

# KUTSESTANDARD

## Treener, tase 5

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
Treener, tase 5	5

Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel	
Spetsialiseerumine	Nimetus kutsetunnistusel
Aerutamine	Treener, tase 5 Aerutamine
Aikido	Treener, tase 5 Aikido
Allveesport	Treener, tase 5 Allveesport
Ameerika jalgpall	Treener, tase 5 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Treener, tase 5 Ammulaskmine
Automudelism	Treener, tase 5 Automudelism
Autosport	Treener, tase 5 Autosport
Bobisõit	Treener, tase 5 Bobisõit
Capoeira	Treener, tase 5 Capoeira
Cheerleading	Treener, tase 5 Cheerleading
Curling	Treener, tase 5 Curling
Discgolf	Treener, tase 5 Discgolf
Fitness ja kulturism	Treener, tase 5 Fitness ja kulturism
Golf	Treener, tase 5 Golf
Hapkido	Treener, tase 5 Hapkido
laido	Treener, tase 5 laido
Indiaca	Treener, tase 5 Indiaca

Jalgpall	Treener, tase 5 Jalgpall
Jalgrattasport	Treener, tase 5 Jalgrattasport
Judo	Treener, tase 5 Judo
Ju-jutsu	Treener, tase 5 Ju-jutsu
Jõutõstmine	Treener, tase 5 Jõutõstmine
Jäähoki	Treener, tase 5 Jäähoki
Jääpall	Treener, tase 5 Jääpall
Kabe	Treener, tase 5 Kabe
Karate	Treener, tase 5 Karate
Kelgutamine	Treener, tase 5 Kelgutamine
Kepikõnd	Treener, tase 5 Kepikõnd
Kergejõustik	Treener, tase 5 Kergejõustik
Kickboxing	Treener, tase 5 Kickboxing
Kobudo	Treener, tase 5 Kobudo
Koroona ja novus	Treener, tase 5 Koroona ja novus
Korvpall	Treener, tase 5 Korvpall
Kriket	Treener, tase 5 Kriket
Kudo	Treener, tase 5 Kudo
Kujundujumine	Treener, tase 5 Kujundujumine
Kurnimäng	Treener, tase 5 Kurnimäng
Käsipall	Treener, tase 5 Käsipall
Laevamudelism	Treener, tase 5 Laevamudelism
Laskesuusatamine	Treener, tase 5 Laskesuusatamine

Laskmine	Treener, tase 5 Laskmine
Lauatennis	Treener, tase 5 Lauatennis
Lennusport	Treener, tase 5 Lennusport
Liikumisharrastus	Treener, tase 5 Liikumisharrastus
Maadlus	Treener, tase 5 Maadlus
Maahoki	Treener, tase 5 Maahoki
Male	Treener, tase 5 Male
Moodne viievõistlus	Treener, tase 5 Moodne viievõistlus
Mootorrattasport	Treener, tase 5 Mootorrattasport
Orienteerumine	Treener, tase 5 Orienteerumine
Padel	Treener, tase 5 Padel
Petank	Treener, tase 5 Petank
Pesapall	Treener, tase 5 Pesapall
Piljard	Treener, tase 5 Piljard
Poks	Treener, tase 5 Poks
Purjetamine	Treener, tase 5 Purjetamine
Raadiosport	Treener, tase 5 Raadiosport
Ragbi	Treener, tase 5 Ragbi
Ratsutamine	Treener, tase 5 Ratsutamine
Ronimissport	Treener, tase 5 Ronimissport
Rulasport	Treener, tase 5 Rulasport
Rulluisutamine	Treener, tase 5 Rulluisutamine
Rühmatreeningud	Treener, tase 5 Rühmatreeningud

