



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



SIHTASUTUS  
Kutsekoda

ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

# KUTSESTANDARD

## Eliittreener, tase 8

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

Eliittreener, tase 8 kutsestandard on tööturu nõudmistele vastavate koolituskavade ja õppeprogrammide koostamise ja isikute kompetentsuse hindamise alus.

Kutsenimetus	Eesti kvalifikatsiooniraamistiku (EKR) tase
Eliittreener, tase 8	8

Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel	
Spetsialiseerumine	Nimetus kutsetunnistusel
Aerutamine	Eliittreener, tase 8 Aerutamine
Aeroobika ja rühmatreeningud	Eliittreener, tase 8 Aeroobika ja rühmatreeningud
Aikido	Eliittreener, tase 8 Aikido
Allveesport	Eliittreener, tase 8 Allveesport
Ameerika jalgpall	Eliittreener, tase 8 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Eliittreener, tase 8 Ammulaskmine
Automudelism	Eliittreener, tase 8 Automudelism
Autosport	Eliittreener, tase 8 Autosport
Capoeira	Eliittreener, tase 8 Capoeira
Curling	Eliittreener, tase 8 Curling
Golf	Eliittreener, tase 8 Golf
laido	Eliittreener, tase 8 laido
Indiaca	Eliittreener, tase 8 Indiaca
Jalgpall	Eliittreener, tase 8 Jalgpall
Jalgrattasport	Eliittreener, tase 8 Jalgrattasport
Judo	Eliittreener, tase 8 Judo



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



SIHTASUTUS  
Kutsekoda

ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

Ju-jutsu	Eliittreener, tase 8 Ju-jutsu
Jõutõstmine	Eliittreener, tase 8 Jõutõstmine
Jäähoki	Eliittreener, tase 8 Jäähoki
Jääpall	Eliittreener, tase 8 Jääpall
Kabe	Eliittreener, tase 8 Kabe
Karate	Eliittreener, tase 8 Karate
Kelgutamine	Eliittreener, tase 8 Kelgutamine
Kepikõnd	Eliittreener, tase 8 Kepikõnd
Kergejõustik	Eliittreener, tase 8 Kergejõustik
Kickboxing	Eliittreener, tase 8 Kickboxing
Kobudo	Eliittreener, tase 8 Kobudo
Koroona ja novus	Eliittreener, tase 8 Koroona ja novus
Korvpall	Eliittreener, tase 8 Korvpall
Kriket	Eliittreener, tase 8 Kriket
Kudo	Eliittreener, tase 8 Kudo
Kujundujumine	Eliittreener, tase 8 Kujundujumine
Kulturism ja fitness	Eliittreener, tase 8 Kulturism ja fitness
Kurnimäng	Eliittreener, tase 8 Kurnimäng
Käsipall	Eliittreener, tase 8 Käsipall
Laskesuusatamine	Eliittreener, tase 8 Laskesuusatamine
Laskmine	Eliittreener, tase 8 Laskmine
Lauatennis	Eliittreener, tase 8 Lauatennis
Lennusport	Eliittreener, tase 8 Lennusport



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



SIHTASUTUS  
Kutsekoda

ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

Maadlus	Eliittreener, tase 8 Maadlus
Maahoki	Eliittreener, tase 8 Maahoki
Male	Eliittreener, tase 8 Male
Matkasport	Eliittreener, tase 8 Matkasport
Moodne viievõistlus	Eliittreener, tase 8 Moodne viievõistlus
Mootorrattasport	Eliittreener, tase 8 Mootorrattasport
Orienteerumine	Eliittreener, tase 8 Orienteerumine
Petank	Eliittreener, tase 8 Petank
Pesapall	Eliittreener, tase 8 Pesapall
Piljard	Eliittreener, tase 8 Piljard
Poks	Eliittreener, tase 8 Poks
Purjetamine	Eliittreener, tase 8 Purjetamine
Raadiosport	Eliittreener, tase 8 Raadiosport
Ragbi	Eliittreener, tase 8 Ragbi
Ratsutamine	Eliittreener, tase 8 Ratsutamine
Rulluisutamine	Eliittreener, tase 8 Rulluisutamine
Saalihoki	Eliittreener, tase 8 Saalihoki
Sambo	Eliittreener, tase 8 Sambo
Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus	Eliittreener, tase 8 personaaltreener
Sport chanbara	Eliittreener, tase 8 Sport chanbara
Squash	Eliittreener, tase 8 Squash
Sulgpall	Eliittreener, tase 8 Sulgpall
Sumo	Eliittreener, tase 8 Sumo



