

OCCUPATIONAL QUALIFICATION STANDARD

Junior Coach, EstQF 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, EstQF Level 4	4

Possible specialisation and titles on occupational certificate	
Specialisation	Title on occupational qualification certificate
Aerutamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Aerutamine
Aikido	Junior Coach, EstQF Level 4 Aikido
Allveesport	Junior Coach, EstQF Level 4 Allveesport
Ameerika jalgpall	Junior Coach, EstQF Level 4 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Junior Coach, EstQF Level 4 Ammulaskmine
Automudelism	Junior Coach, EstQF Level 4 Automudelism
Autosport	Junior Coach, EstQF Level 4 Autosport
Bobisõit	Junior Coach, EstQF Level 4 Bobisõit
Capoeira	Junior Coach, EstQF Level 4 Capoeira
Cheerleading	Junior Coach, EstQF Level 4 Cheerleading
Curling	Junior Coach, EstQF Level 4 Curling
Discgolf	Junior Coach, EstQF Level 4 Discgolf
Fitness	Junior Coach, EstQF Level 4 Fitness
Golf	Junior Coach, EstQF Level 4 Golf
Hapkido	Junior Coach, EstQF Level 4 Hapkido
Iaido	Junior Coach, EstQF Level 4 Iaido
Indiaca	Junior Coach, EstQF Level 4 Indiaca

Jalgpall	Junior Coach, EstQF Level 4 Jalgpall
Jalgrattasport	Junior Coach, EstQF Level 4 Jalgrattasport
Judo	Junior Coach, EstQF Level 4 Judo
Ju-jutsu	Junior Coach, EstQF Level 4 Ju-jutsu
Jõutõstmine	Junior Coach, EstQF Level 4 Jõutõstmine
Jäähokitreener I	Junior Coach, EstQF Level 4 Jäähoki
Jääpall	Junior Coach, EstQF Level 4 Jääpall
Kabe	Junior Coach, EstQF Level 4 Kabe
Karate	Junior Coach, EstQF Level 4 Karate
Kelgutamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Kelgutamine
Kepikõnd	Junior Coach, EstQF Level 4 Kepikõnd
Kergejõustik	Junior Coach, EstQF Level 4 Kergejõustik
Kickboxing	Junior Coach, EstQF Level 4 Kickboxing
Kobudo	Junior Coach, EstQF Level 4 Kobudo
Koroona ja novus	Junior Coach, EstQF Level 4 Koroona ja novus
Korvpall	Junior Coach, EstQF Level 4 Korvpall
Kriket	Junior Coach, EstQF Level 4 Kriket
Kudo	Junior Coach, EstQF Level 4 Kudo
Kujundujumine	Junior Coach, EstQF Level 4 Kujundujumine
Kurnimäng	Junior Coach, EstQF Level 4 Kurnimäng
Käsipall	Junior Coach, EstQF Level 4 Käsipall
Laevamudelism	Junior Coach, EstQF Level 4 Laevamudelism
Laskesuusatamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Laskesuusatamine

Laskmine	Junior Coach, EstQF Level 4 Laskmine
Lauatennis	Junior Coach, EstQF Level 4 Lauatennis
Lennusport	Junior Coach, EstQF Level 4 Lennusport
Liikumisharrastus	Junior Coach, EstQF Level 4 Liikumisharrastus
Maadlus	Junior Coach, EstQF Level 4 Maadlus
Maahoki	Junior Coach, EstQF Level 4 Maahoki
Male	Junior Coach, EstQF Level 4 Male
Moodne viievõistlus	Junior Coach, EstQF Level 4 Moodne viievõistlus
Mootorrattasport	Junior Coach, EstQF Level 4 Mootorrattasport
Orienteerumine	Junior Coach, EstQF Level 4 Orienteerumine
Padel	Junior Coach, EstQF Level 4 Padel
Petank	Junior Coach, EstQF Level 4 Petank
Pesapall	Junior Coach, EstQF Level 4 Pesapall
Piljard	Junior Coach, EstQF Level 4 Piljard
Poks	Junior Coach, EstQF Level 4 Poks
Purjetamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Purjetamine
Raadiosport	Junior Coach, EstQF Level 4 Raadiosport
Ragbi	Junior Coach, EstQF Level 4 Ragbi
Ratsutamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Ratsutamine
Ronimissport	Junior Coach, EstQF Level 4 Ronimissport
Rulasport	Junior Coach, EstQF Level 4 Rulasport
Rulluisutamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Rulluisutamine
Rühmatreeningud	Junior Coach, EstQF Level 4 Rühmatreeningud

