

OCCUPATIONAL QUALIFICATION STANDARD

Junior coach, level 4

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse tööd ning töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid. Kutsestandardeid kasutatakse õppekavade koostamiseks ja kutse andmiseks.

Occupational title	Level of Estonian Qualifications Framework (EstQF)
Junior coach, level 4	4

Possible specialisation and titles on occupational certificate	
Specialisation	Title on occupational qualification certificate
Aerutamine	Junior coach, level 4 Aerutamine
Aeroobika ja rühmatreeningud	Junior coach, level 4 Aeroobika ja rühmatreeningud
Aikido	Junior coach, level 4 Aikido
Allveesport	Junior coach, level 4 Allveesport
Ameerika jalgpall	Junior coach, level 4 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Junior coach, level 4 Ammulaskmine
Automudelism	Junior coach, level 4 Automudelism
Autosport	Junior coach, level 4 Autosport
Bobisõit	Junior coach, level 4 Bobisõit
Capoeira	Junior coach, level 4 Capoeira
Cheerleading	Junior coach, level 4 Cheerleading
Curling	Junior coach, level 4 Curling
Discgolf	Junior coach, level 4 Discgolf
Golf	Junior coach, level 4 Golf
Hapkido	Junior coach, level 4 Hapkido
Iaido	Junior coach, level 4 Iaido
Indiaca	Junior coach, level 4 Indiaca

Jalgpall	Junior coach, level 4 Jalgpall
Jalgrattasport	Junior coach, level 4 Jalgrattasport
Judo	Junior coach, level 4 Judo
Ju-jitsu	Junior coach, level 4 Ju-jitsu
Jõutõstmine	Junior coach, level 4 Jõutõstmine
Jäähokitreener I	Junior coach, level 4 Jäähoki
Jääpall	Junior coach, level 4 Jääpall
Kabe	Junior coach, level 4 Kabe
Karate	Junior coach, level 4 Karate
Kelgutamine	Junior coach, level 4 Kelgutamine
Kepikõnd	Junior coach, level 4 Kepikõnd
Kergejõustik	Junior coach, level 4 Kergejõustik
Kickboxing	Junior coach, level 4 Kickboxing
Kobudo	Junior coach, level 4 Kobudo
Koroona ja novus	Junior coach, level 4 Koroona ja novus
Korvpall	Junior coach, level 4 Korvpall
Kriket	Junior coach, level 4 Kriket
Kudo	Junior coach, level 4 Kudo
Kujundujumine	Junior coach, level 4 Kujundujumine
Kulturism ja fitness	Junior coach, level 4 Kulturism ja fitness
Kurnimäng	Junior coach, level 4 Kurnimäng
Käsipall	Junior coach, level 4 Käsipall
Laevamudelism	Junior coach, level 4 Laevamudelism

Laskesuusatamine	Junior coach, level 4 Laskesuusatamine
Laskmine	Junior coach, level 4 Laskmine
Lauatennis	Junior coach, level 4 Lauatennis
Lennusport	Junior coach, level 4 Lennusport
Liikumisharrastus	Junior coach, level 4 Liikumisharrastus
Maadlus	Junior coach, level 4 Maadlus
Maahoki	Junior coach, level 4 Maahoki
Male	Junior coach, level 4 Male
Matkasport	Junior coach, level 4 Matkasport
Moodne viievõistlus	Junior coach, level 4 Moodne viievõistlus
Mootorrattasport	Junior coach, level 4 Mootorrattasport
Orienteerumine	Junior coach, level 4 Orienteerumine
Padel	Junior coach, level 4 Padel
Petank	Junior coach, level 4 Petank
Pesapall	Junior coach, level 4 Pesapall
Piljard	Junior coach, level 4 Piljard
Poks	Junior coach, level 4 Poks
Purjetamine	Junior coach, level 4 Purjetamine
Raadiosport	Junior coach, level 4 Raadiosport
Ragbi	Junior coach, level 4 Ragbi
Ratsutamine	Junior coach, level 4 Ratsutamine
Ronimissport	Junior coach, level 4 Ronimissport
Rulasport	Junior coach, level 4 Rulasport

Rulluisutamine	Junior coach, level 4 Rulluisutamine
Saalihoki	Junior coach, level 4 Saalihoki
Sambo	Junior coach, level 4 Sambo
Skeleton	Junior coach, level 4 Skeleton
Sport Chanbara	Junior coach, level 4 Sport Chanbara
Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus	Junior coach, level 4 personaaltreener
Squash	Junior coach, level 4 Squash
Sulgpall	Junior coach, level 4 Sulgpall
Sumo	Junior coach, level 4 Sumo
Suusatamine	Junior coach, level 4 Suusatamine
Sõudmine	Junior coach, level 4 Sõudmine
Taekwon-do	Junior coach, level 4 Taekwon-do
Taipoks	Junior coach, level 4 Taipoks
Tennis	Junior coach, level 4 Tennis
Triatlon	Junior coach, level 4 Triatlon
Turniiribridž	Junior coach, level 4 Turniiribridž
Tõstesport	Junior coach, level 4 Tõstesport
Uisutamine	Junior coach, level 4 Uisutamine
Ujumine	Junior coach, level 4 Ujumine
Veemoto	Junior coach, level 4 Veemoto
Veepall	Junior coach, level 4 Veepall
Veeremängud	Junior coach, level 4 Veeremängud
Vehklemine	Junior coach, level 4 Vehklemine

Vesiaeroobika	Junior coach, level 4 Vesiaeroobika
Vettehüpped	Junior coach, level 4 Vettehüpped
Vibusport	Junior coach, level 4 Vibusport
Võimlemine	Junior coach, level 4 Võimlemine
Võistlustants	Junior coach, level 4 Võistlustants
Võrkpall	Junior coach, level 4 Võrkpall
Wu-shu	Junior coach, level 4 Wu-shu

Part A DESCRIPTION OF WORK

A.1 Description of work

Treener on liikumisharrastuse ja spordi spetsialist, 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, loominguilist, 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 eetikakoodeksi (vt lisa 1 Treenerite eetikakoodeks).

