

# KUTSESTANDARD

## Meistertreener, tase 7

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.

<b>Kutsenimetus</b>	<b>Eesti kvalifikatsiooniraamistiku (EKR) tase</b>
Meistertreener, tase 7	7

<b>Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel</b>	
<b>Spetsialiseerumine</b>	<b>Nimetus kutsetunnistusel</b>
Aerutamine	Meistertreener, tase 7 Aerutamine
Aikido	Meistertreener, tase 7 Aikido
Allveesport	Meistertreener, tase 7 Allveesport
Ameerika jalgpall	Meistertreener, tase 7 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Meistertreener, tase 7 Ammulaskmine
Automudelism	Meistertreener, tase 7 Automudelism
Autosport	Meistertreener, tase 7 Autosport
Bobisõit	Meistertreener, tase 7 Bobisõit
Capoeira	Meistertreener, tase 7 Capoeira
Cheerleading	Meistertreener, tase 7 Cheerleading
Curling	Meistertreener, tase 7 Curling
Discgolf	Meistertreener, tase 7 Discgolf
Fitness ja kulturism	Meistertreener, tase 7 Fitness ja kulturism
Golf	Meistertreener, tase 7 Golf
Hapkido	Meistertreener, tase 7 Hapkido
laido	Meistertreener, tase 7 laido
Indiaca	Meistertreener, tase 7 Indiaca

Jalgpall	Meistertreener, tase 7 Jalgpall
Jalgrattasport	Meistertreener, tase 7 Jalgrattasport
Judo	Meistertreener, tase 7 Judo
Ju-jutsu	Meistertreener, tase 7 Ju-jutsu
Jõutõstmine	Meistertreener, tase 7 Jõutõstmine
Jäähoki	Meistertreener, tase 7 Jäähoki
Jääpall	Meistertreener, tase 7 Jääpall
Kabe	Meistertreener, tase 7 Kabe
Karate	Meistertreener, tase 7 Karate
Kelgutamine	Meistertreener, tase 7 Kelgutamine
Kepikõnd	Meistertreener, tase 7 Kepikõnd
Kergejõustik	Meistertreener, tase 7 Kergejõustik
Kickboxing	Meistertreener, tase 7 Kickboxing
Kobudo	Meistertreener, tase 7 Kobudo
Koroona ja novus	Meistertreener, tase 7 Koroona ja novus
Korvpall	Meistertreener, tase 7 Korvpall
Kriket	Meistertreener, tase 7 Kriket
Kudo	Meistertreener, tase 7 Kudo
Kujundujumine	Meistertreener, tase 7 Kujundujumine
Kurnimäng	Meistertreener, tase 7 Kurnimäng
Käsipall	Meistertreener, tase 7 Käsipall
Laevamudelism	Meistertreener, tase 7 Laevamudelism
Laskesuusatamine	Meistertreener, tase 7 Laskesuusatamine

Laskmine	Meistertreener, tase 7 Laskmine
Lauatennis	Meistertreener, tase 7 Lauatennis
Lennusport	Meistertreener, tase 7 Lennusport
Maadlus	Meistertreener, tase 7 Maadlus
Maahoki	Meistertreener, tase 7 Maahoki
Male	Meistertreener, tase 7 Male
Moodne viievõistlus	Meistertreener, tase 7 Moodne viievõistlus
Mootorrattasport	Meistertreener, tase 7 Mootorrattasport
Orienteerumine	Meistertreener, tase 7 Orienteerumine
Padel	Meistertreener, tase 7 Padel
Petank	Meistertreener, tase 7 Petank
Pesapall	Meistertreener, tase 7 Pesapall
Piljard	Meistertreener, tase 7 Piljard
Poks	Meistertreener, tase 7 Poks
Purjetamine	Meistertreener, tase 7 Purjetamine
Raadiosport	Meistertreener, tase 7 Raadiosport
Ragbi	Meistertreener, tase 7 Ragbi
Ratsutamine	Meistertreener, tase 7 Ratsutamine
Ronimissport	Meistertreener, tase 7 Ronimissport
Rulasport	Meistertreener, tase 7 Rulasport
Rulluisutamine	Meistertreener, tase 7 Rulluisutamine
Rühmatreeningud	Meistertreener, tase 7 Rühmatreeningud
Saalihoki	Meistertreener, tase 7 Saalihoki

