# **Foglalkozási napló**

a 20\_\_\_ /20\_\_\_. tanévre

**Sportmasszőr**

szakma gyakorlati oktatásához

(OKJ száma: 55 726 02)

## A napló vezetéséért felelős: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A napló megnyitásának dátuma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A napló lezárásának dátuma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### Tanulók adatai és értékelése

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félév | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félévi érdemjegy | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félév | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félév | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### HALADÁSI NAPLÓ

| **Foglalkozás** | **Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma** | **Jelen van (fő)** | **Hiány-****zik****(fő)** | **Aláírás** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hét** | **Dátum** | **Óra** |
|  | **466** | **11673-16****Sportmasszázs technikák** |  |
|  | 72 | Sportmasszázs gyakorlat |  |
|  | 41 | Sportmasszázs |  |
|  |  | 8 | A munka-, tűz- és érintésvédelmi szabályok, előírások betartása.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). |  |  |  |
|  |  | 8 | Sportmasszás fogások hatás szerint (tonizáló, szedáló). |  |  |  |
|  |  | 8 | Sportmasszázs kezelési menet alapján (összetartozó anatómiai képletek figyelembe vételével). |  |  |  |
|  |  | 8 | Svéd és kiegészítő fogások, kimozgatások, nyújtások. |  |  |  |
|  |  | 8 | Hiper és hipomobilis sportolók kezelése.A sportoló elváltozásainak és sérüléseinek megfelelően hatóanyag nélküli vagy hatóanyag tartalmú krémek bemasszírozásának és felkenésének technikái. |  |  |  |
|  |  | 1 | A sportoló elváltozásainak és sérüléseinek megfelelően hatóanyag nélküli vagy hatóanyag tartalmú krémek bemasszírozásának és felkenésének technikái. |  |  |  |
|  |  | 31 | Edzésciklus és sportág-specifikus kezelések tervezése |  |  |  |
|  |  | 7 | 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).
 |  |  |  |
|  |  | 8 | 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.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Edzés után sportmasszőri tevékenység:* teljes vagy részmasszázs (ruhában, krémes, olajos, szappanos),
* sportoló kérésére izom, ízületi sérülések ellátása,
* ízületre ható technikák (aktív és passzív nyújtás, kimozgatás).
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Edzés után sportmasszőri tevékenység:* sérülések kezelése (sportrehabilitáció),
* jegelések, hűtések (jégzselé, jégzacskó, jégspray, jégmasszázs),
* balneo- és hidroterápia kezelések végzése,
* fizikoterápiás készülékek használata (tens, lézer, bioptron, UH).
 |  |  |  |
|  |  | 125 | Sportmasszázs kiegészítő technikák gyakorlat |  |  |  |
|  |  | 25 | Sportmasszázs mélytechnikai fogások |  |  |  |
|  |  | 8 | A sportoló (fekvő, ülő) pozícionálása és a sportoló pozíciójához képest a masszőr pozícionálása:* PIP ízület technikai fogásai,
* MCP ízület technikai fogásai.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | A sportoló (fekvő, ülő) pozícionálása és a sportoló pozíciójához képest a masszőr pozícionálása:* alkar technikai fogásai,
* könyök technikai fogásai.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | A sportoló (fekvő, ülő) pozícionálása és a sportoló pozíciójához képest a masszőr pozícionálása:* PIP ízület, MCP ízület, alkarral, könyökkel kivitelezett fogások testtájéknak megfelelő alkalmazása,
* mélytechnikai fogások sportmasszázsban való alkalmazása.
 |  |  |  |
|  |  | 1 | A sportoló (fekvő, ülő) pozícionálása és a sportoló pozíciójához képest a masszőr pozícionálása:* PIP ízület, MCP ízület, alkarral, könyökkel kivitelezett fogások testtájéknak megfelelő alkalmazása,
* mélytechnikai fogások sportmasszázsban való alkalmazása.
 |  |  |  |
|  |  | 10 | Klasszikus bandázsolás |  |  |  |
|  |  | 7 | 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. |  |  |  |
|  |  | 3 | 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. |  |  |  |
|  |  | 40 | Triggerpont masszázs |  |  |  |
