

# 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<br>Aerutamine                   |
| Aeroobika ja rühmatreeningud                                 | Eliittreener, tase 8<br>Aeroobika ja rühmatreeningud |
| Aikido                                                       | Eliittreener, tase 8<br>Aikido                       |
| Allveesport                                                  | Eliittreener, tase 8<br>Allveesport                  |
| Ameerika jalgpall                                            | Eliittreener, tase 8<br>Ameerika jalgpall            |
| Ammulaskmine                                                 | Eliittreener, tase 8<br>Ammulaskmine                 |
| Automudelism                                                 | Eliittreener, tase 8<br>Automudelism                 |
| Autosport                                                    | Eliittreener, tase 8<br>Autosport                    |
| Capoeira                                                     | Eliittreener, tase 8<br>Capoeira                     |
| Curling                                                      | Eliittreener, tase 8<br>Curling                      |
| Golf                                                         | Eliittreener, tase 8<br>Golf                         |
| Iaido                                                        | Eliittreener, tase 8<br>Iaido                        |
| Indiaca                                                      | Eliittreener, tase 8<br>Indiaca                      |
| Jalgpall                                                     | Eliittreener, tase 8<br>Jalgpall                     |
| Jalgrattasport                                               | Eliittreener, tase 8<br>Jalgrattasport               |
| Judo                                                         | Eliittreener, tase 8<br>Judo                         |

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

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

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

**A-osa**  
**KUTSEKIRJELDUS**

## A.1 Töö kirjeldus

Treener on liikumisharrastuse ja spordispetsialist, kes juhhib 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 Lisa 1).

ELIITTREENER, 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 soovimine 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.

## 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 välistingimustes, 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;

- 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 Regulatsioonid 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

- iluuuisutamine
- 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;

- 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 püstib 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 metoodikaid 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 spordiökonoomika;
- 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 eeskjuu 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 metoodikad;
- 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:**

- 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) 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<br>Üllar Kerde, Eesti Korvpalliliit<br>Janek Küppar, Tallinna Spordi- ja Noorsooamet<br>Kadri Liivak, Eesti Võimlemisliit<br>Aldur Partasjuk, Spordiklubi Reval-Sport<br>Erich Petrovits, Jõhvi Spordikeskus<br>Kristjan Port, Tallinna Ülikool<br>Aavo Põhjala, Eesti Judoliit<br>Jaak Salumets, Eesti Treenerite Liit<br>Toomas Tõnise, Eesti Olümpiakomitee<br>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 Kutsenimetus võõrkeeles</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Inglise keeles                                                                                       | Elite coach, level 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Vene keeles                                                                                          | элит-тренер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>C.3 Lisad</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Lisa 1 <a href="#">Treenerite eetikakoodeks</a>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



SIHTASUTUS  
Kutsekoda

ESF programm "Kutsete süsteemi arendamine"

Lisa 2 [Keelte oskustasemete kirjeldused](#)