# KUTSESTANDARD

**Vanemtreener, tase 6**

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.

| Kutsenimetus | Eesti kvalifikatsiooniraamistiku (EKR) tase |
|---|---|
| Vanemtreener, tase 6 | 6 |

| Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel | |
|---|---|
| **Spetsialiseerumine** | **Nimetus kutsetunnistusel** |
| Aerutamine | Vanemtreener, tase 6<br>Aerutamine |
| Aeroobika ja rühmatreeningud | Vanemtreener, tase 6<br>Aeroobika ja rühmatreeningud |
| Aikido | Vanemtreener, tase 6<br>Aikido |
| Allveesport | Vanemtreener, tase 6<br>Allveesport |
| Ameerika jalgpall | Vanemtreener, tase 6<br>Ameerika jalgpall |
| Ammulaskmine | Vanemtreener, tase 6<br>Ammulaskmine |
| Automudelism | Vanemtreener, tase 6<br>Automudelism |
| Autosport | Vanemtreener, tase 6<br>Autosport |
| Bobisõit | Vanemtreener, tase 6<br>Bobisõit |
| Capoeira | Vanemtreener, tase 6<br>Capoeira |
| Cheerleading | Vanemtreener, tase 6<br>Cheerleading |
| Curling | Vanemtreener, tase 6<br>Curling |
| Discgolf | Vanemtreener, tase 6<br>Discgolf |
| Golf | Vanemtreener, tase 6<br>Golf |
| Hapkido | Vanemtreener, tase 6<br>Hapkido |
| Indiaca | Vanemtreener, tase 6<br>Indiaca |
| Iaido | Vanemtreener, tase 6<br>Iaido |

| | |
|---|---|
| Jalgpall | Vanemtreener, tase 6<br>Jalgpall |
| Jalgrattasport | Vanemtreener, tase 6<br>Jalgrattasport |
| Judo | Vanemtreener, tase 6<br>Judo |
| Ju-jutsu | Vanemtreener, tase 6<br>Ju-jutsu |
| Jõutõstmine | Vanemtreener, tase 6<br>Jõutõstmine |
| Jäähoki | Vanemtreener, tase 6<br>Jäähoki |
| Jääpall | Vanemtreener, tase 6<br>Jääpall |
| Kabe | Vanemtreener, tase 6<br>Kabe |
| Karate | Vanemtreener, tase 6<br>Karate |
| Kelgutamine | Vanemtreener, tase 6<br>Kelgutamine |
| Kepikõnd | Vanemtreener, tase 6<br>Kepikõnd |
| Kergejõustik | Vanemtreener, tase 6<br>Kergejõustik |
| Kickboxing | Vanemtreener, tase 6<br>Kickboxing |
| Kobudo | Vanemtreener, tase 6<br>Kobudo |
| Koroona ja novus | Vanemtreener, tase 6<br>Koroona ja novus |
| Korvpall | Vanemtreener, tase 6<br>Korvpall |
| Kriket | Vanemtreener, tase 6<br>Kriket |
| Kudo | Vanemtreener, tase 6<br>Kudo |
| Kujundujumine | Vanemtreener, tase 6<br>Kujundujumine |
| Kulturism ja fitness | Vanemtreener, tase 6<br>Kulturism ja fitness |
| Kurnimäng | Vanemtreener, tase 6<br>Kurnimäng |
| Käsipall | Vanemtreener, tase 6<br>Käsipall |
| Laevamudelism | Vanemtreener, tase 6<br>Laevamudelism |

| | |
|---|---|
| Laskesuusatamine | Vanemtreener, tase 6<br>Laskesuusatamine |
| Laskmine | Vanemtreener, tase 6<br>Laskmine |
| Lauatennis | Vanemtreener, tase 6<br>Lauatennis |
| Lennusport | Vanemtreener, tase 6<br>Lennusport |
| Maadlus | Vanemtreener, tase 6<br>Maadlus |
| Maahoki | Vanemtreener, tase 6<br>Maahoki |
| Male | Vanemtreener, tase 6<br>Male |
| Matkasport | Vanemtreener, tase 6<br>Matkasport |
| Moodne viievõistlus | Vanemtreener, tase 6<br>Moodne viievõistlus |
| Mootorrattasport | Vanemtreener, tase 6<br>Mootorrattasport |
| Orienteerumine | Vanemtreener, tase 6<br>Orienteerumine |
| Padel | Vanemtreener, tase 6<br>Padel |
| Petank | Vanemtreener, tase 6<br>Petank |
| Pesapall | Vanemtreener, tase 6<br>Pesapall |
| Piljard | Vanemtreener, tase 6<br>Piljard |
| Poks | Vanemtreener, tase 6<br>Poks |
| Purjetamine | Vanemtreener, tase 6<br>Purjetamine |
| Raadiosport | Vanemtreener, tase 6<br>Raadiosport |
| Ragbi | Vanemtreener, tase 6<br>Ragbi |
| Ratsutamine | Vanemtreener, tase 6<br>Ratsutamine |
| Ronimissport | Vanemtreener, tase 6<br>Ronimissport |
| Rulasport | Vanemtreener, tase 6<br>Rulasport |
| Rulluisutamine | Vanemtreener, tase 6<br>Rulluisutamine |

