

SZAKKÉPZÉSI KERETTANTERV

a(z)

55 726 02

SPORTMASSZŐR

SZAKKÉPESÍTÉS-RÁÉPÜLÉSHEZ

I. A szakképzés jogi háttere

A szakképzési kerettanterv

- a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény,
- a szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény,

valamint

- az Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzék módosításának eljárásrendjéről szóló 150/2012. (VII. 6.) Kormányrendelet,
- az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló 217/2012. (VIII. 9.) Kormányrendelet,
- a(z) 55 726 02. számú, Sportmasszőr megnevezésű szakképesítés szakmai és vizsgakövetelményeit tartalmazó rendelet

alapján készült.

II. A szakképesítés-ráépülés alapadatai

A szakképesítés-ráépülés azonosító száma: 55 726 02

Szakképesítés-ráépülés megnevezése: Sportmasszőr

A szakmacsoport száma és megnevezése: 1... Egészségügy

Ágazati besorolás száma és megnevezése: I.. Egészségügy

Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: 1 év

Elméleti képzési idő aránya: 30%

Gyakorlati képzési idő aránya: 70 %

III. A szakképzésbe történő belépés feltételei

Iskolai előképzettség: érettségi végzettség

Bemeneti kompetenciák: nincs

Szakmai előképzettség: Gyógymasszőri végzettség

Előírt gyakorlat: 2 év Gyógymasszőri végzettséggel szerzett gyakorlat

Egészségügyi alkalmassági követelmények: igen

Pályaalkalmassági követelmények: igen

IV. A szakképzés szervezésének feltételei

Személyi feltételek

A szakmai elméleti és gyakorlati képzésben a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény és a szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény előírásainak megfelelő végzettséggel rendelkező pedagógus és egyéb szakember vehet részt.

Ezen túl az alábbi tantárgyak oktatására az alábbi végzettséggel rendelkező szakember alkalmazható:

| Tantárgy | Szakképesítés/szakképzettség |
|--|---|
| Sportmasszázs elmélet alapjai I. | Fizioterápiás vagy sportorvos |
| Sportmasszázs elmélet alapjai II. | Fizioterápiás vagy sportorvos, pszichiáter, pszichológus |
| Sportmasszázs gyakorlat | Sportmasszőr/sportmasszőr mester végzettséggel rendelkező (10 év sportmasszőri gyakorlat) |
| Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat | Sportmasszőr/sportmasszőr mester végzettséggel rendelkező (10 év sportmasszőri gyakorlat) |
| Sportrehabilitáció gyakorlat | Sportmasszőr/sportmasszőr mester végzettséggel rendelkező (10 év sportmasszőri gyakorlat) |
| Kihelyezett gyakorlat | Sportmasszőr/sportmasszőr mester végzettséggel rendelkező (10 év sportmasszőri gyakorlat) |

Tárgyi feltételek

A szakmai képzés lebonyolításához szükséges eszközök és felszerelések felsorolását a szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye (szvk) tartalmazza, melynek további részletei az alábbiak:

- Masszőrpad
- Masszőrszék
- Habszivacs matrac
- Csontváz
- Oktatási eszközök
- Sportmasszázsához szükséges vivőanyagok, krémek
- Fertőtlenítőszeres és eszközök
- Egészségügyi textíliák
- Klasszikus bandázsolás, hűtés, jegelés eszközei
- Hidro- és balneoterápia eszközei
- Egyszerűbb diagnosztikus és terápiás beavatkozáshoz szükséges eszközök
- Oktatástechnikai eszközökkel felszerelt szaktanterem/demonstrációs terem
- Alapvető ápolási és kényelmi eszközök, berendezések
- Dokumentációk, informatikai berendezések
- Betegmegfigyelés eszközei és műszerei

Ajánlás a szakmai képzés lebonyolításához szükséges további eszközökre és felszerelésekre:

- Antigravitációs pad (denevértapad)
- Gépi masszázseszközök
- Új fejlesztésű lézeres és elektroterápiás eszközök

V. A szakképesítés-ráépülés óraterve nappali rendszerű oktatásra

A szakképző iskolai képzés összes szakmai óraszámára 1 évfolyamos képzés esetén: 1120 óra (32 hét x 35 óra)

A szakképző iskolai képzés összes szakmai óraszámára szabadsáv nélkül 1 évfolyamos képzés esetén: 1008 óra (32 hét x 31,5 óra)

A szakképző iskolai képzés összes szakmai óraszámára 0,5 évfolyamos képzés esetén: 560 óra (16 hét x 35 óra)

A szakképző iskolai képzés összes szakmai óraszámára szabadsáv nélkül 0,5 évfolyamos képzés esetén: 504 óra (16 hét x 31,5 óra)

