

KUTSESTANDARD

Nooremtreener, tase 4

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 |
|-----------------------|--|
| Nooremtreener, tase 4 | 4 |

| Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel | |
|---|--|
| Spetsialiseerumine | Nimetus kutsetunnistusel |
| Aerutamine | Nooremtreener, tase 4 Aerutamine |
| 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 |
| Cheerleading | Nooremtreener, tase 4 Cheerleading |
| Curling | Nooremtreener, tase 4 Curling |
| Discgolf | Nooremtreener, tase 4 Discgolf |
| Fitness | Nooremtreener, tase 4 Fitness |
| 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 |
| 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 |
| Moodne viievõistlus | Nooremtreener, tase 4 Moodne viievõistlus |
| Mootorrattasport | Nooremtreener, tase 4 Mootorrattasport |
| Orienteerumine | Nooremtreener, tase 4 Orienteerumine |
| Padel | Nooremtreener, tase 4 Padel |
| 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 |
| Ronimissport | Nooremtreener, tase 4 Ronimissport |
| Rulasport | Nooremtreener, tase 4 Rulasport |
| Rulluisutamine | Nooremtreener, tase 4 Rulluisutamine |
| Rühmatreeningud | Nooremtreener, tase 4 Rühmatreeningud |

| | |
|--|---|
| Saalihoki | Nooremtreener, tase 4 Saalihoki |
| Sambo | Nooremtreener, tase 4 Sambo |
| Skeleton | Nooremtreener, tase 4 Skeleton |
| Softball | Nooremtreener, tase 4 Softball |
| Sport Chanbara | Nooremtreener, tase 4 Sport Chanbara |
| Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus | Nooremtreener, tase 4 personaaltreener |
| 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 | Nooremtreener, tase 4 Taekwon-do |
| Taipoks | Nooremtreener, tase 4 Taipoks |
| Tantsusport | Nooremtreener, tase 4 Tantsusport |
| 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 |
| Vabavõitlus | Nooremtreener, tase 4 Vabavõitlus |
| 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 |
| Võrkpall | Nooremtreener, tase 4 Võrkpall |
| Wu-shu | Nooremtreener, tase 4 Wu-shu |
| Jalgrattamatkamine | Nooremtreener, tase 4 Jalgrattamatkamine |
| Jalgsimatkamine | Nooremtreener, tase 4 Jalgsimatkamine |
| Mägironimine | Nooremtreener, tase 4 Mägironimine |
| Veematkamine | Nooremtreener, tase 4 Veematkamine |

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, 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 eetikakoodeksi (vt lisa 1 Treenerite eetikakoodeks).

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 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, 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 |
| Nooremtreener on keskharidusega, nõutava koolituse läbinud ja tasemele vastava erialase töökogemusega isik. |
| A.7 Enamlevinud ametinimetused |
| Treener. |
| A.8 Regulaatsioonid 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, 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 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. | |
| B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine | EKR tase 4 |
| Tegevusnäitajad: 1. koostab treeningtsükli 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, reisirid); 13. rakendab oma töös üldiseid taastumispõhimõtteid; 14. soovib 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 meetodid; 8) ealised ja soolised iseärasused. | |

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 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 B1 ning ühte võõrkeelt tasemel B1 (vt lisa 2 Keelte oskustasemetete 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) spordiajalugu, rahvuslikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid.

Hindamismeetod(id):

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 | 19-26032024-2.17/22k |
| 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 | 32 |
| 5. Kutsenõukogu otsuse kuupäev | 26.03.2024 |
| 6. Kutsestandard kehtib kuni | 10.11.2025 |
| 7. Kutsestandardi versiooni number | 22 |
| 8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08) | 3422 Treenerid, spordiinstruktorid ja -ametnikud |
| 9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF) | 4 |
| C.2 Kutsenimetuse võõrkeeles | |
| Inglise keeles | Junior Coach, EstQF Level 4 |
| Vene keeles | младший тренер |
| C.3 Lisad | |
| Lisa 1 Treenerite eetikakoodeks | |

Lisa 2 [Keelte oskustasemete kirjeldused](#)