| | |
|---|---|
| Saalihoki | Vanemtreener, tase 6<br>Saalihoki |
| Sambo | Vanemtreener, tase 6<br>Sambo |
| Skeleton | Vanemtreener, tase 6<br>Skeleton |
| Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus | Vanemtreener, tase 6<br>personaaltreener |
| Sport Chanbara | Vanemtreener, tase 6<br>Sport Chanbara |
| Squash | Vanemtreener, tase 6<br>Squash |
| Sulgpall | Vanemtreener, tase 6<br>Sulgpall |
| Sumo | Vanemtreener, tase 6<br>Sumo |
| Suusatamine | Vanemtreener, tase 6<br>Suusatamine |
| Sõudmine | Vanemtreener, tase 6<br>Sõudmine |
| Taekwon-do | Vanemtreener, tase 6<br>Taekwon-do |
| Taipoks | Vanemtreener, tase 6<br>Taipoks |
| Tennis | Vanemtreener, tase 6<br>Tennis |
| Triatlon | Vanemtreener, tase 6<br>Triatlon |
| Turniiribridž | Vanemtreener, tase 6<br>Turniiribridž |
| Tõstesport | Vanemtreener, tase 6<br>Tõstesport |
| Uisutamine | Vanemtreener, tase 6<br>Uisutamine |
| Ujumine | Vanemtreener, tase 6<br>Ujumine |
| Veemoto | Vanemtreener, tase 6<br>Veemoto |
| Veepall | Vanemtreener, tase 6<br>Veepall |
| Veeremängud | Vanemtreener, tase 6<br>Veeremängud |
| Vehklemine | Vanemtreener, tase 6<br>Vehklemine |
| Vesiaeroobika | Vanemtreener, tase 6<br>Vesiaeroobika |

| | |
|---|---|
| Vettehüpped | Vanemtreener, tase 6<br>Vettehüpped |
| Vibusport | Vanemtreener, tase 6<br>Vibusport |
| Võimlemine | Vanemtreener, tase 6<br>Võimlemine |
| Võistlustants | Vanemtreener, tase 6<br>Võistlustants |
| Võrkpall | Vanemtreener, tase 6<br>Võrkpall |
| Wu-shu | Vanemtreener, tase 6<br>Wu-shu |

## A-osa
## KUTSEKIRJELDUS

| **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.<br>Treeneri ülesanne on sportlike ja kehaliste võimete terviklik, tulemuslik ja ohutu arendamine.<br>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 Treenerite eetikakoodeks).<br><br>VANEMTREENER, tase 6 täidab analüüsimist ja otsustamist eeldavaid tööülesandeid ettearvamatutes olukordades ja sportliku konkurentsi või tervise erinõuete tingimustes. Enamasti on omandanud kutsealased oskused ja teadmised kombineeritult kõrgema erialase formaalõppe ja kutsealase koolitusega ning pikaajalise ja tulemusliku treeneritööga. Vastutab erialaste teadmiste edasiandmise eest huvitatud osapooltele. Juhib terviklikuks treeningprotsessiks vajalike ressursside kasutamist ja treenerite omavahelist töökorraldust. |
| **A.2 Tööosad** |
| A.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine<br>1. Treenitava valimine või treeningurühma komplekteerimine.<br>2. Treeningute plaani koostamine.<br>3. Teiste spetsialistide kaasamine treeningprotsessi.<br>4. Teiste treenerite juhendamine.<br>5. Treenitava tervisliku eriolukorra arvestamine treeningprotsessis.<br>6. Koolitamine ja metoodiliste materjalide väljatöötamine.<br><br>A.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine<br>1. Kehaliste võimete arendamine.<br>2. Spordialaspetsiifiliste oskuste arendamine.<br>3. Sotsiaalsete võimete arendamine ja spordiala kultuuri õpetamine.<br>4. Taastumisvahendite kasutamine.<br>5. Spordivarustuse ja treeningvahendite soovitamine ja kasutamine.<br>6. Treenitava juhendamine võistlusel.<br>7. Toitumisharjumuste suunamine.<br>8. Treenitava tervikarengu planeerimine, mõõtmine, analüüsimine ja tagasiside andmine.<br>9. Taktikaline ning psühholoogiline ettevalmistamine valitud spordialal. |

