

OCCUPATIONAL QUALIFICATION STANDARD

Coach, EstQF Level 5

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)
Coach, EstQF Level 5	5

Possible specialisation and titles on occupational certificate	
Specialisation	Title on occupational qualification certificate
Aerutamine	Coach, EstQF Level 5 Aerutamine
Aikido	Coach, EstQF Level 5 Aikido
Allveesport	Coach, EstQF Level 5 Allveesport
Ameerika jalgpall	Coach, EstQF Level 5 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Coach, EstQF Level 5 Ammulaskmine
Automudelism	Coach, EstQF Level 5 Automudelism
Autosport	Coach, EstQF Level 5 Autosport
Bobisõit	Coach, EstQF Level 5 Bobisõit
Capoeira	Coach, EstQF Level 5 Capoeira
Cheerleading	Coach, EstQF Level 5 Cheerleading
Curling	Coach, EstQF Level 5 Curling
Discgolf	Coach, EstQF Level 5 Discgolf
Fitness ja kulturism	Coach, EstQF Level 5 Fitness ja kulturism
Golf	Coach, EstQF Level 5 Golf
Hapkido	Coach, EstQF Level 5 Hapkido
Iaido	Coach, EstQF Level 5 Iaido
Indiaca	Coach, EstQF Level 5 Indiaca

Jalgpall	Coach, EstQF Level 5 Jalgpall
Jalgrattasport	Coach, EstQF Level 5 Jalgrattasport
Judo	Coach, EstQF Level 5 Judo
Ju-jutsu	Coach, EstQF Level 5 Ju-jutsu
Jõutõstmine	Coach, EstQF Level 5 Jõutõstmine
Jäähokitreener I	Coach, EstQF Level 5 Jäähoki
Jääpall	Coach, EstQF Level 5 Jääpall
Kabe	Coach, EstQF Level 5 Kabe
Karate	Coach, EstQF Level 5 Karate
Kelgutamine	Coach, EstQF Level 5 Kelgutamine
Kepikõnd	Coach, EstQF Level 5 Kepikõnd
Kergejõustik	Coach, EstQF Level 5 Kergejõustik
Kickboxing	Coach, EstQF Level 5 Kickboxing
Kobudo	Coach, EstQF Level 5 Kobudo
Koroona ja novus	Coach, EstQF Level 5 Koroona ja novus
Korvpall	Coach, EstQF Level 5 Korvpall
Kriket	Coach, EstQF Level 5 Kriket
Kudo	Coach, EstQF Level 5 Kudo
Kujundujumine	Coach, EstQF Level 5 Kujundujumine
Kurnimäng	Coach, EstQF Level 5 Kurnimäng
Käsipall	Coach, EstQF Level 5 Käsipall
Laevamudelism	Coach, EstQF Level 5 Laevamudelism
Laskesuusatamine	Coach, EstQF Level 5 Laskesuusatamine

Laskmine	Coach, EstQF Level 5 Laskmine
Lauatennis	Coach, EstQF Level 5 Lauatennis
Lennusport	Coach, EstQF Level 5 Lennusport
Liikumisharrastus	Coach, EstQF Level 5 Liikumisharrastus
Maadlus	Coach, EstQF Level 5 Maadlus
Maahoki	Coach, EstQF Level 5 Maahoki
Male	Coach, EstQF Level 5 Male
Moodne viievõistlus	Coach, EstQF Level 5 Moodne viievõistlus
Mootorrattasport	Coach, EstQF Level 5 Mootorrattasport
Orienteerumine	Coach, EstQF Level 5 Orienteerumine
Padel	Coach, EstQF Level 5 Padel
Petank	Coach, EstQF Level 5 Petank
Pesapall	Coach, EstQF Level 5 Pesapall
Piljard	Coach, EstQF Level 5 Piljard
Poks	Coach, EstQF Level 5 Poks
Purjetamine	Coach, EstQF Level 5 Purjetamine
Raadiosport	Coach, EstQF Level 5 Raadiosport
Ragbi	Coach, EstQF Level 5 Ragbi
Ratsutamine	Coach, EstQF Level 5 Ratsutamine
Ronimissport	Coach, EstQF Level 5 Ronimissport
Rulasport	Coach, EstQF Level 5 Rulasport
Rulluisutamine	Coach, EstQF Level 5 Rulluisutamine
Rühmatreeningud	Coach, EstQF Level 5 Rühmatreeningud

Saalihoki	Coach, EstQF Level 5 Saalihoki
Sambo	Coach, EstQF Level 5 Sambo
Skeleton	Coach, EstQF Level 5 Skeleton
Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus	Coach, EstQF Level 5 personaaltreener
Sport Chanbara	Coach, EstQF Level 5 Sport Chanbara
Squash	Coach, EstQF Level 5 Squash
Sulgpall	Coach, EstQF Level 5 Sulgpall
Sumo	Coach, EstQF Level 5 Sumo
Suusatamine	Coach, EstQF Level 5 Suusatamine
Sõudmine	Coach, EstQF Level 5 Sõudmine
Taekwon-do	Coach, EstQF Level 5 Taekwon-do
Taipoks	Coach, EstQF Level 5 Taipoks
Tantsusport	Coach, EstQF Level 5 Tantsusport
Tennis	Coach, EstQF Level 5 Tennis
Triatlon	Coach, EstQF Level 5 Triatlon
Turniiribridž	Coach, EstQF Level 5 Turniiribridž
Tõstesport	Coach, EstQF Level 5 Tõstesport
Uisutamine	Coach, EstQF Level 5 Uisutamine
Ujumine	Coach, EstQF Level 5 Ujumine
Veemoto	Coach, EstQF Level 5 Veemoto
Veepall	Coach, EstQF Level 5 Veepall
Veeremängud	Coach, EstQF Level 5 Veeremängud
Vehklemine	Coach, EstQF Level 5 Vehklemine

Vesiaeroobika	Coach, EstQF Level 5 Vesiaeroobika
Vettehüpped	Coach, EstQF Level 5 Vettehüpped
Vibusport	Coach, EstQF Level 5 Vibusport
Võimlemine	Coach, EstQF Level 5 Võimlemine
Võrkpall	Coach, EstQF Level 5 Võrkpall
Wu-shu	Coach, EstQF Level 5 Wu-shu
Softball	Coach, EstQF Level 5 Softball
Vabavõitlus	Coach, EstQF Level 5 Vabavõitlus
Jalgrattamatkamine	Coach, EstQF Level 5 Jalgrattamatkamine
Jalgsimatkamine	Coach, EstQF Level 5 Jalgsimatkamine
Mägironimine	Coach, EstQF Level 5 Mägironimine
Veematkamine	Coach, EstQF Level 5 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, loomungilisust, 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).

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

A.6 Professional preparation

Treener 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

Treener, tase 5 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 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, juhendamis-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) projekti juhtimise ja asjaajamise alused.	
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. juhhib 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.

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. 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 B2 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) ettevõtluse alused; 8) turunduse alused; 9) spordiajalugu, siseriiklikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid; 10) juhtimise alused.	
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	19-26032024-2.18/22k

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)	5
C.2 Occupational title in foreign language	
English:	Coach, EstQF Level 5
Russian:	тренер
C.3 Annexes	
Lisa 1 Treenerite eetikakoodeks	
Lisa 2 Keelte oskustasemete kirjeldused	