Saalihoki	Treener, tase 5 Saalihoki
Sambo	Treener, tase 5 Sambo
Skeleton	Treener, tase 5 Skeleton
Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus	Treener, tase 5 personaaltreener
Sport Chanbara	Treener, tase 5 Sport Chanbara
Squash	Treener, tase 5 Squash
Sulgpall	Treener, tase 5 Sulgpall
Sumo	Treener, tase 5 Sumo
Suusatamine	Treener, tase 5 Suusatamine
Sõudmine	Treener, tase 5 Sõudmine
Taekwon-do	Treener, tase 5 Taekwon-do
Taipoks	Treener, tase 5 Taipoks
Tantsusport	Treener, tase 5 Tantsusport
Tennis	Treener, tase 5 Tennis
Triatlon	Treener, tase 5 Triatlon
Turniirbridž	Treener, tase 5 Turniirbridž
Tõstesport	Treener, tase 5 Tõstesport
Uisutamine	Treener, tase 5 Uisutamine
Ujumine	Treener, tase 5 Ujumine
Veemoto	Treener, tase 5 Veemoto
Veepall	Treener, tase 5 Veepall
Veeremängud	Treener, tase 5 Veeremängud
Vehklemine	Treener, tase 5 Vehklemine

Vesiaeroobika	Treener, tase 5 Vesiaeroobika
Vettehüpped	Treener, tase 5 Vettehüpped
Vibusport	Treener, tase 5 Vibusport
Võimlemine	Treener, tase 5 Võimlemine
Võrkpall	Treener, tase 5 Võrkpall
Wu-shu	Treener, tase 5 Wu-shu
Softball	Treener, tase 5 Softball
Vabavõitlus	Treener, tase 5 Vabavõitlus
Jalgrattamatkamine	Treener, tase 5 Jalgrattamatkamine
Jalgsimatkamine	Treener, tase 5 Jalgsimatkamine
Mägironimine	Treener, tase 5 Mägironimine
Veematkamine	Treener, tase 5 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 eetikakoodeksit (vt lisa 1 Treenerite eetikakoodeks).

Treener, tase 5 täidab tööülesandeid erisugustes olukordades ja kõrgendatud saavutusnõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes. On omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealasel õppe ja pikaajalise treeneritööga. Omab valmisolekut erialaste teadmiste edasiandmiseks huvitatud osapooltele. Vastutab treeningtöös vajalike ajaliste ja tehniliste vahendite kasutamise ja treenerite omavahelise töökorralduse 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.
4. Teiste treenerite juhendamine.
5. Treenitava tervisliku eriolukorra arvestamine treeningprotsessis.

### 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 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, 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

Treener 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

Treener, tase 5 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 5
<p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. valib treenitavad, komplekteerib iseseisvalt treeningurühma, lähtudes vanusest, soost, valitavast spordialast;</li> <li>2. koostab treeningute korraldamise plaani;</li> <li>3. valib olukorrale sobivad treeningviisid ja –meetodid;</li> <li>4. kaasab spetsialiste (nt massöör, psühholoog, toitumisspetsialist, teadlased jne);</li> <li>5. viib treenitavad võistlustele;</li> <li>6. juhendab madalama taseme treenereid kasutades sobivaid suhtlemistehnikaid, juhendamis-metoodikat ning lähtudes oma parimast praktikast.</li> </ol>	
<p>Teadmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sportliku tegevuse planeerimise põhimõtted;</li> <li>2) spordisotsioloogia ja spordiökonomika;</li> <li>3) spordiala ajalugu ja –kultuur, võistlusmäärused;</li> <li>4) siseriiklik ja rahvusvaheline spordikorraldus;</li> <li>5) projekti juhtimise ja asjaajamise alused.</li> </ol>	
B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine	EKR tase 5
<p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. planeerib ja viib läbi terviklikke treeningtsükleid lähtudes eesmärgist;</li> <li>2. koostab treeningplaane hooajaks, lähtudes etteantud eesmärkidest;</li> <li>3. kasutab mitmekülgset harjutusvara üldkehaliste ja erialaste võimete ea- ja jõukohaseks arendamiseks;</li> <li>4. ajastab treenitavate kehalisi võimeid võistlusteks;</li> <li>5. näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnikaelemente;</li> <li>6. loob lahendusi spordiala tehnikate õpetamiseks;</li> <li>7. märkab treenitavatel tehnikavigu ning parandab neid treeningtunnis;</li> <li>8. õpetab treenitavatele spordiala põhitaktikaid;</li> <li>9. õpetab treenitavatele spordiala kõiki reegleid;</li> <li>10. edastab treenitavatele spordiala kultuuri;</li> <li>11. juhib füüsiliste ja erialaste võimete täpset ajastamist võistlussoorituseks;</li> <li>12. kasutab laboratoorseid mõõtmisi treeningute juhtimisel ning suunab arstlikule konsultatsioonile ja/või läbivaatusele;</li> <li>13. suunab treenitavat toitumiskava koostamisel ja toidulisandite kasutamisel, lähtudes treenitava isikupärast ja treeningprotsessist;</li> <li>14. nõustab treenitavat eriolukordades (kõrgmäestik, kliimaatilised tingimused, ajavahed, kaalu reguleerimine, võistluste ettevalmistus jms);</li> <li>15. rakendab oma töös otstarbekaid taastumisviise (nt venitused, massaaž, saunad jm) ja –vahendeid;</li> </ol>	