| Spetsialiseerumisega seotud tööosad |
|---|
| Spetsialiseerumine toimub sõltuvalt spordiala spetsiifikast, spordialal kasutatavatest vahenditest 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** |
| Töös treenerina on olulised pinge- ja stressitaluvus, saavutusvajadus, vastutustunne, ausus, järjekindlus, täpsus, paindlikkus, kohanemisvõime, headus, empaatiavõime, emotsionaalne stabiilsus, motiveerimisvõime. |
| **A.6 Kutsealane ettevalmistus** |
| Vanemtreener on 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 |
|---|
| Vanemtreener, tase 6 kutse taotlemisel on nõutav kõikide kompetentside tõendamine.<br>Kutsesiseselt spetsialiseerutakse käesolevas kutsestandardis nimetatud spordialale, kompetentside hindamine toimub vastavalt spetsialiseerumisele.<br>Spetsialiseerumised nagu jalgrattasport, matkasport, suusatamine, uisutamine ja veeremängud jagunevad omakorda:<br>Jalgrattasport<br>- BMX<br>Matkasport<br>- alpinism<br>- jalgsimatkamine<br>- jalgrattamatkamine<br>- mägimatkamine<br>- veematkamine<br>Suusatamine<br>- murdmaasuusatamine<br>- mäesuusatamine<br>- lumelauasport<br>- kahevõistlus ja suusahüpped<br>- freestyle suusatamine<br>Uisutamine<br>- iluuisutamine<br>- kiiruisutamine<br>Veeremängud<br>- bowling<br>- sportkeegel |

