordiseadusega.

## B-osa KOMPETENTSUSNÕUDED

#### B.1 Kutse struktuur

Treener, tase 5 kutse taotlemisel on nõutav kõikide kompetentside tõendamine.

Kutsesiseselt spetsialiseerutakse käesolevas kutsestandardis nimetatud spordialale, kompetentside hindamine toimub vastavalt spetsialiseerumisele.

Spetsialiseerumised nagu matkasport, suusatamine, uisutamine ja veeremängud jagunevad omakorda:

Matkasport

- alpinism
- jalgsimatkamine
- jalgrattamatkamine
- mägimatkamine
- veematkamine

Suusatamine

- murdmaasuusatamine
- mäesuusatamine
- lumelauasport
- kahevõistlus ja suusahüpped

Uisutamine

- iluuisutamine
- kiiruisutamine

Veeremängud

- bowling
- sportkeegel

## B.2 Kompetentsid

### KOHUSTUSLIKUD KOMPETENTSID

| B.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EKR tase 5 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) valib treenitavad, komplekteerib iseseisvalt treeningurühma, lähtudes vanusest, soost, valitavast spordialast;</li> <li>2) koostab treeningute korraldamise plaani;</li> <li>3) valib olukorrale sobivad treeningviisid ja –meetodid;</li> <li>4) kaasab spetsialiste (nt massöör, psühholoog, toitumisspetsialist, teadlased jne);</li> <li>5) viib treenitavad võistlustele;</li> <li>6) juhendab madalama taseme treenereid kasutades sobivaid suhtlemistehnikaid, juhendamise-metoodikat ning lähtudes oma parimast praktikast.</li> </ol> <p>Teadmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sportliku tegevuse planeerimise põhimõtted;</li> <li>2) spordisotsioloogia ja spordiökonomika;</li> <li>3) spordiala ajalugu ja –kultuur, võistlusmäärused;</li> <li>4) siseriiklik ja rahvusvaheline spordikorraldus;</li> <li>5) projektijuhtimise ja asjaajamise alused.</li> </ol> <p>Hindamise meetod(id): kirjalik test ja praktiliste oskuste eksam.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | EKR tase 5 |
| <p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) planeerib ja viib läbi terviklikke treeningtsükleid lähtudes eesmärgist;</li> <li>2) koostab treeningplaane hooajaks, lähtudes etteantud eesmärkidest;</li> <li>3) kasutab mitmekülgset harjutusvara üldkehaliste ja erialaste võimete ea- ja jõukohaseks arendamiseks;</li> <li>4) ajastab treenitavate kehalisi võimeid võistlusteks;</li> <li>5) näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnikaelemente;</li> <li>6) loob lahendusi spordiala tehnikate õpetamiseks;</li> <li>7) märkab treenitavatel tehnikavigu ning parandab neid treeningtunnis;</li> <li>8) õpetab treenitavatele spordiala põhitaktikaid;</li> <li>9) õpetab treenitavatele spordiala kõiki reegleid;</li> <li>10) edastab treenitavatele spordiala kultuuri;</li> <li>11) juhib füüsiliste ja erialaste võimete täpset ajastamist võistlussoorituseks;</li> <li>12) kasutab laboratoorseid mõõtmisi treeningute juhtimisel ning suunab arstlikule konsultatsioonile ja/või läbivaatusele;</li> <li>13) suunab treenitavat toitumiskava koostamisel ja toidulisandite kasutamisel, lähtudes treenitava isikupärast ja treeningprotsessist;</li> <li>14) nõustab treenitavat eriolukordades (kõrgmäestik, kliimaatilised tingimused, ajavahed, kaalu reguleerimine, võistluste ettevalmistus jms);</li> <li>15) rakendab oma töös otstarbekaid taastumisviise (nt venitused, massaaž, saunad jm) ja –vahendeid;</li> <li>16) valib spordivarustuse ja -vahendid lähtudes treenitava eripärast ja eesmärkidest.</li> </ol> <p>Teadmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) anatoomia ja füsioloogia;</li> <li>2) pedagoogika, didaktika ja psühholoogia alused;</li> <li>3) treeningprotsessi põhimõtted ja treeningute strateegilise planeerimise alused;</li> <li>4) spordiala, ea, soo, kvalifikatsiooni ja tervisliku seisundi seosed;</li> <li>5) kehaliste võimete arendamise kaasaegsed teooriad ja meetodid;</li> <li>6) sportliku valiku alused;</li> <li>7) treeninguandmete analüüsi ja hindamise põhimõtted;</li> <li>8) spordiala tehnikad ja harjutusvara;</li> <li>9) spordiala rahvusvaheline terminoloogia;</li> <li>10) spordiala kultuur;</li> <li>11) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž;</li> </ol> |            |

12) ohutus ja esmaabi.

