

SPORDIMASSAAŽI BAASKURSUS

Täienduskoolitusasutuse nimetus: Lahe MTÜ, Lahe Tervis

Õppekava nimetus: SPORDIMASSAAŽI BAASKURSUS

Õppekavarühm: Teraapia ja taastusravi

Õppe kogumaht: 40 akadeemilist tundi (ah), praktiline õpe.

Õppekava koostamise alus: Massöör, tase 5 kutsestandard

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:

Isikud, kes soovivad omandada massaaži baasoskused ja -teadmised.

Nõuded õpingute alustamiseks Soovitavalt: Massaaži põhialused ja massaaži ergonoomika. Klassikaline massaaž.

Õppe eesmärk:

Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja sooritab massaažiseansi lähtudes kliendi vajadustest, massööri kutse-eetika, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:

Kursuse lõpuks: Mõistab massaaži eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevat ohte, Analüüsib oma valmisolekut massaaži läbiviimiseks juhendades hügieeni nõuetest. Rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt massaaži seansi kavale, lähtudes kliendi seisundist. Teab, kuidas ja millal kasutada erinevat massaaži vorme (taastav-, säilitav-, võistluspuhune massaaž). Oskab anda massaaži ja nõuandeid erinevate vigastuste-, ülekoormuste- ning traumade puhul.

Õppesisu:

- Spordimassaaži spetsiifika
- Spordimassaaži primaarsete ja sekundaarsete mõjud
- Protseduuriks vajalikud vahendid
- Töökoha ettevalmistamine, massööri tööasendid, kliendi asendid
- Taastav spordimassaaž kehaosade kaupa
- Spordimassaaži alaliigid, näidustused ja vastunäidustused.
- Spordimassaaži võtete eesmärk, mehhaaniline ja reflektorine efekt
- Massaaži vajavad kehapiirkonnad vastavalt spordialadele
- Massaaži seansi ülesehitus sportimise järgselt, anamneesi kogumine, seansi ülesehitus ja teostamine

Õppemeetod/id: teooria ja praktiline õpe.

Iseseisev töö: puudub

Õppematerjalid: Õpetaja poolt koostatud konspektid, töövihikud, lubatud teha tunnist video kodukasutamiseks.

Soovituslikud kirjandusallikad

J. Benjamin „Understanding Sports Massage“, 2005

Jalak, R., Annus.L., Rannamaa. L., Eller. A. „Spordimeditsiin treenerile“, 2004

Õppevahendid: massaažiks vajalikud töövahendid. Õppes kasutatakse järgmisi õppevahendeid: massaažilaud, matt, rullid, pallid, õlid, kreemid, rätikud, kätepaberid, desinfitseerimisvahendid.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% audiotoorsetes tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Hindamismeetod : Praktiline töö, kursuslane demonstreerib massaaži võtteid.

Hindamiskriteeriumid:

Kursuslane:

-töökoha ettevalmistus massaaži teostamiseks juhendile vastavalt

-võtab kliendi käest anamneesi massaažikava koostamiseks

-planeerib massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile

-massaaži tehes, valib töövahendina vastava massaažilaua ning kasutab sobivaid võtteid ja vahendeid, rakendab massaaži tegemise põhieegleid ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile

-massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja kutse-eeetika nõudeid

-peale massaaži teostamist korrastab töökoha vastavalt juhendile

Koolitaja: Kristina Lahe-Vader – Kutseline haridus M.I.Massaažikool, kutsemassöör, lastemassöör; Tallinna Ülikool(kutsepedagoogika); Ida Euroopa Osteopaatiakool (osteopraktik).

Õppekeskkond: Õpe toimub Lahe Tervise ruumides. Õppijatele on õppetöö läbiviimiseks vajalikud vahendid. Praktikakoht on Lahe Tervise õppesalong.

Kursuse läbimisel väljastatav dokument: Tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d. Tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid . Kui õpilane katkestab õppimise väljastatakse osolemise tõend.

Koolitaja jätab endale õiguse teha muudatusi õppekavas, tunniplaanis ja õppesessioonide ajakavas. Täpsustavatele küsimustele saab vastused tel teel: 56903049 ja/või emailiteel:info@lahetervis.ee

Õppemaksu tasumise kord; õppemaksu tagastamise alused ja kord; vaidluste lahendamise kord võib vaadata dokumendis [Täienduskoolituse õppekorralduse alused Lahe Tervise koolituskeskuses.](#)

Kontaktisik: Kristina Lahe-Vader