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



SIHTASUTUS  
Kutsekoda

ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

Suusatamine	Eliittreener, tase 8 Suusatamine
Sõudmine	Eliittreener, tase 8 Sõudmine
Taekwon-do ITF	Eliittreener, tase 8 Taekwon-do ITF
Taekwondo WTF	Eliittreener, tase 8 Taekwondo WTF
Taipoks	Eliittreener, tase 8 Taipoks
Tennis	Eliittreener, tase 8 Tennis
Triatlon	Eliittreener, tase 8 Triatlon
Turniiribridž	Eliittreener, tase 8 Turniiribridž
Tõstesport	Eliittreener, tase 8 Tõstesport
Uisutamine	Eliittreener, tase 8 Uisutamine
Ujumine	Eliittreener, tase 8 Ujumine
Veemoto	Eliittreener, tase 8 Veemoto
Veepall	Eliittreener, tase 8 Veepall
Veeremängud	Eliittreener, tase 8 Veeremängud
Vehklemine	Eliittreener, tase 8 Vehklemine
Vesiaeroobika	Eliittreener, tase 8 Vesiaeroobika
Vettehüpped	Eliittreener, tase 8 Vettehüpped
Vibusport	Eliittreener, tase 8 Vibusport
Võimlemine	Eliittreener, tase 8 Võimlemine
Võistlustants	Eliittreener, tase 8 Võistlustants
Võrkpall	Eliittreener, tase 8 Võrkpall
Wu-shu	Eliittreener, tase 8 Wu-shu

**A-osa  
KUTSEKIRJELDUS**



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



SIHTASUTUS  
Kutsekoda

ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

## 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, loominguilisust, 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).

ELIITREENER, tase 8 täidab valitud erialal eriti arenenud ja spetsialiseeritud oskusi ning tehnikaid eeldavaid tööülesandeid, kasutades tulemuslikult kõige edumeelsemaid ja piirialadel olevaid teadmisi kõikides liikumisharrastuse ning spordi valdkondades ja tasemetel. On omandanud kutsealased tipposkused ja -teadmised akadeemilise kõrgtasemega võrreldaval määral ning need on rahvusvahelisel tipptasemel korduvalt tõestatud tulemusliku treeneritöö kaudu. Omab rahvusvahelist autoriteeti, kujundab eeskujuga ja käitumise kaudu spordiala kultuuri rahvusvahelisel tasemel. Demonstreerib oma novaatorlikkust, iseseisvust, teadus- ja kutsealast meisterlikkust ning pidevat pühendumust uute ideede või protsesside arendamisel töö- või õppesituatsioonides.

## A.2 Tööosad

A.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine:

- 1) treenitava valimine või treeningrühma komplekteerimine;
- 2) treeningute plaani koostamine;
- 3) teiste spetsialistide kaasamine treeningprotsessi;
- 4) teiste treenerite juhendamine;
- 5) treenitava tervisliku eriolukorra arvestamine treeningprotsessis;
- 6) koolitamine ja metoodiliste materjalide väljatöötamine.

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 soovitamise ja kasutamise;
- 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 harrastamiskeskonnast. 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, öhtusel ajal ja puhkepäevadel, kodust eemal (treeningulaagrid, võistlused, koolitused jms.).

## A.4 Töövahendid

Kasutab treeningprotsessis vajalikke vahendeid vastavalt spordialale.

## A.5 Tööks vajalikud isikuomadused

- 1) pinge- ja stressitaluvus;
- 2) suhtlemisoskus;
- 3) saavutusvajadus;
- 4) vastutustunne;
- 5) ausus;
- 6) järjekindlus;
- 7) täpsus;



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



SIHTASUTUS  
Kutsekoda

ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

- 8) paindlikkus, kohanemisvõime;  
9) headus, empaatiavõime;  
10) emotsionaalne stabiilsus;  
11) motiveerimisvõime.

#### **A.6 Kutsealane ettevalmistus**

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

#### **A.7 Enamlevinud ametinimetused**

Treener.

#### **A.8 Reguleerimised kutsealal tegutsemiseks**

Töö treenerina on reguleeritud spordiseadusega.

## **B-osa KOMPETENTSUSNÕUDED**

### **B.1 Kutse struktuur**

Eliittreener, tase 8 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 8**

Tegevusnäitajad:

- 1) loob hindamiskriteeriumid sportlase koondisesse valimiseks, lähtudes sportlaste vanusest, soost, võimekusest ja spordialast;



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



SIHTASUTUS  
Kutsekoda

ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

- 2) valib treenitavad, komplekteerib treeningurühma ja/või koondise, lähtudes püstitatud eesmärkidest;
- 3) koostab kõikehõlmavaid ettevalmistusplaane (sh finantsplaneerimine, võistluskalender, funktsionaalne ja meditsiiniline testimine ning muude tugiteenuste vajadus) ja püstitab pikaajalisi eesmärke;
- 4) kaasab vajadusel spetsialiste (nt massöör, psühholoog, toitumisspetsialist, teadlased jne);
- 5) nõustab treenereid spetsiifilistes küsimustes kasutades oma kogemusi ja innovaatilisi lahendusi;
- 6) juhendab teisi treenereid kõrgtasemel;
- 7) arendab spordiala meetodikaid ning koostab õppematerjale, mis aitavad kaasa treenitava meisterlikkuse kasvule;
- 8) töötab välja innovaatilisi lahendusi, mis aitavad kaasa meisterlikkuse kasvule;
- 9) koolitab treenereid lähtudes koolituse eesmärgist.