1. számú táblázat
A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak heti óraszámja

| | Tantárgyak | Elméleti heti óraszám | Gyakorlati heti óraszám |
|-----------------------------------|---|------------------------------|--------------------------------|
| Szakmai követelménymodulok | Összesen | 5,5 | 13 |
| | Összesen | 18,5 | |
| Sportmasszázs elmélet | Sportmasszázs elmélet alapjai I. | 2 | |
| Sportegészségügyi alapismeretek | Sportmasszázs elmélet alapjai II. | 3,5 | |
| Sportmasszázs technikák | Sportmasszázs gyakorlat | | 2 |
| | Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat | | 3,5 |
| | Sportrehabilitáció gyakorlat | | 2 |
| | Kihelyezett gyakorlat | | 5,5 |

A 2. számú táblázat „A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak és témakörök óraszámja” megadja a fent meghatározott heti óraszámok alapján a teljes képzési időre vonatkozó óraszámokat az egyes tantárgyak témaköreire vonatkozóan is (szabadsáv nélküli szakmai óraszámok).

2. számú táblázat

A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak és témakörök óraszama

| Szakmai követelmény-modulok | Tantárgyak/témakörök | Elméleti órák száma | Gyakorlati órák száma |
|-----------------------------|--|---------------------|-----------------------|
| | Összesen | 196 | 466 |
| | Összesen | 662 | |
| Sportmasszázs elmélet | Sportmasszázs elmélet alapjai I. | 71 | 0 |
| | Sportmasszázs alapfogalmak | 13 | |
| | Edzéselmélet | 20 | |
| | Sportélettan | 19 | |
| | Sportmasszázs és sportrehabilitáció alapjai | 19 | |
| Sportegészségügyi ismeretek | Sportmasszázs elmélet alapjai II. | 125 | 0 |
| | Sportegészségtan | 20 | |
| | Sportsebészet | 30 | |
| | Sportpszichológia | 50 | |
| | Sportmasszázs és sportrehabilitáció elmélete | 25 | |
| Sportmasszázs technikák | Sportmasszázs gyakorlat | 0 | 72 |
| | Sportmasszázs | | 41 |
| | Edzéciklus és sportág-specifikus kezelések tervezése | | 31 |
| | Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat | 0 | 125 |
| | Sportmasszázs mélytechnikai fogások | | 25 |
| | Klasszikus bandázsolás | | 10 |
| | Triggerpont masszázis | | 40 |
| | A sportolók ruhában történő masszírozása | | 25 |
| | Ízületi kimozzgatások és passzív nyújtások | | 15 |
| | Női ciklust befolyásoló masszázis | | 10 |
| | Sportrehabilitáció gyakorlat | 0 | 72 |
| | Sportsérülések kezelése | | 36 |
| | Sportrehabilitáció | | 36 |
| | Kihelyezett gyakorlat | 0 | 197 |
| | Kihelyezett gyakorlat | | 197 |

A szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény 8.§ (5) bekezdésének megfelelően a táblázatban a nappali rendszerű oktatásra meghatározott tanulói kötelező szakmai elméleti és gyakorlati óraszám legalább 90%-a felosztásra került.

A szakmai és vizsgakövetelményben a szakképesítésre meghatározott elmélet/gyakorlat arányának a teljes képzési idő során kell teljesülnie.

A tantárgyakra meghatározott időkeret kötelező érvényű, a témakörökre kialakított óraszám pedig ajánlás.

A

..... azonosító számú

**Sportmasszázs elmélet
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A azonosító számú Sportmasszázs elmélet megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| | Sportmasszázs elmélet alapjai I |
|---|---------------------------------|
| FELADATOK | |
| Sportmasszázs indikációit és kontra indikációit alkalmazza | x |
| Sportmasszázs elmélet ismereteit alkalmazza | x |
| Ismeri és alkalmazza az edzésmélet alapelveit | x |
| A sportélettan tudását a gyakorlatban alkalmazza. | x |
| Sport rehabilitációs elméletet alkalmaz | x |
| Ismeri és alkalmazza a vállalkozás jogkövető működése érdekében a fogyasztóvédelmi előírásokat. | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | |
| A sportoló és sporttevékenységének megfigyelése, szakmai dokumentálás | x |
| Sportmasszázs elmélet | x |
| Edzésmélet | x |
| Sportélettan | x |
| Edzésciklus és sportág specifikus kezelés tervezés | x |
| A képzéshez illeszkedő hazai és európai uniós fogyasztóvédelmi előírások | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | |
| Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése | x |
| Szakmai nyelvű beszédképesség | x |
| Team-munkában tevékenység | x |
| Olvasott szakmai szöveg megértése | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | |
| Felelősségtudat | x |
| Elhivatottság, elkötelezettség | x |
| Szorgalom, igyekezet | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | |
| Motiválhatóság | x |
| Kapcsolatfenntartó készség | x |
| Hatékony kérdésés készsége | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | |
| Ismeretek helyénvaló alkalmazása | x |
| Gyakorlatias feladatértelmezés | x |
| Áttekintő képesség | x |

1. Sportmasszázs elmélet alapjai I. tantárgy

71 óra

1.1. A tantárgy tanításának célja

A tanuló sajátítsa el a sportmasszázsban alkalmazott szakmai fogalmakat, továbbá a sportolók életvitelére és edzéstevékenységére irányuló speciális ismereteket, értse meg az elmélet és gyakorlat közötti összefüggéseket, a sportmasszázs gyakorlati szükségességét, annak hatásait a sportoló sporttevékenységére. A tantárgy keretében ismertetésre kerül az adminisztráció gyakorlatban való nélkülözhetetlensége. Az elméleti ismeretek elmélyítése szükséges, annak érdekében, hogy a megtanult tananyagot a tanuló a gyakorlati képzés során képes legyen alkalmazni.

