**3.104.**

**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.) Korm. rendelet,
* az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló 217/2012. (VIII. 9.) Korm. rendelet, és
* a(z) 55 726 02 számú, Sportmasszőr megnevezésű szakképesítés-ráépülés 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: 54 726 04 Gyógymasszőr

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
* Sportmasszázshoz szükséges vivőanyagok, krémek
* Fertőtlenítőszerek 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 (denevérpad)
* Gépi masszázseszközök
* Új fejlesztésű lézeres és elektroterápiás eszközök

**V. A szakképesítés-ráépülés óraterve nappali rendszerű oktatásra**

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

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

1. számú táblázat

**A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak heti óraszáma**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Szakmai követelménymodulok** | **Tantárgyak** | **Elméleti heti óraszám** | **Gyakorlati heti óraszám** |
| Összesen | **5,5** | **13** |
| Összesen | **18,5** | |
| Sportmasszázs elmélet | **Sportmasszázs elmélet alapjai I.** | **2** |  |
| Sportegészségügi 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 óraszáma” 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 óraszáma**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Szakmai követelmény-modulok** | **Tantárgyak/témakörök** | **Elméleti órák száma** | **Gyakorlati órák száma** |
| Összesen | **196** | **466** |
| Összesen | **662** | |
| 11672-16 Sportmasszázs elmélet | **Sportmasszázs elmélet alapjai I.** | **71** | **0** |
| Sportmasszázs alapfogalmak | 13 |  |
| Edzéselmélet | 20 |  |
| Sportélettan | 19 |  |
| Sportmasszázs és sportrehabilitáció alapjai | 19 |  |
| 11671-16 Sportegészségügi alapismeretek | **Sportmasszázs elmélet alapjai II.** | **125** | **0** |
| Sportegészségtan | 20 |  |
| Sportsebészet | 30 |  |
| Sportpszichológia | 50 |  |
| Sportmasszázs és sportrehabilitáció elmélete | 25 |  |
| 11673-16 Sportmasszázs technikák | **Sportmasszázs gyakorlat** | **0** | **72** |
| Sportmasszázs |  | 41 |
| Edzésciklus és sportág-specifikus kezelések tervezése |  | 31 |
| **Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat** | **0** | **125** |
| Sportmasszázs mélytechnikai fogások |  | 25 |
| Klasszikus bandázsolás |  | 10 |
| Triggerpont masszázs |  | 40 |
| A sportolók ruhában történő masszírozása |  | 25 |
| Ízületi kimozgatások és passzív nyújtások |  | 15 |
| Női ciklust befolyásoló masszázs |  | 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**

**11672-16 azonosító számú**

**Sportmasszázs elmélet**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 11672-16 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 edzéselmélet 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 |
| Edzéselmélet | 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 beszédkészség | 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 kérdezés készsége | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | |
| Ismeretek helyénvaló alkalmazása | x |
| Gyakorlatias feladatértelmezés | x |
| Áttekintő képesség | x |

1. **Sportmasszázs elmélet alapjai I. tantárgy 71 óra**
   1. **A tantárgy tanításának célja**

A tanulósajátítsa 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. **Kapcsolódó szakmai tartalmak**

Sportmasszázs elmélet alapjai II.

* 1. **Témakörök**
     1. **Sportmasszázs alapfogalmak13 *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 masszázs szerepe a sportolók felkészítésében

Az edzésciklusnak 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. **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 (szálkásítás 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. **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. **Sportmasszázs és sportrehabilitáció alapjai *19 óra***

A sportmasszázs és sportrehabilitáció fogalma

A sportmasszázs és sportrehabilitáció szükségessége

A sportrehabilitációban működő különböző személyzet

Sportlétesítményen belül a sportmasszőr különböző munkaterületei

Sportmasszőr táska 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. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

*Tanterem*

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**
     2. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
  2. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**11671-16 azonosító számú**

**Sportegészségügyi alapismeretek**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 11671-16 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 |
| Táplálkozástani 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 sportmasszőr 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 |
| Emlékezőképesség (ismeretmegőrzés) | x |
| Felfogóképesség | x |

1. **Sportmasszázs elmélet alapjai II. tantárgy 125 óra**
   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 masszázstevékenység végzéséhez nélkülözhetetlen elméleti tudást szerez meg, továbbá elsajátítja a szakmai nyelvet és ennek keretében képessé válik a társszakmákkal (orvosok, gyógytornászok, fizikoterápiás szakasszisztens, stb.) szakmai kommunikációt folytatni.

* 1. **Kapcsolódó szakmai tartalmak**

Sportmasszázs elmélet alapjai I.