NOOREMTREENER, tase 4 täidab tööülesandeid erisugustes olukordades. On omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealase väljaõppe ja praktilise treeneritööga. Töötab enamasti iseseisvalt. Vastutab oma tööülesannete täitmise 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.

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 sportliku arengu lühemaajaline planeerimine, mõõtmine, esmane analüüsimine ja tagasiside andmine.

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

Töös treenerina on olulised ping- ja stressitaluvus, saavutusvajadus, vastutustunne, ausus, järjekindlus, täpsus, paindlikkus, kohanemisvõime, headus, empaatiavõime, emotsionaalne stabiilsus, motiveerimisvõime.

A.6 Professional preparation

Nooremtreener on keskharidusega, nõutava koolituse läbinud ja tasemele vastava erialase töökogemusega isik.

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

Nooremtreener, tase 4 kutse taotlemisel on nõutav kõikide kompetentside tõendamine.

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

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

Jalgrattasport

- BMX

Matkasport

- alpinism

- jalgsimatkamine

- jalgrattamatkamine

- mägimatkamine

- veematkamine

Suusatamine

- murdmaasuusatamine

- mäesuusatamine

- lumelauasport

- kahevõistlus ja suusahüpped

- freestyle-suusatamine

Uisutamine

- iluuisutamine

- kiiruisutamine

Veeremängud

- bowling

- sportkeegel

B.2 Competences

MANDATORY COMPETENCES

B.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine	EstQF Level 4
Tegevusnäitajad: 1. valib treenitavad, komplekteerib treeningrühma, saades selleks abi vastutavalt treenerilt, lähtudes vanusest, soost, valitavast spordialast; 2. koostab treeningute korraldamise plaani; 3. kaasab spetsialiste (nt massöör, psühholoog jne), vajadusel konsulteerib kõrgema taseme treeneriga. Teadmised: 1) sportliku tegevuse planeerimise põhimõtted.	
B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine	EstQF Level 4
Tegevusnäitajad: 1. koostab treeningtsükli plaane, lähtudes etteantud kavast; 2. viib läbi üksikuid treeningtsükleid lähtudes olemasolevast plaanist; 3. kasutab harjutusvara kehaliste võimete ea- ja jõukohaseks arendamiseks; 4. näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnika põhielemente; 5. loob lahendusi tehnika õpetamiseks vastavalt spetsiifilistele ülesannetele treeningutel; 6. märkab treenitavatel enamlevinud tehnikavigu; 7. õpetab treenitavatele spordiala lihtsamaid taktikaid; 8. õpetab treenitavatele spordiala olulisemaid reegleid; 9. seostab õpetamist ajalooliste näidetega; 10. toetab treenitavate füüsiliste võimete valmidust võistlemiseks (soojendusharjutuste läbiviimine jms); 11. mõõdab kehalisi võimeid kasutades välivahendeid (testharjutused jms); 12. juhendab treenitavat tüüpolukordades (treening-võistlus, reisirid); 13. rakendab oma töös üldiseid taastumispõhimõtteid; 14. soovib spordivarustust ja -vahendeid ning juhendab nende kasutamist. Teadmised: 1) sportliku treeningu alused; 2) spordiala põhiharjutusvara; 3) spordiala põhitervikoloogia; 4) spordiala tehnika põhielemendid; 5) spordiala kultuur; 6) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž; 7) kehaliste võimete arendamise teooriad ja meetodid; 8) ealised ja soolised iseärasused.	

RECURRING COMPETENCES

B.2.3 Nooremtreener, tase 4 kutset läbiv kompetents	EstQF Level 4
Tegevusnäitajad: 1. tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse; 2. hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsab abi; 3. kasutab korrektselt erialaterminoloogiat; 4. kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele; 5. töötab tõhusalt meeskonnas ja selle huvides, teeb koostööd; 6. suunab treenitava hügieeniharjumusi; 7. propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eetikat (vt lisa 1 Treenerite eetikakoodeks); 8. kasutab tööülesannetele vastavaid info- ja kommunikatsioonivahendeid; 9. täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi; 10. kasutab töös riigikeelt tasemel B1 ning ühte võõrkeelt tasemel B1 (vt lisa 2 Keelte oskustasemetes kirjeldused). Teadmised: 1) valdkonnaga seotud õigusaktid ja regulatsioonid;	

- 2) meeskonnatöö põhimõtted;
- 3) sportliku treeningu põhimõtted;
- 4) ohutus ja esmaabi;
- 5) organisatsioonikultuur;
- 6) spordipedagoogika ja -psühholoogia;
- 7) spordiajalugu, rahvuslikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid.

Hindamismeetod(id):

Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus.

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	19-19112019-2.3/16k
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	17
5. Date of decision of Sectoral Council	19.11.2019
6. Occupational qualification standard valid until	10.11.2020
7. Occupational qualification standard version no.	16
8. Reference to International Standard Classification of Occupations (ISCO 08)	3422 Sports Coaches, Instructors and Officials
9. Reference to European Qualifications Framework (EQF)	4

C.2 Occupational title in foreign language

English:	Junior coach, level 4
Russian:	младший тренер

C.3 Annexes

Lisa 1 [Treenerite eetikakoodeks](#)

Lisa 2 [Keelte oskustasemete kirjeldused](#)