1.2. Kapcsolódó szakmai tartalmak

Sportmasszázs elmélet alapjai II.

1.3. Témakörök

1.3.1. Sportmasszázs alapfogalmak

13 óra

Sportmasszázs története

A sportmasszázs helye a fizioterápiában

A sportmasszázs személyi és technikai feltételei

Sportmasszőri alkalmasság kritériumai

A sportmasszázs hatásmechanizmusa

A sportmasszázs indikációi és kontraindikációi

A masszázis szerepe a sportolók felkészítésében

Az edzesciklusnak megfelelő sportmasszázs

A sportmasszázs szerepe a rehabilitációban

A sportmasszázs fogás sorrendjének megtervezése

A sportmasszázs során alkalmazott segédeszközök (fásli, bandázs, leukoplaszt)

A sportmasszázs során alkalmazott hatóanyagok és vivőanyagok alkalmazási területei

A sportmasszázsban használt részmasszázshoz tartozó testtájékok felosztása

A sportmasszázs hatékonyságának vizsgálata (izom tónus megváltozása, mentális állapot változás, fájdalomcsökkenés)

1.3.2. Edzéselmélet

20 óra

Az edzés elmélet fogalma

Az edzettség, túledzettség definíciója

Szabadidősport és a versenysport közötti alapvető különbségek

Mit jelent a fokozatosság elve

Miért fontos a sportolóra egyénileg készített edzésterv

Edzésterv fogalma

A versenyre való felkészülési időszakok: alapozó-, formába hozó-, verseny-, levezető időszak

A felkészülési időszakra vonatkozó speciális tápanyag-felvételi sajátosságok (szénhidrát dús, fehérje dús, vitaminban gazdag)

A táplálék-kiegészítők előnyei és hátrányai

A fehérje készítmények hatása a szervezetre (szájkásítás időszakban)

A szénhidrát készítmények hatása a szervezetre (tömegnövelés időszakban)

A szteroidok beviteli módjai (enterálisan, intramusculárisan, pl. gluteusba, aerosol formájában)

A szteroidok hatásai és mellékhatásai férfi és nő tekintetében

„Legális” doppingok (vérdopping, magaslati edzés, vércukorszint tudatos megemelése)

A sportágak osztályozása

Egyéni és csapatsportok közti alapvető különbségek

Az egyéni védőeszközök és kiegészítők jelentősége, alkalmazási területei

A sportoló életkora és a teljesítménye közötti összefüggés

A regenerációs időszak, pihenés jelentősége a sportteljesítményre vonatkozóan

1.3.3. Sportélettan

19 óra

A sportélettan tárgya

A sport által kiváltott válaszreakciók a szervezetben (szimpatikus idegrendszeri hatások)

A sport és az elme kapcsolata

A sportoló siker és kudarc élményével kapcsolatos sajátosságok

A motiváció, mint létfontosságú „dopping”

A rendszeresen végzett sport előnyei fiatal és idős korban

A szervezet adaptációs képessége

A magaslati edzés hatása a szervezetre, pozitív és negatív értelemben

A szervezetben lezajló égési folyamatok, az égéshez szükséges elemi feltételek

A vitaminok szerepe és a hiányállapot következtében kialakuló elváltozások

A nyomelemek, ásványi anyagok szerepe és a hiányállapot következtében kialakuló elváltozások

A folyadék és elektrolit háztartás zavarai

Megfelelő izotóniás folyadékpótlás jelentősége egy hosszú távú erőnléti sport kapcsán

Napi folyadékmennyiség bevitele (ttkg*20-30 ml)

A testre gyakorolt hőhatások, következménye, kivédése

Az időjárás és a front változásainak következménye a sportoló szervezetére, koncentrációs képességére

A bemelegítés jelentősége

A nem megfelelően végzett bemelegítés káros következménye a szervezetre

Az izomláz kialakulásának oka, és következménye a további sportteljesítmény során

Az izomláz megelőzése, megszüntetése

A sérülések ellátása akut és krónikus szakaszban

Izomgörcs hátterében lévő okok (Mg, K, Ca hiány, kímélő testtartás, megerőltetés)

A spasztikus izom fellazításának lehetőségei (masszázs, hidro-balneo terápia)