Teadmised:

- 1) sportliku tegevuse planeerimise põhimõtted;
- 2) spordisotsioloogia ja spordiökonomika;
- 3) spordiala ajalugu ja -kultuur, võistlusmäärused;
- 4) siseriiklik ja rahvusvaheline spordikorraldus;
- 5) projektijuhtimine ja asjaajamine;
- 6) spordi- ja liikumisharrastusega piirnevate valdkondade rakendusvõimalused.

Hindamismeetod(id): Intervjuu ja eksperthinnang.

### B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine

EKR tase 8

Tegevusnäitajad:

- 1) hindab kriitiliselt ja lahendab treenitavate võimete arendamise eriolukordi;
- 2) koostab kõrgemate eesmärkidega treenitavatele ja koondvõistkonna tasemel sportlaste treeningplaane;
- 3) analüüsib treeningplaane ja nõustab nende koostamist rahvusvaheliselt tunnustatud tasemel;
- 4) hindab, analüüsib ja rakendab kõige edumeelsemaid, isikukeskseid, erialaseid ja valdkonna piirialadel olevaid teadmisi treeningplaani koostamisel, tehnikate ja taktikate õpetamisel;
- 5) juhib füüsiliste ja erialaste võimete täpset ajastamist komplitseeritud võistlustingimustes;
- 6) rakendab keerulisemaid ja arenenumaid testimismeetodeid sportlase tehnilise, taktikalise, kehalise ning psühholoogilise arengu tervikjuhtimiseks;
- 7) pakub välja isikukeskseid eriti arenenud ja innovaatilisi lahendusi toitumiskava koostamisel ja toidulisandite kasutamisel;
- 8) loob unikaalseid isikukeskseid taastumisviise kõrgendatud eesmärkide saavutamisele suunatud eriolukordades;
- 9) arendab sportimisvahendeid treenitava jaoks isikukeskselt kõrgendatud eesmärkide saavutamisele suunatud eriolukordades kaasates spetsialiste;
- 10) kujundab eeskuju ja käitumise kaudu spordiala kultuuri rahvusvahelisel tasemel, olles spordikultuuri autoriteediks.

Teadmised:

- 1) anatoomia ja füsioloogia;
- 2) pedagoogika, didaktika ja psühholoogia;
- 3) treeningprotsessi põhimõtted ja treeningute strateegiline planeerimine;
- 4) spordiala, ea, soo, kvalifikatsiooni ja tervisliku seisundi seosed;
- 5) kehaliste võimete arendamise kaasaegsed teooriad ja meetodikad;
- 6) sportlik valik;
- 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): Intervjuu ja eksperthinnang.

## KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

### B.2.3 Eliittreener, tase 8 kutset läbiv kompetents

EKR tase 8

Tegevusnäitajad:



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



SINISALV  
Kutsekoda

ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

- 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 korrektselt 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 kutse-eetikat;
- 7) kasutab tööülesannetele vastavaid sidekanaleid ning info- ja kommunikatsioonitehnoloogiasid;
- 8) täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi;
- 9) kasutab töös riigikeelt ja ühte võõrkeelt tasemel C1 ja teist võõrkeelt tasemel B2.

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.

Hindamismeetod(id):

Läbivaid kompetentse hinnatakse integreeritult kõigi teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamisega.

## C-osa ÜLDTEAVE JA LISAD

<b>C.1 Teave kutsestandardi koostamise ja kinnitamise kohta ning viide ametite klassifikaatorile</b>	
1. Kutsestandardi tähis kutseregistris	19-20112013-2.5.6/1k
2. Kutsestandardi koostajad	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. Kutsestandardi kinnitaja	Kultuuri Kutsenõukogu
4. Kutsenõukogu otsuse number	17
5. Kutsenõukogu otsuse kuupäev	20.11.2013
6. Kutsestandard kehtib kuni	18.12.2013
7. Kutsestandardi versiooni number	1
8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08)	3422 Treenerid, spordiinstruktorid ja -ametnikud
9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF)	8
<b>C.2 Kutsenimetuse võõrkeeles</b>	
Inglise keeles	Elite coach, level 8
Vene keeles	элит-тренер
<b>C.3 Lisad</b>	
Lisa 1 <a href="#">Treenerite eetikakoodeks</a>	





ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

Lisa 2 [Keelte oskustasemete kirjeldused](#)