| B.2 Kompetentsid |
|---|

## KOHUSTUSLIKUD KOMPETENTSID

| B.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine | EKR tase 6 |
|---|---|
| Tegevusnäitajad:<br>1. loob hindamiskriteeriumid sportlase koondisesse valimiseks, lähtudes spordialast, sportlaste vanusest, soost ja võimekusest;<br>2. valib treenitavad, komplekteerib treeningurühma ja/või koondise, lähtudes püstitatud eesmärkidest;<br>3. koostab kõikehõlmavaid ettevalmistusplaane (sh finantsplaneerimine, võistluskalender, funktsionaalne ja meditsiiniline testimine ning -abi, lisaks muude tugiteenuste vajadus) ja püstitab pikaajalisi eesmärke;<br>4. kaasab vajadusel spetsialiste (nt massöör, psühholoog, toitumisspetsialist, teadlased jne);<br>5. juhendab madalama taseme treenereid kasutades sobivaid suhtlemistehnikaid, juhendamismetoodikat ning lähtudes oma parimast praktikast;<br>6. koolitab treenereid, lähtudes koolituse eesmärgist. | |
| Teadmised:<br>1) sportliku tegevuse planeerimise põhimõtted;<br>2) spordisotsioloogia ja spordiökonoomika;<br>3) spordiala ajalugu ja –kultuur, võistlusmäärused;<br>4) siseriiklik ja rahvusvaheline spordikorraldus;<br>5) projektijuhtimise ja asjaajamise alused. | |
| **B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine** | **EKR tase 6** |
| Tegevusnäitajad:<br>1. hindab treenitavate võimete pikaajalise arendamise vajadusi;<br>2. koostab kõrgemate eesmärkidega treenitavatele ja koondvõistkonna tasemel sportlaste treeningplaane;<br>3. valib sobivad treeninguviisid ja –meetodid;<br>4. arendab treenitava võimeid vastavalt valitud strateegiale;<br>5. eelisarendab treenitava jaoks olulisi võimeid võistlusteks;<br>6. ajastab treenitavate tervikvõimeid võistluseks;<br>7. näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala uuemaid ja spetsiifilisemaid tehnikaelemente;<br>8. kasutab tehnika õpetamisel tulemuslikult liigutusanalüüsi tunnustatud meetodeid;<br>9. õpetab ja rakendab treenitavatele spordiala keerulisemaid ja arenenumaid taktikaid;<br>10. kujundab spordiala strateegiaid;<br>11. kujundab eeskuju ja käitumise kaudu spordiala kultuuri;<br>12. juhib füüsiliste ja erialaste võimete täpset ajastamist võistlussoorituseks;<br>13. rakendab testimist sportlase tehnilise, taktikalise, kehalise ning psühholoogilise arengu tervikjuhtimiseks;<br>14. suunab treenitavat toidukava koostamisel ja toidulisandite kasutamisel, lähtudes treenitava isikupärast ja treeningprotsessist;<br>15. nõustab treenitavat eriolukordades (kõrgmäestik, klimaatilised tingimused, ajavahed, kaalu reguleerimine, võistluste ettevalmistus jms);<br>16. rakendab oma töös otstarbekaid taastumisviise (näit venitused, massaaž, saunad jm) ja -vahendeid;<br>17. arendab sportimisvahendeid treenitava vajadustele vastavalt, maksimeerides sportlikku resultatiivsust. | |
| Teadmised:<br>1) anatoomia ja füsioloogia;<br>2) pedagoogika, didaktika ja psühholoogia alused;<br>3) treeningprotsessi põhimõtted ja treeningute strateegilise planeerimise alused;<br>4) spordiala, ea, soo, kvalifikatsiooni ja tervisliku seisundi seosed;<br>5) kehaliste võimete arendamise kaasaegsed teooriad ja metoodikad;<br>6) sportliku valiku alused;<br>7) treeninguandmete analüüsi ja hindamise põhimõtted;<br>8) spordiala tehnikad ja harjutusvara;<br>9) spordiala rahvusvaheline terminoloogia;<br>10) spordiala kultuur; | |

| |
|---|
| 11) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž. |

## KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

| **B.2.3 Vanemtreener, tase 6 kutset läbiv kompetents** | **EKR tase 6** |
|---|---|
| Tegevusnäitajad:<br>1. tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse;<br>2. hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsub abi;<br>3. kasutab korrektset erialaterminoloogiat;<br>4. kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele;<br>5. töötab tõhusalt meeskonnas ja selle huvides, teeb koostööd;<br>6. kasutab tööülesannetele vastavaid sidekanaleid ning info- ja kommunikatsioonivahendeid;<br>7. suunab treenitava hügieeniharjumusi;<br>8. propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eetikat (vt lisa 1 Treenerite eetikakoodeks);<br>9. täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi;<br>10. kasutab töös riigikeelt tasemel B2 ning ühte võõrkeelt tasemel B2 (vt lisa 2 Keelte oskustasemete kirjeldused). | |
| Teadmised:<br>1) valdkonnaga seotud õigusaktid ja regulatsioonid;<br>2) meeskonnatöö põhimõtted;<br>3) sportliku treeningu põhimõtted;<br>4) ohutus ja esmaabi;<br>5) organisatsioonikultuur;<br>6) spordipedagoogika ja -psühholoogia;<br>7) ettevõtluse alused;<br>8) turunduse alused;<br>9) spordiajalugu, rahvuslikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid;<br>10) juhtimise alused. | |
| Hindamismeetod(id):<br>Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus. | |

# C-osa
# ÜLDTEAVE JA LISAD

| **C.1 Teave kutsestandardi koostamise ja kinnitamise kohta ning viide ametite klassifikaatorile** | |
|---|---|
| 1. Kutsestandardi tähis kutseregistris | 19-19112019-2.3/16k |
| 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 | 19.11.2019 |
| 6. Kutsestandard kehtib kuni | 10.11.2020 |

| | |
|---|---|
| 7. Kutsestandardi versiooni number | 16 |
| 8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08) | 3422 Treenerid, spordiinstruktorid ja -ametnikud |
| 9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF) | 6 |
| **C.2 Kutsenimetus võõrkeeles** | |
| Inglise keeles | Senior coach, level 6 |
| Vene keeles | старший тренер |
| **C.3 Lisad** | |
| Lisa 1 Treenerite eetikakoodeks | |
| Lisa 2 Keelte oskustasemete kirjeldused | |