A túlzásba vitt sportolás következményei (testi-, lelki-, szellemi vonatkozásban)

Az sportoló sportteljesítményét befolyásoló külső tényezők (szexuális élet, alkohol, dohányzás, drog, szteroid)

1.3.4. Sportmasszázs és sportrehabilitáció alapjai

19 óra

A sportmasszázs és sportrehabilitáció fogalma

A sportmasszázs és sportrehabilitáció szükségessége

A sportrehabilitációban működő különböző személyzet

Sportteljesítményen belül a sportmasszőr különböző munkaterületei

Sportmasszőr táskája tartalma

Adminisztráció:

- Miért van szükség a kezelőlapra?
- A kezelőlapok fajtái
- A diagnózisok ismerete
- Kezelések megtervezése (adminisztrációja)
- Kezelések hatására bekövetkezett változásokra történő reagálás
- Nyomon követés, visszakereshetőség

1.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

1.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

1.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

1.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

1.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. 54. § (2) a) pontja szerinti értékeléssel.

A

..... azonosító számú

**Sportegészségügyi alapismeretek
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A-.. azonosító számú Sportegészségügyi alapismeretek megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| | |
|---|--------------------------------------|
| | Sportmasszázs elmélet alapjai II. |
| FELADATOK | |
| Egészség és betegség fogalomrendszerének ismerete, alkalmazása | x |
| Higiéniás szabályokat alkalmaz | x |
| Táplálkozási ismereteket alkalmaz | x |
| A vitaminok és táplálék kiegészítők ismeretét alkalmazza | x |
| Környezetvédelmi ismereteket alkalmaz | x |
| Sportban változó környezet specifikumainak ismeretét alkalmazza | x |
| A sportsérülések akut és krónikus szakaszára jellemző sajátosságok ismeretét alkalmazza | x |
| A sportsérülések osztályozásának ismeretét alkalmazza | x |
| Ízületek mozgástartományának ismeretét alkalmazza | x |
| Megváltozott képességűek és paralimpikonok kezelésének ismeretét alkalmazza | x |
| Sportpszichológia alapismereteket alkalmaz | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | |
| Sportegészségtan | x |
| Sportsebészet | x |
| Sportpszichológia | x |
| Kezelőlap ismerete, dokumentáció | x |
| Sport rehabilitáció | x |
| Munkavédelem, tűzvédelem, környezetvédelem a sportmasször munka során | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | |
| Olvasott szakmai szöveg megértése | x |
| Team-munkában tevékenykedik | x |
| Tájékozódás | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | |
| Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság | x |
| Fejlődőképesség, önfejlesztés | x |
| Önállóság | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | |
| Interperszonális rugalmasság | x |
| Közérthetőség | x |
| Empatikus készség | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | |
| Általános tanulóképesség | x |

| | |
|----------------------------------|---|
| Emlézőképesség (ismeretmegőrzés) | x |
| Felfogóképesség | x |

2. Sportmasszázs elmélet alapjai II. tantárgy

125 óra

2.1. A tantárgy tanításának célja

A Sportmasszázs elmélet alapjai I. tantárgyhoz képest a tanuló mélyebb elméleti ismereteket szerez. Elsajátítja az egyes sérülések típusait, megismeri a különböző masszázstechnikákat, illetve a teljes sportrehabilitáció folyamatát. Mindezeknek megfelelően a tanuló a masszázsstevékenység végzéséhez nélkülözhetetlen elméleti tudást szerez meg, továbbá elsajátítja a szakmai nyelvet és ennek keretében képessé válik a társszakmákkal (orvosok, gyógytornászok, fizioterápiás szakasszisztens, stb.) szakmai kommunikációt folytatni.

2.2. Kapcsolódó szakmai tartalmak

Sportmasszázs elmélet alapjai I.

2.3. Témakörök

2.3.1. Sportegészségtan

20 óra

Az egészség fogalma (WHO)

Az egészség és a sport összefüggése

A sport rizikó tényezői az egészségre gyakorolt hatás vonatkozásában (túlzásbavitel)

A testi, lelki, szellemi egyensúly fontossága a sportoló életében

A megfelelő táplálkozás jelentősége (vitamin, ásványi anyag, szénhidrát, fehérje)

Az edzés során alkalmazott táplálék kiegészítők jelentősége, veszélye

A testi, lelki, szellemi regenerálódás jelentősége, lehetőségei, következménye

A testi és környezeti higiéné jelentősége

A test tisztántartása, a savköpeny védelme, a bőr pH-ja

A sportolás közben alkalmazható higiéniai segédeszközök

A fertőző betegségek elleni védekezés lehetséges formái (gomba, vírus, baktérium)

Külföldi sportrendezvény során alkalmazott védekezési lehetőségek a fertőzéssel szemben

Külföldi utazás során felmerülő veszélyforrások

Az időjárás viszontagságaiból adódó egészségügyi problémák kialakulása és ezek elleni védelem (ruházat és egyéb kiegészítő eszközök: szemüveg)