Saalihoki	Junior Coach, EstQF Level 4 Saalihoki
Sambo	Junior Coach, EstQF Level 4 Sambo
Skeleton	Junior Coach, EstQF Level 4 Skeleton
Softball	Junior Coach, EstQF Level 4 Softball
Sport Chanbara	Junior Coach, EstQF Level 4 Sport Chanbara
Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus	Junior Coach, EstQF Level 4 personaaltreener
Squash	Junior Coach, EstQF Level 4 Squash
Sulgpall	Junior Coach, EstQF Level 4 Sulgpall
Sumo	Junior Coach, EstQF Level 4 Sumo
Suusatamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Suusatamine
Sõudmine	Junior Coach, EstQF Level 4 Sõudmine
Taekwon-do	Junior Coach, EstQF Level 4 Taekwon-do
Taipoks	Junior Coach, EstQF Level 4 Taipoks
Tantsusport	Junior Coach, EstQF Level 4 Tantsusport
Tennis	Junior Coach, EstQF Level 4 Tennis
Triatlon	Junior Coach, EstQF Level 4 Triatlon
Turniiribridž	Junior Coach, EstQF Level 4 Turniiribridž
Tõstesport	Junior Coach, EstQF Level 4 Tõstesport
Uisutamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Uisutamine
Ujumine	Junior Coach, EstQF Level 4 Ujumine
Vabavõitlus	Junior Coach, EstQF Level 4 Vabavõitlus
Veemoto	Junior Coach, EstQF Level 4 Veemoto
Veepall	Junior Coach, EstQF Level 4 Veepall

Veeremängud	Junior Coach, EstQF Level 4 Veeremängud
Vehklemine	Junior Coach, EstQF Level 4 Vehklemine
Vesiaeroobika	Junior Coach, EstQF Level 4 Vesiaeroobika
Vettehüpped	Junior Coach, EstQF Level 4 Vettehüpped
Vibusport	Junior Coach, EstQF Level 4 Vibusport
Võimlemine	Junior Coach, EstQF Level 4 Võimlemine
Võrkpall	Junior Coach, EstQF Level 4 Võrkpall
Wu-shu	Junior Coach, EstQF Level 4 Wu-shu
Jalgrattamatkamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Jalgrattamatkamine
Jalgsimatkamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Jalgsimatkamine
Mägironimine	Junior Coach, EstQF Level 4 Mägironimine
Veematkamine	Junior Coach, EstQF Level 4 Veematkamine

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 eetikakoodeksit (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 soovimine 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 välitingimustes, öhtusel 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 pinge- 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, ratsutamine, suusatamine, tantsusport, uisutamine, veeremängud ja võrkpall jagunevad omakorda: Jalgrattasport - BMX Ratsutamine - kestvusratsutamine - rakendisport - voltižeerimine Suusatamine - murdmaasuusatamine - mäesuusatamine - lumelauasport - kahevõistlus ja suusahüpped - freestyle suusatamine Tantsusport - võistlustants - tänavatants Uisutamine

- iluuisutamine
- kiiruisutamine
- Veeremängud
- bowling
- sportkeegel
- Võrkpall
- rannavõrkpall

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 põhitervikloogia; 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 kutsub abi;	

3. kasutab korrektset 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 oskustasemete 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	19-26032024-2.17/22k
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	32
5. Date of decision of Sectoral Council	26.03.2024
6. Occupational qualification standard valid until	10.11.2025
7. Occupational qualification standard version no.	22
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, EstQF Level 4
Russian:	младший тренер

C.3 AnnexesLisa 1 [Treenerite eetikakoodeks](#)Lisa 2 [Keelte oskustasemete kirjeldused](#)