

**SZEGEDI SZAKKÉPZÉSI CENTRUM
KOSSUTH ZSUZSANNA SZAKKÉPZŐ
ISKOLÁJA**



OKJ 55 726 02

**SPORTMASSZŐR
SZAKKÉPZÉS**

SZAKMAI PROGRAM

ESTI TAGOZAT

2016.

Elfogadta:

Szegedi Szakképzési Centrum
Kossuth Zsuzsanna Szakképző Iskolájának
nevelőtestülete

Jóváhagyta:

Horváth Levente Attila igazgató

Jóváhagyás dátuma:

2017. május 03.

Egészségügyi ágazat
OKJ 55 726 02
SPORTMASSZŐR
SZAKKÉPESÍTÉS-RÁÉPÜLÉS

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
- 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 (denevértap)
- Gépi masszázseszközök
- Új fejlesztésű lézeres és elektroterápiás eszközök

V. A szakképesítés-ráépülés óraterve esti rendszerű oktatásra

A szakképző iskolai képzés összes szakmai óraszama 1 évfolyamos képzés esetén: 424 óra (32 hét x 13,25 óra)

A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak heti óraszám

Szakmai követelménymodulok	Tantárgyak	Elméleti heti óraszám	Gyakorlati heti óraszám
	Összesen	4	9,25
	Összesen	13,25	
Sportmasszázs elmélet	Sportmasszázs elmélet alapjai I.	2	
Sportegészségügyi alapismeretek	Sportmasszázs elmélet alapjai II.	2	
Sportmasszázs technikák	Sportmasszázs gyakorlat		2
	Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat		2,25
	Sportrehabilitáció gyakorlat		1,25
	Kihelyezett gyakorlat		3,75

A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak és témakörök óraszám

Szakmai követelménymodulok	Tantárgyak/témakörök	Elméleti órák száma	Gyakorlati órák száma
	Összesen	128 (30%)	296 (70%)
	Összesen	424	
16 Sportegészségügyi alapismeretek	Sportmasszázs elmélet alapjai I.	64	
	Sportmasszázs elmélet alapjai II.	64	
11673-16 Sportmasszázs technikák	Sportmasszázs gyakorlat		64
	Sportmasszázs		40 (60%)
	Edzéciklus és sportág-specifikus kezelések tervezése		24 (40%)
	Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat		72
	Sportmasszázs mélytechnikai fogások		16 (20%)
	Klasszikus bandázsolás		6 (10%)
	Triggerpont masszáz		24 (30%)
	A sportolók ruhában történő masszírozása		16 (20%)
	Ízületi kimozzgatások és passzív nyújtások		6 (10%)
	Női ciklust befolyásoló masszáz		4 (10%)
	Sportrehabilitáció gyakorlat		40
	Sportsérülések kezelése		20 (50%)
	Sportrehabilitáció		20

OKJ 55 726 02 SPORTMASSZŐR ESTI TAGOZAT

			(50%)
	Kihelyezett gyakorlat		120
	Kihelyezett gyakorlat		120

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 100%-a felosztásra került.

A szakmai és vizsgakövetelményben a szakképesítésre meghatározott elmélet/gyakorlat aránya a teljes képzési idő során teljesül.

Sportmasszőr esti évfolyam

modul	Tantárgy	óraszám	Résztantárgy	óraszám	Témakör	óraszám
11672-16 Sportmasszázs elmélet	Sportmasszázs elmélet alapjai I.	64 <u>2</u>	Sportmasszázs elmélet alapjai I.	64	Sportmasszázs alapfogalmak	20
					Edzéselmélet	20
					Sportélettan	16
					Sportmasszázs és sport rehabilitáció alapjai	8
11671-16 Sportegészségügyi alapismeretek	Sportmasszázs elmélet alapjai II.	64 <u>2</u>	Sportmasszázs elmélet alapjai II.	64	Sportegészségtan	10
					Sportsebészet	15
					Sportpszichológia	25
					Sportmasszázs és sport rehabilitáció elmélete	14
GYAKORLATOK**						
11673-16 Sportmasszázs technikák	Sportmasszázs gyakorlat	64	Sportmasszázs	40 (60%)	A gyakorlat értékelése érdemjeggyel történik.	
			Edzesciklus és sportág-specifikus kezelések tervezése	24 (40%)		
	Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat	72	Sportmasszázs mélytechnikai fogások	16 (20%)	A gyakorlat értékelése érdemjeggyel történik.	
			Klasszikus bandázsolás	6 (10%)		
			Triggerpont masszázis	24		

OKJ 55 726 02 SPORTMASSZŐR ESTI TAGOZAT

				(30%)		
			A sportolók ruhában történő masszírozása	16 (20%)		
			Ízületi kimozzgatások és passzív nyújtások	6 (10%)		
			Női ciklust befolyásoló masszázs	4 (10%)		
	Sport rehabilitáció gyakorlat	40	Sportsérülések kezelése	20 (50%)	A gyakorlat értékelése érdemjeggyel történik.	
			Sport rehabilitáció	20 (50%)		
	Kihelyezett gyakorlat	120	Kihelyezett gyakorlat	120		
	Éves teljes óraszám	424	Elméleti óraszám	128	Gyakorlati óraszám	296

Az 1,75 óra szabadsávból 1 óra a **Sportmasszázs elmélet alapjai I.** tantárgyhoz, 0,75 óra a **Sportmasszázs gyakorlathoz** lett adva.

