KUTSESTANDARD

Nooremtreener, tase 4

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

Nooremtreener, tase 4 kutsestandard on tööturu nõudmistele vastavate koolituskavade ja õppeprogrammide koostamise ja isikute kompetentsuse hindamise alus.

Kutsenimetus	Eesti kvalifikatsiooniraamistiku (EKR) tase
Nooremtreener, tase 4	4

Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel	
Spetsialiseerumine	**Nimetus kutsetunnistusel**
Aerutamine	Nooremtreener, tase 4 Aerutamine
Aeroobika ja rühmatreeningud	Nooremtreener, tase 4 Aeroobika ja rühmatreeningud
Aikido	Nooremtreener, tase 4 Aikido
Allveesport	Nooremtreener, tase 4 Allveesport
Ameerika jalgpall	Nooremtreener, tase 4 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Nooremtreener, tase 4 Ammulaskmine
Automudelism	Nooremtreener, tase 4 Automudelism
Autosport	Nooremtreener, tase 4 Autosport
Bobisõit	Nooremtreener, tase 4 Bobisõit
Capoeira	Nooremtreener, tase 4 Capoeira
Curling	Nooremtreener, tase 4 Curling
Discgolf	Nooremtreener, tase 4 Discgolf
Golf	Nooremtreener, tase 4 Golf
Hapkido	Nooremtreener, tase 4 Hapkido
Iaido	Nooremtreener, tase 4 Iaido
Indiaca	Nooremtreener, tase 4 Indiaca

Jalgpall	Nooremtreener, tase 4 Jalgpall
Jalgrattasport	Nooremtreener, tase 4 Jalgrattasport
Judo	Nooremtreener, tase 4 Judo
Ju-jutsu	Nooremtreener, tase 4 Ju-jutsu
Jõutõstmine	Nooremtreener, tase 4 Jõutõstmine
Jäähoki	Nooremtreener, tase 4 Jäähoki
Jääpall	Nooremtreener, tase 4 Jääpall
Kabe	Nooremtreener, tase 4 Kabe
Karate	Nooremtreener, tase 4 Karate
Kelgutamine	Nooremtreener, tase 4 Kelgutamine
Kepikõnd	Nooremtreener, tase 4 Kepikõnd
Kergejõustik	Nooremtreener, tase 4 Kergejõustik
Kickboxing	Nooremtreener, tase 4 Kickboxing
Kobudo	Nooremtreener, tase 4 Kobudo
Koroona ja novus	Nooremtreener, tase 4 Koroona ja novus
Korvpall	Nooremtreener, tase 4 Korvpall
Kriket	Nooremtreener, tase 4 Kriket
Kudo	Nooremtreener, tase 4 Kudo
Kujundujumine	Nooremtreener, tase 4 Kujundujumine
Kulturism ja fitness	Nooremtreener, tase 4 Kulturism ja fitness
Kurnimäng	Nooremtreener, tase 4 Kurnimäng
Käsipall	Nooremtreener, tase 4 Käsipall
Laevamudelism	Nooremtreener, tase 4 Laevamudelism

Laskesuusatamine	Nooremtreener, tase 4 Laskesuusatamine
Laskmine	Nooremtreener, tase 4 Laskmine
Lauatennis	Nooremtreener, tase 4 Lauatennis
Lennusport	Nooremtreener, tase 4 Lennusport
Liikumisharrastus	Nooremtreener, tase 4 Liikumisharrastus
Maadlus	Nooremtreener, tase 4 Maadlus
Maahoki	Nooremtreener, tase 4 Maahoki
Male	Nooremtreener, tase 4 Male
Matkasport	Nooremtreener, tase 4 Matkasport
Moodne viievõistlus	Nooremtreener, tase 4 Moodne viievõistlus
Mootorrattasport	Nooremtreener, tase 4 Mootorrattasport
Orienteerumine	Nooremtreener, tase 4 Orienteerumine
Petank	Nooremtreener, tase 4 Petank
Pesapall	Nooremtreener, tase 4 Pesapall
Piljard	Nooremtreener, tase 4 Piljard
Poks	Nooremtreener, tase 4 Poks
Purjetamine	Nooremtreener, tase 4 Purjetamine
Raadiosport	Nooremtreener, tase 4 Raadiosport
Ragbi	Nooremtreener, tase 4 Ragbi
Ratsutamine	Nooremtreener, tase 4 Ratsutamine
Rulluisutamine	Nooremtreener, tase 4 Rulluisutamine
Saalihoki	Nooremtreener, tase 4 Saalihoki
Sambo	Nooremtreener, tase 4 Sambo

