

# KUTSESTANDARD

## Meistertreener, tase 7

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

Meistertreener, tase 7 kutsestandard on tööturu nõudmistele vastavate koolituskavade ja õppeprogrammide koostamise ja isikute kompetentsuse hindamise alus.

| <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<br>Aerutamine                   |
| Aeroobika ja rühmatreeningud  | Meistertreener, tase 7<br>Aeroobika ja rühmatreeningud |
| Aikido  | Meistertreener, tase 7<br>Aikido                       |
| Allveesport   | Meistertreener, tase 7<br>Allveesport                  |
| Ameerika jalgpall   | Meistertreener, tase 7<br>Ameerika jalgpall            |
| Ammulaskmine  | Meistertreener, tase 7<br>Ammulaskmine                 |
| Automudelism  | Meistertreener, tase 7<br>Automudelism                 |
| Autosport   | Meistertreener, tase 7<br>Autosport                    |
| Bobisõit  | Meistertreener, tase 7<br>Bobisõit                     |
| Capoeira  | Meistertreener, tase 7<br>Capoeira                     |
| Curling   | Meistertreener, tase 7<br>Curling                      |
| Discgolf  | Meistertreener, tase 7<br>Discgolf                     |
| Golf  | Meistertreener, tase 7<br>Golf                         |
| Hapkido   | Meistertreener, tase 7<br>Hapkido                      |
| laido   | Meistertreener, tase 7<br>laido                        |
| Indiaca   | Meistertreener, tase 7<br>Indiaca                      |

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

|                     |   |
|---------------------|---|
| Laskesuusatamine    | Meistertreener, tase 7<br>Laskesuusatamine    |
| Laskmine            | Meistertreener, tase 7<br>Laskmine            |
| Lauatennis          | Meistertreener, tase 7<br>Lauatennis          |
| Lennusport          | Meistertreener, tase 7<br>Lennusport          |
| Maadlus             | Meistertreener, tase 7<br>Maadlus             |
| Maahoki             | Meistertreener, tase 7<br>Maahoki             |
| Male                | Meistertreener, tase 7<br>Male                |
| Matkasport          | Meistertreener, tase 7<br>Matkasport          |
| Moodne viievõistlus | Meistertreener, tase 7<br>Moodne viievõistlus |
| Mootorrattasport    | Meistertreener, tase 7<br>Mootorrattasport    |
| Orienteerumine      | Meistertreener, tase 7<br>Orienteerumine      |
| Petank              | Meistertreener, tase 7<br>Petank              |
| Pesapall            | Meistertreener, tase 7<br>Pesapall            |
| Piljard             | Meistertreener, tase 7<br>Piljard             |
| Poks                | Meistertreener, tase 7<br>Poks                |
| Purjetamine         | Meistertreener, tase 7<br>Purjetamine         |
| Raadiosport         | Meistertreener, tase 7<br>Raadiosport         |
| Ragbi               | Meistertreener, tase 7<br>Ragbi               |
| Ratsutamine         | Meistertreener, tase 7<br>Ratsutamine         |
| Rulluisutamine      | Meistertreener, tase 7<br>Rulluisutamine      |
| Saalihoki           | Meistertreener, tase 7<br>Saalihoki           |
| Sambo               | Meistertreener, tase 7<br>Sambo               |
| Skeleton            | Meistertreener, tase 7<br>Skeleton            |

|  |  |
|--|--|
| Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus | Meistertreener, tase 7<br>personaaltreener |
| Sport Chanbara                                   | Meistertreener, tase 7<br>Sport Chanbara   |
| Squash   | Meistertreener, tase 7<br>Squash           |
| Sulgpall   | Meistertreener, tase 7<br>Sulgpall         |
| Sumo   | Meistertreener, tase 7<br>Sumo             |
| Suusatamine                                      | Meistertreener, tase 7<br>Suusatamine      |
| Sõudmine   | Meistertreener, tase 7<br>Sõudmine         |
| Taekwon-do ITF                                   | Meistertreener, tase 7<br>Taekwon-do ITF   |
| Taekwondo WT                                     | Meistertreener, tase 7<br>Taekwondo WT     |
| Taipoks  | Meistertreener, tase 7<br>Taipoks          |
| Tennis   | Meistertreener, tase 7<br>Tennis           |
| Triatlon   | Meistertreener, tase 7<br>Triatlon         |
| Turniiribridž                                    | Meistertreener, tase 7<br>Turniiribridž    |
| Tõstesport                                       | Meistertreener, tase 7<br>Tõstesport       |
| Uisutamine                                       | Meistertreener, tase 7<br>Uisutamine       |
| Ujumine  | Meistertreener, tase 7<br>Ujumine          |
| Veemoto  | Meistertreener, tase 7<br>Veemoto          |
| Veepall  | Meistertreener, tase 7<br>Veepall          |
| Veeremängud                                      | Meistertreener, tase 7<br>Veeremängud      |
| Vehklemine                                       | Meistertreener, tase 7<br>Vehklemine       |
| Vesiaeroobika                                    | Meistertreener, tase 7<br>Vesiaeroobika    |
| Vettehüpped                                      | Meistertreener, tase 7<br>Vettehüpped      |
| Vibusport  | Meistertreener, tase 7<br>Vibusport        |