**A gyakorlati érdemjegy kialakításánál az adott gyakorlathoz tartozó gyakorlati egységek százalékos súlyozott arányát kell figyelembe venni!

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 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 kérdés készsége	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK	
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x
Gyakorlatias feladatértelmezés	x
Áttekintő képesség	x

SPORTMASSZÁZS ELMÉLET ALAPJAI**64 óra****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.

Kapcsolódó szakmai tartalmak

Sportmasszázs elmélet alapjai II.

Témakörök**Sportmasszázs alapfogalmak****20 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)

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 bevételi 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

Sportélettan

16 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)

Sportmasszázs és sportrehabilitáció alapjai

8 óra

A sportmasszázs és sportrehabilitáció fogalma

A sportmasszázs és sportrehabilitáció szükségessége

A sportrehabilitációban működő különböző személyzet

Sportlétesítményen 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

A képzés helyszíne

Tanterem

A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák

A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek

A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák

A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. 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
Higiénias 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 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
Emlézőképesség (ismeretmegőrzés)	x
Felfogóképesség	x

SPORTMASSZÁZS ELMÉLET ALAPJAI II.**64 óra****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, fizioterápiás szakasszisztens, stb.) szakmai kommunikációt folytatni.

Kapcsolódó szakmai tartalmak

Sportmasszázs elmélet alapjai I.

Témakörök**Sportegészségtan****10 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

Sportsebészet

15 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)

Sportpszichológia

25 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

Sportmasszázs és sport rehabilitáció elmélete

14 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, masszázsszemponjtjából 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, bőrn nyugtató)

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 masszázss

Taping :

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

A képzés helyszíne

Tanterem

A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák

A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek

A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák

A tantárgy értékelésének módja:

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. 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 edzésmélet 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
Edzésmélet	x	x	x	x
Sportélettan	x	x	x	x
Edzéciklus 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

SPORTMASSZÁZS GYAKORLAT**64 óra****A gyakorlat 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.

Kapcsolódó szakmai tartalmak

Sportmasszázs elmélet alapjai I; Sportmasszázs elmélet alapjai II.

Témakörök**Sportmasszázs****40 óra**

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

Sportmasszázs fogásai:

- svédmasszázs
- kirázás (alsó, felső végtag, mellkas),
- felrázás (szítálás, 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, 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

Edzésciklus és sportág-specifikus kezelések tervezése**24 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, kimozgatás)

Edzés alatti sportmasszőri tevékenység

- edzésmunka figyelése
- ízületre ható technikák (aktív és passzív nyújtás, kimozgatás)

- részmasszázsok
- sportmasszázs fogások
- mélytechnikai fogások
- jegelések, hűtések (jégzselé, jégzacskó, jég spray, 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, jég spray, jégmasszázs)
- balneo- és hidroterápia kezelése végzése
- fizioterápiás készülékek használata (tens, lézer, biotron, UH)

A gyakorlat helyszíne

Demonstrációs terem

A gyakorlat során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák

A gyakorlat során alkalmazható sajátos módszerek

A gyakorlat során alkalmazható tanulói tevékenységformák

gyakorlat értékelésének módja

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

SPORTMASSZÁZS KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKÁK GYAKORLAT

72 óra

A gyakorlat 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 megőrizték.

Kapcsolódó szakmai tartalmak

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

Témakörök

Sportmasszázs mélytechnikai fogások

16 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, alkaral, könyökkel kivitelezett fogások testtájéknak megfelelő alkalmazása.

Mélytechnikai fogások sportmasszázsban való alkalmazása

Klasszikus bandázsolás

6 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

Triggerpont masszáz

24 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

A sportolók ruhában történő masszírozása

16 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, körkörös fogások, eltoló fogások, lehúzó fogások

PIP, MCP, könyök, alkar, tenyergyök mélytechnikák alkalmazása

Ízületi kimoztatások

Passzív izomnyújtások

Ízületi kimoztatások és passzív nyújtások

6 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

Női ciklust befolyásoló masszáz

4 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

A gyakorlat helyszíne

Demonstrációs terem

A gyakorlat során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák

A gyakorlat során alkalmazható sajátos módszerek

A gyakorlat során alkalmazható tanulói tevékenységformák

A gyakorlat értékelésének módja

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

SPORT REHABILITÁCIÓ GYAKORLAT

40 óra

A gyakorlat 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.

Kapcsolódó szakmai tartalmak

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

Témakörök

Sportsérülések kezelése

20 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

Sportrehabilitáció

20 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, jegelések gyakorlati alkalmazása (sérült felület pozicionálása környezettől függően; Jégspray, jégakku, jégzsélé, jégkocka alkalmazásai)

Klasszikus bandácsolás

Paraolimpikonok kezelése

A gyakorlat helyszíne

Demonstrációs terem, kihelyezett helyszín

A gyakorlat során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák

A gyakorlat során alkalmazható sajátos módszerek

A gyakorlat során alkalmazható tanulói tevékenységformák

A gyakorlat értékelésének módja

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

KIHELYEZETT GYAKORLAT

120 óra

A gyakorlat 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.

Kapcsolódó szakmai tartalmak

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

Témakörök

Kihelyezett gyakorlat

120 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
- edzéciklusnak 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.

A gyakorlat helyszíne

A gyakorlat során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák

A gyakorlat során alkalmazható sajátos módszerek

A gyakorlat során alkalmazható tanulói tevékenységformák

A gyakorlat értékelésének módja

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