|  |  | 5 | Myofasciális rendszer fogalma.Az izmok felosztása (fázisos, tónusos izmok).Az izomdiszfunkció és az ebből eredő következmények.Mi a triggerpont? |  |  |  |
|  |  | 8 | Állapot felmérés (testtartás).Az izmok működése.Triggerpontok vizsgálata.Triggerpontok kezelése.Triggerpontok oldása.Triggerpont kezelések indikációi és kontraindikációi. |  |  |  |
|  |  | 8 | Állapot felmérés (testtartás).Az izmok működése.Triggerpontok vizsgálata.Triggerpontok kezelése.Triggerpontok oldása.Triggerpont kezelések indikációi és kontraindikációi. |  |  |  |
|  |  | 8 | Állapot felmérés (testtartás).Az izmok működése.Triggerpontok vizsgálata.Triggerpontok kezelése.Triggerpontok oldása.Triggerpont kezelések indikációi és kontraindikációi. |  |  |  |
|  |  | 8 | Állapot felmérés (testtartás).Az izmok működése.Triggerpontok vizsgálata.Triggerpontok kezelése.Triggerpontok oldása.Triggerpont kezelések indikációi és kontraindikációi. |  |  |  |
|  |  | 3 | Állapot felmérés (testtartás).Az izmok működése.Triggerpontok vizsgálata.Triggerpontok kezelése.Triggerpontok oldása.Triggerpont kezelések indikációi és kontraindikációi. |  |  |  |
|  |  | 25 | A sportolók ruhában történő masszírozása |  |  |  |
|  |  | 5 | 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. |  |  |  |
|  |  | 8 | 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. |  |  |  |
|  |  | 8 | 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. |  |  |  |
|  |  | 4 | 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. |  |  |  |
|  |  | 15 | Ízületi kimozgatások és passzív nyújtások |  |  |  |
|  |  | 4 | 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.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Passzív nyújtások:* poziciíonálás (ülő, álló, fekvő),
* előnyújtás (fájdalomteszt),
* gerinc nyújtása,
* végtagok nyújtása,
* mellkas-has nyújtása,
* nyújtás ellenőrzése.
 |  |  |  |
|  |  | 3 | 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.
 |  |  |  |
|  |  | 10 | Női ciklust befolyásoló masszázs |  |  |  |
|  |  | 5 | 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. |  |  |  |
|  |  | 5 | 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. |  |  |  |
|  |  | 72 | Sportrehabilitáció gyakorlat |  |  |  |
|  |  | 36 | Sportsérülések kezelése |  |  |  |
|  |  | 3 | Sportban előforduló gyakori sérülések kezelése, kezelési menet alapján**.**Az egyes sportágak gyakori sérüléseinek kezelése kezelési menet alapján**.**Csontsérülések kezelése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Sportban előforduló gyakori sérülések kezelése, kezelési menet alapján**.**Az egyes sportágak gyakori sérüléseinek kezelése kezelési menet alapján**.**Csontsérülések kezelése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Ízületi sérülések kezelése:* rándulások, ficamok, zúzódások, tendinitis, tendovaginitis.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Ízületi sérülések kezelése:* rándulások, ficamok, zúzódások, tendinitis, tendovaginitis.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Izom sérülések kezelése:* húzódások, szakadások (rész és teljes), zúzódások.
 |  |  |  |
|  |  | 1 | Izom sérülések kezelése:* húzódások, szakadások (rész és teljes), zúzódások.
 |  |  |  |
|  |  | 36 | Sportrehabilitáció |  |  |  |
|  |  | 7 | A sérült sportolók rehabilitációjának saját szakmai kompetenciáján belül történő végzése.Sportmasszázs (akut, krónikus és rásérülések kezelése).Mélytechnikai fogások sportrehabilitációban való alkalmazása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Passzív nyújtások.Kimozgatások.Triggerpont masszázs. |  |  |  |
|  |  | 8 | Hidro-balneoterápiás kezelések.Tens, lézer, bioptron és ultrahang kezelések.A sportolók ruhában történő kezelése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Gyógykrémek gyakorlati alkalmazása.Ízületi kimozgatások.Hűtések, jegelések gyakorlati alkalmazása (sérült felület pozícionálása környezettől függően, jégspray, jégakku, jégzselé, jégkocka alkalmazásai). |  |  |  |
|  |  | 5 | Klasszikus bandázsolás.Paraolimpikonok kezelése. |  |  |  |
|  |  | 197 | Kihelyezett gyakorlat |  |  |  |
|  |  | 197 | Kihelyezett gyakorlat |  |  |  |
|  |  | 3 | Ízületi kimozgatások.Passzív nyújtások. |  |  |  |