Sambo	Meistertreener, tase 7 Sambo
Skeleton	Meistertreener, tase 7 Skeleton
Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus	Meistertreener, tase 7 personaaltreener
Sport Chanbara	Meistertreener, tase 7 Sport Chanbara
Squash	Meistertreener, tase 7 Squash
Sulgpall	Meistertreener, tase 7 Sulgpall
Sumo	Meistertreener, tase 7 Sumo
Suusatamine	Meistertreener, tase 7 Suusatamine
Sõudmine	Meistertreener, tase 7 Sõudmine
Taekwon-do	Meistertreener, tase 7 Taekwon-do
Taipoks	Meistertreener, tase 7 Taipoks
Tantsusport	Meistertreener, tase 7 Tantsusport
Tennis	Meistertreener, tase 7 Tennis
Triatlon	Meistertreener, tase 7 Triatlon
Turniiribridž	Meistertreener, tase 7 Turniiribridž
Tõstesport	Meistertreener, tase 7 Tõstesport
Uisutamine	Meistertreener, tase 7 Uisutamine
Ujumine	Meistertreener, tase 7 Ujumine
Veemoto	Meistertreener, tase 7 Veemoto
Veepall	Meistertreener, tase 7 Veepall
Veeremängud	Meistertreener, tase 7 Veeremängud
Vehklemine	Meistertreener, tase 7 Vehklemine
Vesiaeroobika	Meistertreener, tase 7 Vesiaeroobika

Vettehüpped	Meistertreener, tase 7 Vettehüpped
Vibusport	Meistertreener, tase 7 Vibusport
Võimlemine	Meistertreener, tase 7 Võimlemine
Võrkpall	Meistertreener, tase 7 Võrkpall
Wu-shu	Meistertreener, tase 7 Wu-shu
Softball	Meistertreener, tase 7 Softball
Vabavõitlus	Meistertreener, tase 7 Vabavõitlus
Jalgrattamatkamine	Meistertreener, tase 7 Jalgrattamatkamine
Jalgsimatkamine	Meistertreener, tase 7 Jalgsimatkamine
Mägironimine	Meistertreener, tase 7 Mägironimine
Veematkamine	Meistertreener, tase 7 Veematkamine

## 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, 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).

Meistertreener, tase 7 täidab teadmiste analüüsimist, süstematiseerimist, edasiarendamist ja õpetamist eeldavaid tööülesandeid ettearvamatutes ning uuenduslikku käsitlust nõudvates olukordades ja kõrgetasemelise sportliku konkurentsi või tervise erinõuete tingimustes.

Enamasti on omandanud kutsealased oskused ja teadmised kombineeritult kõrgema erialase formaalõppe ja kutsealase koolitusega ning pikaajalise pideva ja tipptasemel tulemusliku treeneritööga. Vastutab erialaste teadmiste edasiandmise eest huvitatud osapooltele. Loob uut teadmust, arendab spordiala meetodikaid ning koostab õppematerjale, mis aitavad kaasa treenitavate meisterlikkuse kasvule. Vastutab tervikliku treeningprotsessi strateegilise planeerimise ja juhtimise eest.