Az időközönkénti orvosi alkalmassági vizsgálat jelentősége

A szűrővizsgálatokon való részvétel fontossága (belgyógyászati, mozgásszervi)

A társas kapcsolatok jelentősége a csapatsportok terén, csapatépítés

A sportággal szembeni alázat és sportszerűség megléte

Az edző és a sportmunkát segítő team tisztelete és a megfelelő kommunikáció szerepe

2.3.2. Sportsebészet

30 óra

A sportsebészet fogalma, jelentősége

A korrekciós műtétek célja

A sportsérülés definíciója

A sportsérülések akut és krónikus szakaszára jellemző sajátosságok

Kezelés akut szakaszban (első ellátás: jegelés, nyugalomba helyezés)

Kezelés krónikus szakaszban (izomlazítás, fájdalomcsillapítás, görcsoldás, kimoztatás)

Szükség esetén altatásban végzett kimoztatás a mozgástartomány visszanyerése céljából

Sportsérülések osztályozása:

Izomszakadás (teljes vagy részleges)

Ín és keresztszalag szakadás (teljes vagy részleges)

Csontsérülések (zárt, nyílt)

Csonthártya sérülés (nyílt törés esetén mindig)

Ízületi sérülés (porcleválás, ficam, rándulás, bevérzés)

Idegsérülés (gerincvelő, perifériás ideg lefutása mentén okozott trauma)

Koponyasérülés (agyi érintettség)

2.3.3. Sportpszichológia

50 óra

Bevezetés a pszichológiába és a sportpszichológiába

Pszichológiai ismeretek szerepe a sportmasszőri munkában

Személyiséglélektani alapok

Motiváció és érzelmek

Igényszint, teljesítményszint – a siker és a kudarc feldolgozása

A sportolói karrier fejlődése sportpszichológiai szempontból

Esetmegbeszélések, szituációs és helyzetgyakorlatok

A sportpszichológia módszerei

Mozgásfejlődés, mozgástanítás, hibajavítás

Kommunikáció, bánásmód

Kapcsolattartás a sportban (edző, szakvezetés, orvos, sportmasszőr, pszichológus...)

A konfliktushelyzetek kezelése

Esetmegbeszélések, szituációs és helyzetgyakorlatok

2.3.4. Sportmasszázs és sportrehabilitáció elmélete

23 óra

Sportban előforduló leggyakoribb sérülések (izmok túleröltetési- szakadásai, ínfájdalmak-sérülések, ízületi sérülések, izmok eredésének-tapadásának sérülései, bursa sérülései, csontsérülések)

Sportág specifikus sérülések

Sportmasszázs fogások, illetve a mélytechnikai fogások elméletben

- alapfogalmak,
 - fogások/mélytechnikai fogások típusai (PIP, MCP, tenyérgyök, alkar, könyök)
- Sportmasszázs fogások, illetve a mélytechnikai fogások hatásai

Önmasszázs módszere

Vivőanyagok, gyógykrémek (doppinglista)

- vivőanyagok, gyógykrémek szükségessége, elérhető eredmények
- vivőanyagok, gyógykrémek csoportosítása:
 - Hatóanyag nélküli krémek/vivő anyagok (testhőmérséklet körül olvadó, gyenge illatosítású, masszázs szempontjából ragadós vagy csúszós krémek)
 - Hatóanyag tartalmú krémek/vivő anyagok (menthol, kámfor, paprika kivonat, metil-szalicilát, kígyóméreg, gyógynövények)
- vivőanyagok, gyógykrémek hatásai (melegítő, hűtő, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, helyi érzéstelenítő, izomlazító, bőrnyugtató)

Tens , UH , lézer , biotron ismerete és felhasználási lehetőségei

- Készülékek ismerete
- Készülékek működése
- Hatásmechanizmus, alkalmazásuk

Az újonnan kifejlesztett közérzetjavító eszközök ismerete és felhasználási lehetőségei (denevértap , ionindukciós készülék, kuznyecov matrac , body roll -(SMR)

A gépi masszázs

Taping :

- A taping fogalma
- Használati területei
- A taping fajtái (klasszikus, kinezió)
- A taping hatásmechanizmusa

2.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

2.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

2.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

2.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

2.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. 54. § (2) a) pontja szerinti értékeléssel.