16. valib spordivarustuse ja -vahendid lähtudes treenitava eripärast ja eesmärkidest.

Teadmised:

- 1) anatoomia ja füsioloogia;
- 2) pedagoogika, didaktika ja psühholoogia alused;
- 3) treeningprotsessi põhimõtted ja treeningute strateegilise planeerimise alused;
- 4) spordiala, ea, soo, kvalifikatsiooni ja tervisliku seisundi seosed;
- 5) kehaliste võimete arendamise kaasaegsed teooriad ja meetodid;
- 6) sportliku valiku alused;
- 7) treeninguandmete analüüsi ja hindamise põhimõtted;
- 8) spordiala tehnikad ja harjutusvara;
- 9) spordiala rahvusvaheline terminoloogia;
- 10) spordiala kultuur;
- 11) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž.

## KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

<b>B.2.3 Treener, tase 5 kutset läbiv kompetents</b>	<b>EKR tase 5</b>
<p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse;</li> <li>2. hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsub abi;</li> <li>3. kasutab korrektset erialaterminoloogiat;</li> <li>4. kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele;</li> <li>5. töötab tõhusalt meeskonnas ja selle huvides, teeb koostööd;</li> <li>6. suunab treenitava hügieeniharjumusi;</li> <li>7. propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eeskirja (vt lisa 1 Treenerite eetikakoodeks);</li> <li>8. kasutab tööülesannetele vastavaid info- ja kommunikatsioonivahendeid;</li> <li>9. täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi;</li> <li>10. kasutab töös riigikeelt tasemel B2 ning ühte võõrkeelt tasemel B1 (vt lisa 2 Keelte oskustasemetete kirjeldused).</li> </ol>	
<p>Teadmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) valdkonnaga seotud õigusaktid ja regulatsioonid;</li> <li>2) meeskonnatöö põhimõtted;</li> <li>3) sportliku treeningu põhimõtted;</li> <li>4) ohutus ja esmaabi;</li> <li>5) organisatsioonikultuur;</li> <li>6) spordipedagoogika ja -psühholoogia;</li> <li>7) ettevõtluse alused;</li> <li>8) turunduse alused;</li> <li>9) spordiajalugu, siseriiklikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid;</li> <li>10) juhtimise alused.</li> </ol>	
<p>Hindamismeetod(id): Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus.</p>	

## C-osa ÜLDTEAVE JA LISAD

<b>C.1 Teave kutsestandardi koostamise ja kinnitamise kohta ning viide ametite klassifikaatorile</b>	
1. Kutsestandardi tähis kutseregistris	19-26032024-2.18/22k



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)	5
<b>C.2 Kutsenimetus võõrkeeles</b>	
Inglise keeles	Coach, EstQF Level 5
Vene keeles	тренер
<b>C.3 Lisad</b>	
Lisa 1 <a href="#">Treenerite eetikakoodeks</a>	
Lisa 2 <a href="#">Keelte oskustasemete kirjeldused</a>	