

OCCUPATIONAL QUALIFICATION STANDARD

Coach, level 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.

Occupational title	Level of Estonian Qualifications Framework (EstQF)
Coach, level 5	5

Possible specialisation and titles on occupational certificate	
Specialisation	Title on occupational qualification certificate
Aerutamine	Coach, level 5 Aerutamine
Aeroobika ja rühmatreeningud	Coach, level 5 Aeroobika ja rühmatreeningud
Aikido	Coach, level 5 Aikido
Allveesport	Coach, level 5 Allveesport
Ameerika jalgpall	Coach, level 5 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Coach, level 5 Ammulaskmine
Automudelism	Coach, level 5 Automudelism
Autosport	Coach, level 5 Autosport
Capoeira	Coach, level 5 Capoeira
Curling	Coach, level 5 Curling
Golf	Coach, level 5 Golf
Hapkido	Coach, level 5 Hapkido
Iaido	Coach, level 5 Iaido
Indiaca	Coach, level 5 Indiaca
Jalgpall	Coach, level 5 Jalgpall
Jalgrattasport	Coach, level 5 Jalgrattasport

Judo	Coach, level 5 Judo
Ju-jutsu	Coach, level 5 Ju-jutsu
Jõutõstmine	Coach, level 5 Jõutõstmine
Jäähokitreener I	Coach, level 5 Jäähoki
Jääpall	Coach, level 5 Jääpall
Kabe	Coach, level 5 Kabe
Karate	Coach, level 5 Karate
Kelgutamine	Coach, level 5 Kelgutamine
Kepikõnd	Coach, level 5 Kepikõnd
Kergejõustik	Coach, level 5 Kergejõustik
Kickboxing	Coach, level 5 Kickboxing
Kobudo	Coach, level 5 Kobudo
Koroona ja novus	Coach, level 5 Koroona ja novus
Korvpall	Coach, level 5 Korvpall
Kriket	Coach, level 5 Kriket
Kudo	Coach, level 5 Kudo
Kujundujumine	Coach, level 5 Kujundujumine
Kulturism ja fitness	Coach, level 5 Kulturism ja fitness
Kurnimäng	Coach, level 5 Kurnimäng
Käsipall	Coach, level 5 Käsipall
Laevamudelism	Coach, level 5 Laevamudelism
Laskesuusatamine	Coach, level 5 Laskesuusatamine
Laskmine	Coach, level 5 Laskmine

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

Squash	Coach, level 5 Squash
Sulgpall	Coach, level 5 Sulgpall
Sumo	Coach, level 5 Sumo
Suusatamine	Coach, level 5 Suusatamine
Sõudmine	Coach, level 5 Sõudmine
Taekwon-do ITF	Coach, level 5 Taekwon-do ITF
Taekwondo WTF	Coach, level 5 Taekwondo WTF
Taipoks	Coach, level 5 Taipoks
Tennis	Coach, level 5 Tennis
Triatlon	Coach, level 5 Triatlon
Turniiribridž	Coach, level 5 Turniiribridž
Tõstesport	Coach, level 5 Tõstesport
Uisutamine	Coach, level 5 Uisutamine
Ujumine	Coach, level 5 Ujumine
Veemoto	Coach, level 5 Veemoto
Veepall	Coach, level 5 Veepall
Veeremängud	Coach, level 5 Veeremängud
Vehklemine	Coach, level 5 Vehklemine
Vesiaeroobika	Coach, level 5 Vesiaeroobika
Vettehüpped	Coach, level 5 Vettehüpped
Vibusport	Coach, level 5 Vibusport
Võimlemine	Coach, level 5 Võimlemine
Võistlustants	Coach, level 5 Võistlustants

Võrkpall	Coach, level 5 Võrkpall
Wu-shu	Coach, level 5 Wu-shu
Disc-golf	Coach, level 5 Disc-golf

Part A DESCRIPTION OF WORK

A.1 Description of work

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 Tasks

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 soovitamine 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.

Specialised areas of work

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

A.3 Work environment and specific nature of work

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

A.4 Tools

Kasutab treeningprotsessis vajalikke vahendeid vastavalt spordialale.

A.5 Personal qualities required for work: abilities and characteristics

- 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 Professional preparation

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

A.7 Most common occupational titles

Treener.

A.8 Regulations governing profession

Töö treenerina on reguleeritud spordiseadusega.