Hindamismeetod(id): kirjalik test ja praktiliste oskuste eksam.

## KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

| B.2.3 Treener, tase 5 kutset läbiv kompetents                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EKR tase 5 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse;</li> <li>2) hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsu abi;</li> <li>3) kasutab korrektset erialaterminoloogiat;</li> <li>4) kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele;</li> <li>5) suunab treenitava hügieeniharjumusi;</li> <li>6) propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutseeetikat;</li> <li>7) kasutab tööülesannetele vastavaid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiasid;</li> <li>8) täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi;</li> <li>9) kasutab töös riigikeelt tasemel B2 ning ühte võõrkeelt tasemel B1 (vt. lisa 2).</li> </ol> |            |
| <p>Teadmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) valdkonnaga seotud seadused ja õigusaktid;</li> <li>2) suhtlemine ja meeskonnatöö;</li> <li>3) sportliku treeningu põhimõtted;</li> <li>4) ohutus ja esmaabi;</li> <li>5) organisatsioonikultuur;</li> <li>6) spordipedagoogika ja -psühholoogia;</li> <li>7) ettevõtluse alused;</li> <li>8) turunduse alused;</li> <li>9) spordiajalugu, siseriiklikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid;</li> <li>10) juhtimise alused.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |
| <p>Hindamismeetod(id):</p> <p>Läbivaid kompetentse hinnatakse integreeritult kõigi teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamisega.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |

## C-osa ÜLDTEAVE JA LISAD

| C.1 Teave kutsestandardi koostamise, kinnitamise ja kutse andja kohta ning viide kutsestandardi asukoha kohta klassifikaatorites |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Kutsestandardi tähis kutseregistris                                                                                           | 19-20112014-3.3/13k                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2. Kutsestandardi koostajad                                                                                                      | <p>Priit Ilver, Audentese Spordigümnaasium</p> <p>Üllar Kerde, Eesti Korvpalliliit</p> <p>Janek Küppar, Tallinna Spordi- ja Noorsooamet</p> <p>Kadri Liivak, Eesti Võimlemisliit</p> <p>Aldur Partasjuk, Spordiklubi Reval-Sport</p> <p>Erich Petrovits, Jõhvi Spordikeskus</p> <p>Kristjan Port, Tallinna Ülikool</p> <p>Aavo Põhjala, Eesti Judoliit</p> <p>Jaak Salumets, Eesti Treenerite Liit</p> <p>Toomas Tõnise, Eesti Olümpiakomitee</p> <p>Priit Vene, Eesti Olümpiakomitee</p> |
| 3. Kutsestandardi kinnitaja                                                                                                      | Kultuuri Kutsenõukogu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4. Kutsenõukogu otsuse number                                                                                                    | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5. Kutsenõukogu otsuse kuupäev                                                                                                   | 20.11.2014                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6. Kutsestandard kehtib kuni                                                                                                     | 19.11.2018                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                         |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. Kutsestandardi versiooni number                      | 13                                                                                                         |
| 8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08)            | 3 Tehnikud ja keskastme spetsialistid<br>34 Õigus-, sotsiaal-, kultuuri- jms alade keskastme spetsialistid |
| 9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF)     | 5                                                                                                          |
| <b>C.2 Kutsenimetus võõrkeeles</b>                      |                                                                                                            |
| Inglise keeles                                          | Coach, level 5                                                                                             |
| Vene keeles                                             | тренер                                                                                                     |
| <b>C.3 Lisad</b>                                        |                                                                                                            |
| Lisa 1 <a href="#">Treenerite eetikakoodeks</a>         |                                                                                                            |
| Lisa 2 <a href="#">Keelte oskustasemete kirjeldused</a> |                                                                                                            |