A

..... azonosító számú

**Sportmasszázs technikák
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A-.. azonosító számú Sportmasszázs technikák megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| | Sportmasszázs gyakorlat | Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat | Sportrehabilitáció gyakorlat | Kihelyezett gyakorlat |
|--|-------------------------|--|------------------------------|-----------------------|
| FELADATOK | | | | |
| Sportmasszázs indikációit és kontra indikációit alkalmazza | x | x | x | x |
| Sportmasszázs elmélet ismereteit alkalmazza | x | x | x | x |
| Ismeri és alkalmazza az edzéselmélet alapelveit | x | x | x | x |
| A sportélettan tudását a gyakorlatban alkalmazza | x | x | x | x |
| Sport rehabilitációs elméletet alkalmaz | x | x | x | x |
| Ismeri és alkalmazza a vállalkozás jogkövető működése érdekében a fogyasztóvédelmi előírásokat | x | x | x | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | | | |
| A sportoló és sporttevékenységének megfigyelése, szakmai dokumentálás | x | x | x | x |
| Sportmasszázs elmélet | x | x | x | x |
| Edzéselmélet | x | x | x | x |
| Sportélettan | x | x | x | x |
| Edzesciklus és sportág specifikus kezelés tervezés | x | x | x | x |
| A képzéshez illeszkedő hazai és európai uniós fogyasztóvédelmi előírások | x | x | x | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | | | |
| Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése | x | x | x | x |
| Szakmai nyelvű beszédkésztség | x | x | x | x |
| Team-munkában tevékenység | x | x | x | x |
| Olvasott szakmai szöveg megértése | x | x | x | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | | | |
| Felelősségtudat | x | x | x | x |
| Elhivatottság, elkötelezettség | x | x | x | x |
| Szorgalom, igyekezet | x | x | x | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | | | |
| Motiválhatóság | x | x | x | x |
| Kapcsolatfenntartó készség | x | x | x | x |
| Hatékony kérdezés készsége | x | x | x | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | | | |
| Ismeretek helyénvaló alkalmazása | x | x | x | x |
| Gyakorlatias feladatértelmezés | x | x | x | x |
| Áttekintő képesség | x | x | x | x |

3. Sportmasszázs gyakorlat tantárgy

72 óra

3.1. A tantárgy tanításának célja

A tanuló Sportmasszázs elmélet alapjai I. és a Sportmasszázs elmélet alapjai II. tantárgyak alapján elsajátított tudást megtanulja a gyakorlatban is alkalmazni. A tanuló elsajátítja az egyes sportmasszázs technikákat, amelyek gyakorlati alkalmazásával képes a sportolók sportteljesítményének a növelésére, az egyes sportsérülések megelőzésére, illetve azok kezelésére.

3.2. Kapcsolódó szakmai tartalmak

Sportmasszázs elmélet alapjai I; Sportmasszázs elmélet alapjai II.

3.3. Témakörök

3.3.1. Sportmasszázs

41 óra

A sportoló (fekvő, ülő) pozícionálása és a sportoló pozíciójához képest a masszőr pozícionálása

Sportmasszázs fogásai:

- svédmasszázs
- kirázás (alsó, felső végtag, mellkas),
- felrázás (szitálás, mángolás, görgetés)
- intermittálás (váltott kezes, gördüléssel, préseléssel, kombinációs fogás)

Sportmasszázs fogások intenzitás szerint (dinamikus, lassú)

Sportmasszázs fogások hatás szerint (tonizáló, szedáló)

Sportmasszázs kezelési menet alapján (összetartozó anatómiai képletek figyelembe vételével)

Svéd és kiegészítő fogások, kimoztatások, nyújtások

Hiper és hipomobilis sportolók kezelése

A sportoló elváltozásainak és sérüléseinek megfelelően hatóanyag nélküli vagy hatóanyag tartalmú krémek bemasszírozásának és felkenésének technikái

A munka-, tűz- és érintésvédelmi szabályok, előírások betartása

3.3.2. Edzéciklus és sportág-specifikus kezelések tervezése

31 óra

A sportolásra jellemző különböző felkészülési-, verseny- és versenyzést követő időszakokban történő sportmasszázs

Edzés előtti sportmasszőri tevékenység (végrehajtási idő sportolónként 2-3 perc)

- Sportág specifikus izomcsoportok részmasszázs
- krémes bekenések
- begyúrások, felrázások, kirázások
- mélytechnikai fogások alkalmazása
- ízületi rögzítések felhelyezése
- ízületre ható technikák (aktív és passzív nyújtás, kimoztatás)

Edzés alatti sportmasszőri tevékenység

- edzőmunka figyelése

- ízületre ható technikák (aktív és passzív nyújtás, kimoztatás)
- részmasszázsok
- sportmasszázs fogások
- mélytechnikai fogások
- jegelések, hűtések (jégzselé, jégzacskó, jégspray, fagyasztógép)
- sporttevékenység alatt keletkezett sérülések ellátása

Edzés után sportmasszőri tevékenység

- teljes vagy részmasszázs (ruhában, krémes, olajos, szappanos)
- sportoló kérésére izom, ízületi sérüléseket lát el
- ízületre ható technikák (aktív és passzív nyújtás, kimoztatás)
- sérülések kezelése (sportrehabilitáció)
- jegelések, hűtések (jégzselé, jégzacskó, jégspray, jégmasszázs)
- balneo- és hidroterápia kezelése végzése
- fizioterápiás készülékek használata (tens, lézer, biotron, UH)

3.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Demonstrációs terem

3.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

3.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

3.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

3.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. 54. § (2) a) pontja szerinti értékeléssel.

4. Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat tantárgy

125 óra

4.1. A tantárgy tanításának célja

A Sportmasszázs gyakorlat tantárgy keretében a tanuló elsajátítja a sportmasszázs általános fogásait, jelen tantárgy esetében pedig kiegészítő, illetve speciális masszázstechnikák oktatására kerül sor. Ezen technikák többek között felgyorsítják az élettani folyamatokat, elősegítik a sportoló regenerálódásának növelését, a tanulók megtanulják a technikák oly módon történő alkalmazását, hogy saját fizikai teljesítőképességüket is sérülésmentesen megőrizze.

4.2. Kapcsolódó szakmai tartalmak

Sportmasszázs gyakorlat, Sportmasszázs elmélet alapjai I; Sportmasszázs elmélet alapjai II.

4.3. Témakörök

- 4.3.1. Sportmasszázs mélytechnikai fogások** **25 óra**
A sportoló (fekvő, ülő) pozicionálása és a sportoló pozíciójához képest a masször pozicionálása
PIP ízület technikai fogásai
MCP ízület technikai fogásai
Alkar technikai fogásai
Könyök technikai fogásai
PIP ízület, MCP ízület, alkarral, könyökkel kivitelezett fogások testtájéknak megfelelő alkalmazása.
Mélytechnikai fogások sportmasszázsban való alkalmazása
- 4.3.2. Klasszikus bandázsolás** **10 óra**
A bandázsolás:
- története
- funkciója, hatása a testre
Rugalmas pólya, leukoplaszt, illetve ezek kombinált használata
Ízületek mozgásterjedelmének ismerete
Ízületek funkcionális rögzítése
Bandázsolás indikációi (poszttraumás, posztoperatív, degeneratív folyamatok)
Kontraindikációk
Felhelyezés és előkészítése
Felhelyezési technikák
- 4.3.3. Triggerpont masszázs** **40 óra**
Myofasciális rendszer fogalma
Az izmok felosztása (fázisos, tónusos izmok)
Az izomdiszfunkció és az ebből eredő következmények
Mi a triggerpont?
Állapot felmérés (testtartás)
Az izmok működése
Triggerpontok vizsgálata
Triggerpontok kezelése
Triggerpontok oldása
Triggerpont kezelések indikációi és kontraindikációi
- 4.3.4. A sportolók ruhában történő masszírozása** **25 óra**
Fektetési pozíciók kiválasztása (ülő, fekvő), ennek megfelelően a masször pozicionálása
Saját eszközök felhasználása

Környezet által kínált eszközök felhasználása

Simító fogások

Dörzsölő fogások

Nyomó fogások

Gyúró fogások, körkörös fogások, eltoló fogások, lehúzó fogások

PIP, MCP, könyök, alkar, tenyérgyök mélytechnikák alkalmazása

Ízületi kimoztatások

Passzív izomnyújtások

4.3.5. Ízületi kimoztatások és passzív nyújtások

15 óra

Ízületi kimoztatások:

- Ízületek általános felépítése, mozgástománnyai, működése
- Ízületeket mozgató izmok eredése, tapadásának kitapintása
- Ízületet kimoztató pozíciók (ülő pozíció, háton-hason fekvő pozíció)
- Ízületi kimoztatások gyakorlata
- Hiper-, és hipomobilis sportolók kimoztatása

Passzív nyújtások:

- Pozicionálás (ülő, álló, fekvő)
- Előnyújtás (fájdalomteszt)
- Gerinc nyújtása
- Végtagok nyújtása
- Mellkas-has nyújtása
- Nyújtás ellenőrzése

4.3.6. Női ciklust befolyásoló masszáz

10 óra

A menstruáció hatása a női sportolók teljesítményére:

- a megelőző időszakban
- a zajló
- a menzesz utáni időszakban

Állapot felmérés:

- sportoló testtudatának felmérése
- sportoló lelki állapotának, gondolatainak feltárása
- sportoló önismeretének vizsgálata

Edzőtáborban vagy sorozat versenyen való ellátása a női sportolónak

Folyadék és tápanyagpótlás, veszélyei, illetve hatása súlycsoportos sportágakban:

- küzdő sportok
- evezés
- úszás (fajsúly, testösszetétel)

Női sportoló gyors súlycsökkentést igénylő időszak alatti menstruációs ciklus problematikája (indikációk, kontraindikációk, lehetséges megoldások)

Adminisztráció vezetése negatív tünetek minimalizálása érdekében (testi, lelki, mentális)

Fektetési pozíciók

Rész vagy teljes test masszázsa

Intenzitás megválasztása

Masszázstechnika kiválasztása

Ciklust befolyásoló reflexpontok és területek kezelése

4.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Demonstrációs terem

4.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

4.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

4.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

4.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) a) pontja szerinti értékeléssel.