|  |  | 8 | Hydro-balneoterápiás kezelés.Tens, lézer (lágy), bioptron, ultrahang kezelés.Sportmasszázs fogások.Sportmasszázs mélytechnikai fogások (PIP, MCP, alkar, könyök):* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Ízületi kimozgatások.Passzív nyújtások.Különböző kenőanyagok, gyógykrémek.Hűtések, jegelések:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Klasszikus bandázsolás.Triggerpont masszázs.Edzésciklusnak megfelelő sportmasszázs:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Női ciklust befolyásoló masszázs.Hyper és hypomobilitást befolyásoló masszázs.Sportolók ruhában történő masszázsa:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Hydro-balneoterápiás kezelés.Tens, lézer (lágy), bioptron, ultrahang kezelés.Sportmasszázs fogások.Sportmasszázs mélytechnikai fogások (PIP, MCP, alkar, könyök):* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Ízületi kimozgatások.Passzív nyújtások.Különböző kenőanyagok, gyógykrémek.Hűtések, jegelések:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Klasszikus bandázsolás.Triggerpont masszázs.Edzésciklusnak megfelelő sportmasszázs:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Női ciklust befolyásoló masszázs.Hyper és hypomobilitást befolyásoló masszázs.Sportolók ruhában történő masszázsa:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Hydro-balneoterápiás kezelés.Tens, lézer (lágy), bioptron, ultrahang kezelés.Sportmasszázs fogások.Sportmasszázs mélytechnikai fogások (PIP, MCP, alkar, könyök):* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Ízületi kimozgatások.Passzív nyújtások.Különböző kenőanyagok, gyógykrémek.Hűtések, jegelések:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Klasszikus bandázsolás.Triggerpont masszázs.Edzésciklusnak megfelelő sportmasszázs:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Női ciklust befolyásoló masszázs.Hyper és hypomobilitást befolyásoló masszázs.Sportolók ruhában történő masszázsa:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Hydro-balneoterápiás kezelés.Tens, lézer (lágy), bioptron, ultrahang kezelés.Sportmasszázs fogások.Sportmasszázs mélytechnikai fogások (PIP, MCP, alkar, könyök):* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Ízületi kimozgatások.Passzív nyújtások.Különböző kenőanyagok, gyógykrémek.Hűtések, jegelések:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Klasszikus bandázsolás.Triggerpont masszázs.Edzésciklusnak megfelelő sportmasszázs:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Női ciklust befolyásoló masszázs.Hyper és hypomobilitást befolyásoló masszázs.Sportolók ruhában történő masszázsa:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Hydro-balneoterápiás kezelés.Tens, lézer (lágy), bioptron, ultrahang kezelés.Sportmasszázs fogások.Sportmasszázs mélytechnikai fogások (PIP, MCP, alkar, könyök):* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Ízületi kimozgatások.Passzív nyújtások.Különböző kenőanyagok, gyógykrémek.Hűtések, jegelések:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Klasszikus bandázsolás.Triggerpont masszázs.Edzésciklusnak megfelelő sportmasszázs:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Női ciklust befolyásoló masszázs.Hyper és hypomobilitást befolyásoló masszázs.Sportolók ruhában történő masszázsa:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Hydro-balneoterápiás kezelés.Tens, lézer (lágy), bioptron, ultrahang kezelés.Sportmasszázs fogások.Sportmasszázs mélytechnikai fogások (PIP, MCP, alkar, könyök):* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Ízületi kimozgatások.Passzív nyújtások.Különböző kenőanyagok, gyógykrémek.Hűtések, jegelések:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Klasszikus bandázsolás.Triggerpont masszázs.Edzésciklusnak megfelelő sportmasszázs:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 8 | Női ciklust befolyásoló masszázs.Hyper és hypomobilitást befolyásoló masszázs.Sportolók ruhában történő masszázsa:* sportolók, élsportolók olimpikonok,
* fiatal, vagy gyermek sportolók,
* megváltozott képességű sportolók.
 |  |  |  |
|  |  | 2 | Klasszikus bandázsolás.Triggerpont masszázs. |  |  |  |