Part B COMPETENCY REQUIREMENTS

B.1 Structure of occupation

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 Competences

MANDATORY COMPETENCES

B.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine	EstQF Level 5
Tegevusnäitajad: 1) valib treenitavad, komplekteerib iseseisvalt treeningurühma, lähtudes vanusest, soost, valitavast spordialast; 2) koostab treeningute korraldamise plaani; 3) valib olukorrale sobivad treeningviisid ja –meetodid; 4) kaasab spetsialiste (nt massöör, psühholoog, toitumisspetsialist, teadlased jne); 5) viib treenitavad võistlustele; 6) juhendab madalama taseme treenereid kasutades sobivaid suhtlemistehnikaid, juhendamise-metoodikat ning lähtudes oma parimast praktikast. Teadmised: 1) sportliku tegevuse planeerimise põhimõtted; 2) spordisotsioloogia ja spordiökonomika; 3) spordiala ajalugu ja –kultuur, võistlusmäärused; 4) siseriiklik ja rahvusvaheline spordikorraldus; 5) projektijuhtimise ja asjaajamise alused. Hindamismeetod(id): kirjalik test ja praktiliste oskuste eksam.	
B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine	EstQF Level 5
Tegevusnäitajad: 1) planeerib ja viib läbi terviklikke treeningtsükleid lähtudes eesmärgist; 2) koostab treeningplaane hooajaks, lähtudes etteantud eesmärkidest; 3) kasutab mitmekülgset harjutusvara üldkehaliste ja erialaste võimete ea- ja jõukohaseks arendamiseks; 4) ajastab treenitavate kehalisi võimeid võistlusteks; 5) näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnikaelemente; 6) loob lahendusi spordiala tehnikate õpetamiseks; 7) märkab treenitavatel tehnikavigu ning parandab neid treeningtunnis; 8) õpetab treenitavatele spordiala põhitaktikaid; 9) õpetab treenitavatele spordiala kõiki reegleid; 10) edastab treenitavatele spordiala kultuuri; 11) juhib füüsiliste ja erialaste võimete täpset ajastamist võistlussoorituseks; 12) kasutab laboratoorseid mõõtmisi treeningute juhtimisel ning suunab arstlikule konsultatsioonile ja/või läbivaatusele; 13) suunab treenitavat toitumiskava koostamisel ja toidulisandite kasutamisel, lähtudes treenitava isikupärast ja treeningprotsessist; 14) nõustab treenitavat eriolukordades (kõrgmäestik, kliimaatilised tingimused, ajavahed, kaalu reguleerimine, võistluste ettevalmistus jms); 15) rakendab oma töös otstarbekaid taastumisviise (nt venitused, massaaž, saunad jm) ja –vahendeid; 16) valib spordivarustuse ja -vahendid lähtudes treenitava eripärast ja eesmärkidest. Teadmised: 1) anatoomia ja füsioloogia; 2) pedagoogika, didaktika ja psühholoogia alused; 3) treeningprotsessi põhimõtted ja treeningute strateegilise planeerimise alused; 4) spordiala, ea, soo, kvalifikatsiooni ja tervisliku seisundi seosed; 5) kehaliste võimete arendamise kaasaegsed teooriad ja meetodid; 6) sportliku valiku alused; 7) treeninguandmete analüüsi ja hindamise põhimõtted; 8) spordiala tehnikad ja harjutusvara; 9) spordiala rahvusvaheline terminoloogia; 10) spordiala kultuur; 11) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž;	

12) ohutus ja esmaabi.

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

RECURRING COMPETENCES

B.2.3 Treener, tase 5 kutset läbiv kompetents	EstQF Level 5
Tegevusnäitajad: 1) tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse; 2) hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsu abi; 3) kasutab korrektset erialaterminoloogiat; 4) kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele; 5) suunab treenitava hügieeniharjumusi; 6) propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutseeetikat; 7) kasutab tööülesannetele vastavaid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiasid; 8) täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi; 9) kasutab töös riigikeelt tasemel B2 ning ühte võõrkeelt tasemel B1 (vt. lisa 2).	
Teadmised: 1) valdkonnaga seotud seadused ja õigusaktid; 2) suhtlemine ja meeskonnatöö; 3) sportliku treeningu põhimõtted; 4) ohutus ja esmaabi; 5) organisatsioonikultuur; 6) spordipedagoogika ja -psühholoogia; 7) ettevõtluse alused; 8) turunduse alused; 9) spordiajalugu, siseriiklikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid; 10) juhtimise alused.	
Hindamismeetod(id): Läbivaid kompetentse hinnatakse integreeritult kõigi teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamisega.	

Part C GENERAL INFORMATION AND ANNEXES

C.1 Information concerning compilation and certification of occupational qualification standard and reference to classification of occupations	
1. ID of occupational qualification standard in register of occupational qualifications	19-20112014-3.3/13k
2. Occupational qualification standard compiled by:	Priit Ilver, Audentese Spordigümnaasium Üllar Kerde, Eesti Korvpalliliit Janek Küppar, Tallinna Spordi- ja Noorsooamet Kadri Liivak, Eesti Võimlemisliit Aldur Partasjuk, Spordiklubi Reval-Sport Erich Petrovits, Jõhvi Spordikeskus Kristjan Port, Tallinna Ülikool Aavo Põhjala, Eesti Judoliit Jaak Salumets, Eesti Treenerite Liit Toomas Tõnise, Eesti Olümpiakomitee Priit Vene, Eesti Olümpiakomitee
3. Occupational qualification standard approved by:	Culture
4. No. of decision of Sectoral Council	22
5. Date of decision of Sectoral Council	20.11.2014

6. Occupational qualification standard valid until	17.05.2016
7. Occupational qualification standard version no.	13
8. Reference to International Standard Classification of Occupations (ISCO 08)	3422 Sports Coaches, Instructors and Officials
9. Reference to European Qualifications Framework (EQF)	5
C.2 Occupational title in foreign language	
English:	Coach, level 5
Russian:	тренер
C.3 Annexes	
Lisa 1 Treenerite eetikakoodeks	
Lisa 2 Keelte oskustasemete kirjeldused	