Skeleton	Nooremtreener, tase 4 Skeleton
Sport Chanbara	Nooremtreener, tase 4 Sport Chanbara
Squash	Nooremtreener, tase 4 Squash
Sulgpall	Nooremtreener, tase 4 Sulgpall
Sumo	Nooremtreener, tase 4 Sumo
Suusatamine	Nooremtreener, tase 4 Suusatamine
Sõudmine	Nooremtreener, tase 4 Sõudmine
Taekwon-do ITF	Nooremtreener, tase 4 Taekwon-do ITF
Taekwondo WT	Nooremtreener, tase 4 Taekwondo WT
Taipoks	Nooremtreener, tase 4 Taipoks
Tennis	Nooremtreener, tase 4 Tennis
Triatlon	Nooremtreener, tase 4 Triatlon
Turniiribridž	Nooremtreener, tase 4 Turniiribridž
Tõstesport	Nooremtreener, tase 4 Tõstesport
Uisutamine	Nooremtreener, tase 4 Uisutamine
Ujumine	Nooremtreener, tase 4 Ujumine
Veemoto	Nooremtreener, tase 4 Veemoto
Veepall	Nooremtreener, tase 4 Veepall
Veeremängud	Nooremtreener, tase 4 Veeremängud
Vehklemine	Nooremtreener, tase 4 Vehklemine
Vesiaeroobika	Nooremtreener, tase 4 Vesiaeroobika
Vettehüpped	Nooremtreener, tase 4 Vettehüpped
Vibusport	Nooremtreener, tase 4 Vibusport

Võimlemine	Nooremtreener, tase 4 Võimlemine
Võistlustants	Nooremtreener, tase 4 Võistlustants
Võrkpall	Nooremtreener, tase 4 Võrkpall
Wu-shu	Nooremtreener, tase 4 Wu-shu

A-osa
KUTSEKIRJELDUS

A.1 Töö kirjeldus
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, 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). 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 Tööosad
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.
Spetsialiseerumisega seotud tööosad
Spetsialiseerumine toimub sõltuvalt spordiala spetsiifikast, spordialal kasutatavatest vahendidest ja harrastamiskeskkonnast. 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, õhtusel 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
Nooremtreener on keskharidusega, nõutava koolituse läbinud ja tasemele vastava erialase töökogemusega isik.
A.7 Enamlevinud ametinimetused
Treener.
A.8 Regulatsioonid kutsealal tegutsemiseks
Töö treenerina on reguleeritud spordiseadusega.

B-osa
KOMPETENTSUSNÕUDED

B.1 Kutse struktuur
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 Kompetentsid

KOHUSTUSLIKUD KOMPETENTSID

B.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine	**EKR tase 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.	
Hindamismeetod(id): kirjalik test ja praktiliste oskuste eksam.	
B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine	**EKR tase 4**
Tegevusnäitajad: 1) koostab treeningtsüklite 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, reisid); 13) rakendab oma töös üldiseid taastumispõhimõtteid; 14) soovitab spordivarustust ja -vahendeid ning juhendab nende kasutamist.	
Teadmised: 1) sportliku treeningu alused; 2) spordiala põhiharjutusvara; 3) spordiala põhiterminoloogia; 4) spordiala tehnika põhielemendid; 5) spordiala kultuur; 6) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž; 7) kehaliste võimete arendamise teooriad ja metoodikad; 8) ealised ja soolised iseärasused; 9) ohutus ja esmaabi.	
Hindamismeetod(id): kirjalik test ja praktiliste oskuste eksam.	

KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

B.2.3 Nooremtreener, tase 4 kutset läbiv kompetents	**EKR tase 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 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 info-ja kommunikatsioonitehnoloogiaid; 8) täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi;	

9) kasutab töös riigikeelt tasemel B1 ning ühte võõrkeelt tasemel B1 (vt Lisa 2)
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) spordiajalugu, rahvuslikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid.
Hindamismeetod(id): Läbivaid kompetentse hinnatakse integreeritult kõigi teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamisega.

C-osa
ÜLDTEAVE JA LISAD

C.1 Teave kutsestandardi koostamise ja kinnitamise kohta ning viide ametite klassifikaatorile	
1. Kutsestandardi tähis kutseregistris	19-18052016-5.2/14k
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	2
5. Kutsenõukogu otsuse kuupäev	18.05.2016
6. Kutsestandard kehtib kuni	13.11.2018
7. Kutsestandardi versiooni number	14
8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08)	3422 Treenerid, spordiinstruktorid ja -ametnikud
9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF)	4
C.2 Kutsenimetus võõrkeeles	
Inglise keeles	Junior coach, level 4
Vene keeles	младший тренер
C.3 Lisad	
Lisa 1 Treenerite eetikakoodeks	
Lisa 2 Keelte oskustasemete kirjeldused	