* 1. **Témakörök**
     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

* + 1. **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, kimozgatás)

Szükség esetén altatásban végzett kimozgatás 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)

* + 1. **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

* + 1. **Sportmasszázs és sportrehabilitáció elmélete *25 óra***

Sportban előforduló leggyakoribb sérülések (izmok túlerőltetései- 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 (denevérpad , ionindukciós készülék, kuznyecov matrac , body roll -(SMR)

A gépi masszázs

Taping :

* A taping fogalma
* Használati területei
* A taping fajtái (klasszikus, kinezió)
* A taping hatásmechanizmusa
  1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

*Tanterem*

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**
     2. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
  2. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**11673-16 azonosító számú**

**Sportmasszázs technikák**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 11673-16 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 |
| Edzésciklus 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 beszédkészség | 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 |

1. **Sportmasszázs gyakorlat tantárgy 72 óra**
   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.

* 1. **Kapcsolódó szakmai tartalmak**

Sportmasszázs elmélet alapjai I; Sportmasszázs elmélet alapjai II.

* 1. **Témakörök**
     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, gördüléses, préseléses, kombinációs fogás)

Sportmasszás fogások intenzitás szerint (dinamikus, lassú)

Sportmasszás fogások hatás szerint (tonizáló, szedáló)

Sportmasszázs kezelési menet alapján (összetartozó anatómiai képletek figyelembe vételével)

Svéd és kiegészítő fogások, kimozgatások, 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

* + 1. **Edzésciklus** **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 részmasszázsa
* krémes bekenések
* begyúrások, felrázások, kirázások
* mélytechnikai fogások alkalmazása
* ízületi rögzítések felhelyezése
* ízületre ható technikák (aktív és passzív nyújtás, kimozgatás)

Edzés alatti sportmasszőri tevékenység

* edzésmunka figyelése
* ízületre ható technikák (aktív és passzív nyújtás, kimozgatás)
* 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, kimozgatás)
* sérülések kezelése (sportrehabilitáció)
* jegelések, hűtések (jégzselé, jégzacskó, jégspray, jégmasszázs)
* balneo- és hidroterápia kezelések végzése
* fizikoterápiás készülékek használata(tens, lézer, biotron, UH)
  1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

*Demonstrációs terem*

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**
     2. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
  2. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat tantárgy 125 óra**
   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 megőrizzék.

* 1. **Kapcsolódó szakmai tartalmak**

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

* 1. **Témakörök**
     1. **Sportmasszázs mélytechnikai fogások *25 óra***

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

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

* + 1. **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

* + 1. **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

* + 1. **A sportolók ruhában történő masszírozása *25 óra***

Fektetési pozíciók kiválasztása (ülő, fekvő), ennek megfelelően a masszőr pozicionálása

Saját eszközök felhasználása

Környezet által kínált eszközök felhasználása

Simító fogások

Dörzsölő fogások

Nyomó fogások

Gyúró fogások, körköröző fogások, eltoló fogások, lehúzó fogások

PIP, MCP, könyök, alkar, tenyérgyök mélytechnikák alkalmazása

Ízületi kimozgatások

Passzív izomnyújtások

* + 1. **Ízületi kimozgatások és passzív nyújtások *15 óra***

Ízületi kimozgatások:

* Ízületek általános felépítése, mozgástartományai, működése
* Ízületeket mozgató izmok eredése, tapadásának kitapintása
* Ízületet kimozgató pozíciók (ülő pozíció, háton-hason fekvő pozíció)
* Ízületi kimozgatások gyakorlata
* Hiper-, és hipomobilis sportolók kimozgatása

Passzív nyújtások:

* Pozicionálás (ülő, álló, fekvő)
* Előnyújtás (fájdalomteszt)
* Gerinc nyújtása
* Végtagok nyújtása
* Mellkas-has nyújtása
* Nyújtás ellenőrzése
  + 1. **Női ciklust befolyásoló masszázs *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 időszaka 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

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

*Demonstrációs terem*

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**
     2. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
  2. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Sportrehabilitáció gyakorlat tantárgy 72 óra**
   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, rásérülések. A tanuló ezen technikákat készség szinten elsajátítja és összefüggésében fogja látni a sérülés kezelésének folyamatát.

* 1. **Kapcsolódó szakmai tartalmak**

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

* 1. **Témakörök**
     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
  + 1. **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 masszázs

Hidro-balneoterápiás kezelések

Tens, lézer, biotron és ultrahang kezelések

A sportolók ruhában történő kezelése

Gyógykrémek gyakorlati alkalmazása

Ízületi kimozgatások

Hűtések, jegelések gyakorlati alkalmazása (sérült felület pozícionálása környezettől függően; Jégspray, jégakku, jégzselé, jégkocka alkalmazásai)

Klasszikus bandázsolás

Paraolimpikonok kezelése

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

*Demonstrációs terem, kihelyezett helyszín*

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**
     2. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
  2. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Kihelyezett gyakorlat tantárgy 197 óra**
   1. **A tantárgy tanításának célja**

A tanuló elsajátította a kapcsolódó szakmai elméleti és gyakorlati ismereteket, az egyes masszőrtechnikák 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.

* 1. **Kapcsolódó szakmai tartalmak**

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Kihelyezett gyakorlat 197 óra***

A kihelyezett gyakorlat során a tanulónak a következőket kell alkalmaznia:

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

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.

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**
  2. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**
     2. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
  3. **A tantárgy értékelésének módja**

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