|               |   |
|---------------|---|
| Võimlemine    | Meistertreener, tase 7<br>Võimlemine    |
| Võistlustants | Meistertreener, tase 7<br>Võistlustants |
| Võrkpall      | Meistertreener, tase 7<br>Võrkpall      |
| Wu-shu        | Meistertreener, tase 7<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. 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)

MEISTERTREENER, tase 7 täidab teadmiste analüüsimist, süstematiseerimist, edasiarendamist ja õpetamist eeldavaid tööülesandeid ettearvatutes ning uuenduslikku käsitlemist 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 teadmist, 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 soovitamise ja kasutamise;
- 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

- 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

Meistertreener on nõutava koolituse läbinud ja tasemele vastava erialase töökogemusega isik.

### A.7 Enamlevinud ametinimetused

Treener.

### A.8 Reguleerimised 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, 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 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 spordiaala 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) spordiaala ajalugu ja -kultuur, võistlusmäärused;</li> <li>4) siseriiklik ja rahvusvaheline spordikorraldus;</li> <li>5) projekti juhtimise ja asjaajamise alused.</li> </ol>   |            |
| <p>Hindamismeetod(id): Intervjuu ja eksperthinnang või praktiliste oskuste eksam.</p>  |            |
| 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 spordiaala 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 spordiaala 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> <li>14) loob unikaalseid isikukeskseid taastumisviise kõrgendatud eesmärkide saavutamisele suunatud eriolukordades;</li> <li>15) arendab sportimisvahendeid isikukeskselt kõrgendatud eesmärkide saavutamisele suunatud eriolukordades, kaasates spetsialiste.</li> </ol> |            |
| <p>Teadmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) anatoomia ja füsioloogia;</li> <li>2) pedagoogika, didaktika ja psühholoogia;</li> <li>3) treeningprotsessi põhimõtted ja treeningute strateegiline planeerimine;</li> <li>4) spordiaala, ea, soo, kvalifikatsiooni ja tervisliku seisundi seosed;</li> <li>5) kehaliste võimete arendamise kaasaegsed teooriad ja meetodikad;</li> <li>6) sportlik valik;</li> </ol>  |            |

- 7) treeninguandmete analüüsi ja hindamise põhimõtted;
- 8) spordiala tehnikad ja harjutusvara;
- 9) spordiala rahvusvaheline terminoloogia;
- 10) spordiala kultuur;
- 11) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž;
- 12) ohutus ja esmaabi.

Hindamismeetod(id): Intervjuu ja eksperthinnang või praktiliste oskuste eksam.

## 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) suunab treenitava hügieeniharjumusi;</li> <li>6) propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eetikat;</li> <li>7) kasutab tööülesannetele vastavaid sidekanaleid ning info- ja kommunikatsioonitehnoloogiasid;</li> <li>8) täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi;</li> <li>9) kasutab töös riigikeelt tasemel C1 ning kahte võõrkeelt tasemel B2 (vt. lisa 2).</li> </ol> |                   |
| <p>Teadmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) valdkonnaga seotud seadused ja õigusaktid;</li> <li>2) suhtlemine ja meeskonnatöö;</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):<br/>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   | 19-18052016-5.5/14k  |
| 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                           | 2  |
| 5. Kutsenõukogu otsuse kuupäev                          | 18.05.2016   |
| 6. Kutsestandard kehtib kuni                            | 19.11.2018   |
| 7. Kutsestandardi versiooni number                      | 14   |
| 8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08)            | 3 Tehnikud ja keskastme spetsialistid<br>34 Õigus-, sotsiaal-, kultuuri- jms alade keskastme spetsialistid |
| 9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF)     | 7  |
| <b>C.2 Kutsenimetus võõrkeeles</b>                      |  |
| Inglise keeles  | Master coach, 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> |  |