5. Sportrehabilitáció gyakorlat tantárgy

72 óra

5.1. A tantárgy tanításának célja

A sportmasszázs a sportrehabilitáció szerves része. A sportmasszázs alkalmazásával elérhető, hogy a sportoló valamely sérülést követően gyorsabban gyógyuljon fel, illetve ismételten folytathassa sporttevékenységét, valamint megelőzhetőek a további sérülések, rászérülések. A tanuló ezen technikákat készség szinten elsajátítja és összefüggésében fogja látni a sérülés kezelésének folyamatát.

5.2. Kapcsolódó szakmai tartalmak

Sportmasszázs gyakorlat, Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat, Sportmasszázs elmélet alapjai I; Sportmasszázs elmélet alapjai II.

5.3. Témakörök

5.3.1. Sportsérülések kezelése

36 óra

Sportban előforduló gyakori sérülések kezelése, kezelési menet alapján

Az egyes sportágak gyakori sérüléseinek kezelése kezelési menet alapján

Csontsérülések kezelése

Ízületi sérülések kezelése:

- rándulások, ficamok, zúzódások, tendinitis, tendovaginitis

Izom sérülések kezelése:

- húzódások, szakadások (rész és teljes), zúzódások

5.3.2. Sportrehabilitáció

36 óra

A sérült sportolók rehabilitációját saját szakmai kompetenciáján belül végzi

Sportmasszázs (akut, krónikus és rásérülések kezelése)

Mélytechnikai fogások sportrehabilitációban való alkalmazása

Passzív nyújtások

Kimozgatások

Triggerpont masszázis

Hidro-balneoterápiás kezelések

Tens, lézer, biotron és ultrahang kezelések

A sportolók ruhában történő kezelése

Gyógykrémek gyakorlati alkalmazása

Ízületi kimoztatások

Hütések, jégelések gyakorlati alkalmazása (sérült felület pozicionálása környezettől függően; Jégspray, jégakku, jégzselé, jégkocka alkalmazásai)

Klasszikus bandázsolás

Paraolimpikonok kezelése

5.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Demonstrációs terem, kihelyezett helyszín

5.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

5.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

5.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

5.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) a) pontja szerinti értékeléssel.

6. Kihelyezett gyakorlat tantárgy

197 óra

6.1. A tantárgy tanításának célja

A tanuló elsajátította a kapcsolódó szakmai elméleti és gyakorlati ismereteket, az egyes masszörtechnikák a demonstrációs termi gyakorlat során begyakorlásra kerültek. A kihelyezett gyakorlat során a tanuló valós sportsérülésekkel és sportproblémákkal találkozik, és sporthelyszínen (sportlétesítmények) tevékenykedik, amelyek során a környezetében található eszközök kreatív felhasználásával megtanulja alkalmazni az elsajátított elméleti és gyakorlati tudását.

6.2. Kapcsolódó szakmai tartalmak

Sportmasszázs elmélet alapjai I.; Sportmasszázs elmélet alapjai II.; Sportmasszázs gyakorlat; Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat; Sportrehabilitáció gyakorlat

6.3. Témakörök

6.3.1. Kihelyezett gyakorlat

197 óra

A kihelyezett gyakorlat során a tanulónak a következőket kell alkalmaznia:

- hydro-balneoterápiás kezeléseket
- tens, lézer (lágó), biotron, ultrahang kezeléseket
- sportmasszázs fogásokat
- sportmasszázs mélytechnikai fogásokat (PIP, MCP, alkar, könyök)
- ízületi kimozgatásokat
- passzív nyújtásokat
- különböző kenőanyagokat, gyógykrémeket
- végeznie kell hűtések, jégeléseket
- végeznie kell klasszikus bandázsolást
- triggerpont masszázst
- edzesciklusnak megfelelő sportmasszázst
- női ciklust befolyásoló masszázst
- hyper és hypomobilitást befolyásoló masszázst
- sportolók ruhában történő masszázst

A gyakorlati idő alatt a hallgatónak kezelnie kell

- sportolókat, élsportolókat, olimpikonokat
- fiatal, vagy gyermek sportolókat,
- megváltozott képességű sportolókat.

A kihelyezett szakmai gyakorlat elvégzését a tanulónak az alábbi dokumentációval kell igazolnia:

Igazolás a szakmai gyakorlat helyszínéről (szakmai gyakorlat elvégzésének helye állítja ki):

- a napi gyakorlat pontos helyszíne (minimum két helyszín kötelező),
- a létesítmény felszereltsége
- az ott eltöltendő időtartam

A tanuló által vezetett nyilvántartás:

- páciens/sportoló sporttevékenysége,
- páciens/sportoló állapotának leírása,

- a kezelés időpontja
- kezelés gyakorisága
- kezelés típusa (alkalmazott technikák) és annak várt, valamint valós hatása

A gyakorlati munkájáról készült dokumentáció alapján a gyakorlat vezetőjével minimum három alkalommal szakmai konzultációt végez.

6.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

6.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

6.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

6.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

6.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) a) pontja szerinti értékeléssel.