### 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 meetodiliste 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 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

Meistertreener on 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

Meistertreener, tase 7 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

- võitlustants
- tänavatants

#### Uisutamine

- iluuisutamine
- kiiruisutamine

#### Veeremängud

- bowling
- sportkeegel

#### Võrkpall

- rannavõrkpall

## B.2 Kompetentsid

### KOHUSTUSLIKUD KOMPETENSIID

B.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine	EKR tase 7
<p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. loob hindamiskriteeriumid sportlase koondisesse valimiseks, lähtudes spordialast, sportlaste vanusest, soost, ja võimekusest;</li> <li>2. valib treenitavad, komplekteerib treeningrühma ja/või koondise, lähtudes püstitatud eesmärkidest;</li> <li>3. koostab kõikehõlmavaid ettevalmistusplaane (sh finantsplaneerimine, võistluskalender, funktsionaalne ja meditsiiniline testimine ning muude tugiteenuste vajadus) ja püstitab pikaajalisi eesmärke;</li> <li>4. kaasab vajadusel spetsialiste (nt massöör, psühholoog, toitumisspetsialist, teadlased jne);</li> <li>5. juhendab teisi treenereid kõrgtasemel;</li> <li>6. arendab spordiala meetodikaid ning koostab õppematerjale, mis aitavad kaasa treenitava meisterlikkuse kasvule;</li> <li>7. koolitab treenereid lähtudes koolituse eesmärgist.</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) projektijuhtimise ja asjaajamise alused.</li> </ol>	
B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine	EKR tase 7
<p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mõõdab ja hindab erialaspetsiifilisi võimeid meetodiliselt kõrgel tasemel;</li> <li>2. koostab kõrgemate eesmärkidega treenitavatele ja koondvõistkonna tasemel sportlastele treeninguplaane;</li> <li>3. analüüsib treeningplaane ja nõustab nende koostamist rahvusvaheliselt tunnustatud tasemel;</li> <li>4. valib sobivad treeningviisid ja -meetodid;</li> <li>5. kombineerib ja rakendab tulemuslikult piirialaseid teadmisi ja võimalusi treenitavate võimete arendamisel;</li> <li>6. juhib füüsiliste ja erialaste võimete täpset ajastamist komplitseeritud võistlustingimustes;</li> <li>7. näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala innovaatilisi tehnikaelemente;</li> <li>8. kasutab tehnika õpetamisel tulemuslikult liigutusanalüüsi teaduslikku meetodikat.</li> <li>9. rakendab komplitseeritud olukordades tulemuslikult taktikaid;</li> <li>10. kujundab eeskuju ja käitumise kaudu spordiala kultuuri;</li> <li>11. rakendab keerulisemaid ja arenenumaid testimismeetodeid treenitava tehnilise, taktikalise, kehalise ning psühholoogilise arengu tervikjuhtimiseks;</li> <li>12. suunab treenitavat toitumiskava koostamisel ja toidulisandite kasutamisel, lähtudes treenitava isikupärast ja treeningprotsessist;</li> <li>13. nõustab treenitavat eriolukordades (kõrgmäestik, kliimaatilised tingimused, ajavahed, kaalu reguleerimine, võistluste ettevalmistus jms);</li> </ol>	

14. loob unikaalseid isikukeskseid taastumisviise kõrgendatud eesmärkide saavutamisele suunatud eriolukordades;  
 15. arendab sportimisvahendeid isikukeskselt kõrgendatud eesmärkide saavutamisele suunatud eriolukordades, kaasates spetsialiste.

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 meetodid;
- 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.

## KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

<b>B.2.3 Meistertreener, tase 7 kutset läbiv kompetents</b>	<b>EKR tase 7</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; vajadusel juhib meeskonda;</li> <li>6. suunab treenitava hügüeeniharjumusi;</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 sidekanaleid ning info- ja kommunikatsioonivahendeid;</li> <li>9. täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi;</li> <li>10. kasutab töös riigikeelt tasemel C1 ning kahte võõrkeelt tasemel B2 (vt lisa 2 Keelte oskustasemete 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, rahvuslikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid;</li> <li>10) juhtimise alused.</li> </ol>	
<p>HHindamismeetod(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	19-26032024-2.20/22k



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)	7
<b>C.2 Kutsenimetus võõrkeeles</b>	
Inglise keeles	Master Coach, EstQF Level 7
Vene keeles	мастер-тренер
<b>C.3 Lisad</b>	
Lisa 1 <a href="#">Treenerite eetikakoodeks</a>	
Lisa 2 <a href="#">Keelte oskustasemete kirjeldused</a>	