



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Spordimassaaži koolitus II osa
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	106.01/26/TÕ
Õppe kogumaht	52 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 38 tundi kontaktõpet ja 14 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkirj
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused: Isikud, kes soovivad omandada täiendavaid teadmisi ja -oskusi spordimassaažis.

Nõuded õpingute alustamiseks: klassikalise massaaži ja spordimassaaž I koolituse läbimine ning teadmised anatoomiast, füsioloogiast ja funktsionaalsest anatoomiast.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised füsioloogilistest mehhanismidest ja spordimassaaži iseärasustest seoses treeningu- ja võistlustingimustega ning oskab rakendada erinevaid spordimassaaži tehnikaid treeningu-, võistlus- ja taastumisperioodil.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab spordimassaaži füsioloogilisi toimetehhanisme ning erinevate massaažitehnikate kasutamist treeningu- ja võistlustingimustes;
- 2) põhjendab erinevate spordimassaaži tehnikate valikut lähtuvalt sportlase funktsionaalsest seisundist, treeningu eesmärgist, koormusest ning taastumisvajadusest;
- 3) analüüsib sportlase skeletilihassüsteemi funktsionaalset seisundit enne ja pärast massaaži;
- 4) koostab spordimassaaži läbiviimiseks kava, arvestades sportlase seisundit ja kasutades erinevaid massaaživõtteid lähtuvalt nende füsioloogilistest toimetest;
- 5) teeb spordimassaaži lähtuvalt spordialade spetsiifikast, kasutades teadmisi erinevatest spordimassaaži liikidest, vastavalt massaažiseansi kavale treening- ja võistlusperioodil;
- 6) analüüsib spordimassaaži mõju sportlase funktsionaalsele seisundile, vajadusel kohandab tehnikaid arvestades sportlase seisundit.

Õppesisu:

- 1) Spordimassaaži primaarne ja sekundaarne mõju. Optimaalse teraapiatsooni mõiste.
- 2) Skeetilihassüsteemi hindamine. Anamnees. Sportlase lihaste düsbalaans.
- 3) Sportlase nõustamine enne ja pärast massaaži, treening- ja võistlusperioodil.
- 4) Spordimassaaži tehnikad: müofastsiaalsed, lihasaktivatsioon, venitused, liigesmobilisatsioon.
- 5) Taastav massaaž. Terapeutiline massaaž. Võistluseelne, -aegne ja -järgne spordimassaaž. Säilitav massaaž. Rehabilitatsioon.
- 6) Abivahendite kasutamine spordimassaažis.
- 7) Spordimassaaži- ja tsükli planeerimine. Massaaži tulemuslikkuse hindamine.
- 8) Spordimassööri töö võistkonna juures, spordiklubis, eraettevõtjana.

Õppemeetodid: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, arutelu, rühmatöö, praktiline harjutamine, refleksioon, analüüs).

Iseseisev töö:

- 1) Õppija teeb iseseisvalt 10 (kümme) massaaži seansi vastavalt koostatud spordimassaaži kavale ja kliendi seisundile;
- 2) Õppija analüüsib tehtud massaažiseansside tulemusi vastavalt juhendile;
- 3) Õppija täidab töövihiku ülesanded ja valmistub rühmatööks.

Õppematerjalide loend:

- 1) Spordimassaaž II töövihik.
- 2) Spordimassaaž II õppematerjal.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamise meetodid:

Praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib spordimassaaži tegemist vastavalt juhendile rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Teoreetiline töö (rühmatöö) – õppijad analüüsivad rühmatööna spordimassaaži võtete kasutamist lähtuvalt nende füsioloogilistest toimetest, teostamise võimalustest ja spordialade spetsiifikast arvestades sportlase skeetilihassüsteemi funktsionaalset seisundit.

Hindamiskriteeriumid

1) Teadmiste põhine hindamine:

- Õppija selgitab spordimassaaži võtete toimeid, näidustusi ja vastunäidustusi arvestades sportlase seisundit nende kasutamise eesmärgi.

Hindamisel kontrollitakse, et õppija annab selge ja arusaadava suulise seletuse spordimassaaži erinevatest tehnikatest, nende rakendamise põhimõtetest ja mõjust organismile. Õppija toob 2-3 näidet nende füsioloogilistest toimetest, teostamise võimalustest vastavalt spordialade spetsiifikale ning arvestades sportlase skeetilihassüsteemi funktsionaalset seisundit ja eesmärki.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:

- Õppija viib läbi sihipärase vaatluse ja analüüsib sportlase seisundit nii enne kui ka pärast massaažiseansi.

- Õppija koostab loogilise ja eesmärgipärase massaažiseansi kava.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika ja vahendite vastavust sportlase individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija kirjeldab suuliselt vaatluse käigus tehtud tähelepanekuid sportlase skeletilihassüsteemi seisundist ning koostatud massaažikavast lähtuvalt põhjendab planeeritud massaaživõtete ja -tehnikate valikut.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid massaažiseansi tegemiseks vastavalt juhendile.
- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu massaažiseansi vältel.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka sportlase ohutuse.

4) Massaažiseansi tehnikate korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektselt ja sobiva intensiivsusega sooritatud spordimassaaži tehnikaid ning kasutab ergonoomilisi ja ohutuid töövõtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust ning sobivate töövõtete ja -asendite kasutamist. Õppija kohandab tegevust vastavalt sportlase reaktsioonidele, enesetundele ja tagasisidele.

5) Teraapia tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib massaažiseansi mõju sportlasele ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi, lähtudes sportlase seisundist ja tagasisidest.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust massaažiseansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija kirjeldab suuliselt massaaži mõju sportlasele, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

Kursuse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus - kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend - kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažilaud, massaažimatt, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kätepaberid, kreemid/õlid.