



**Alar Krautmani
TERVISEAKADEEMIA**

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Alar Krautmani Terviseakadeemia
Õppekava nimetus	Spordimassaaži kursus
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	20 akadeemilist tundi, millest 16 tundi auditoorset tööd (sh sh teoreetiline ja praktiline õpe) ja 4 tundi iseseisvat tööd
Koolitaja	Andrei Kipper https://krautman.ee/koolist/opetajad/
Kontaktandmed	info@krautman.ee
Sihtgrupp*	Isikud, kes soovivad omandada spordimassaaži baasoskused ja -teadmised
Õpingute alustamise tingimused	<ul style="list-style-type: none">• Keskharidus;• Läbitud anatoomia ja füsioloogia, klassikalise massaaži kursus;• Soovituslik eelnev töökogemus massöörina ja teraapilise massaaži kursuse läbimine.
Õppe eesmärk*	Koolituse tulemusena omab õppija baasoskusi spordimassaaži läbiviimiseks.
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: <ol style="list-style-type: none">1) koostab spordimassaaži läbiviimiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove ning valmistab massaažiks ette töökoha;2) viib läbi spordimassaaži, rakendades teadmisi spordimassaaži põhialustest ja spetsiifikast vastavalt seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele ning arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid;

	3) nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja enda sooritust massöörina.
Õppe sisu	<ul style="list-style-type: none"> • Spordimassaaži kolm printsiipi: millal, mida ja miks ehk ajastus, tehnikad, eesmärk; • Massaaži otsesed ja kaudsed toimed; • Näidustused ja vastunäidustused; • Vigastused, traumad - üldprintsiibid, millega sel juhul arvestada; • Spordimassaaži erinevad vormid; • Spordimassaaž erinevate spordialade korral - üldprintsiibid; • Massaaži praktilised võtted massaažilaual ja matil; • Soovitused peale massaaži.
Õppemeetodid*	Teoreetiline ja praktiline õpe
Iseseisev töö*	Õppija viib läbi 2 spordimassaaži seanssi vastavalt enda poolt koostatud kavale ja kliendi seisundile ning koostab eneseanalüüsi tehtud massaaži kohta tuginedes teoreetilistele teadmistele ja praktilistele oskustele.
Õppematerjalide loend	Spordimassaaži konspekt
Kursuse lõpetamise tingimused	<p>Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele. Hindamine toimub kursuse järgselt.</p> <p>Hindamismeetod: Õppija demonstreerib spordimassaaži tegemist ja analüüsib enda iseseisva töö tulemusi.</p> <p>Hindamiskriteerium:</p> <p>Koolituse läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ja tagab konfidentsiaalsuse;

	<ul style="list-style-type: none"> • planeerib spordimassaaži kava vastavalt näidustustele, vastunäidustustele ja kliendi soovidele; • valmistab ette ja korrastab töökoha ning kasutab sobivaid töövahendeid; • järgib nõudeid massöörile, sh kasutab massööri ergonomikat ja kehaasendeid; • viib läbi spordimassaaži vastavalt koostatud kavale ja rakendades sobivaid tehnikaid; • juhendab klienti massaaži ajal; • nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks. • on viinud läbi ja koostanud eneseanalüüsi kahe spordimassaaži seansi kohta.
Väljastatavad dokumendid	<p>Tunnistus, kui õppija on läbinud hindamise vastavalt hindamiskriteeriumitele ja saavutanud õpiväljundid.</p> <p>Tõend, kui õppija ei saavutanud õpiväljundeid, kuid osales õppetöös.</p>
Õppekeskkonna kirjeldus	Õpe toimub AKTA õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.
Õppevahendid*	Massaažilaud, massaažimatt, jalarull, desinfitseerimisvahendid, kätepaberid, kreemid ja õlid.
Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus	Massööri haridus, töökogemus spordimassaaži tegemisel ning täiskasvanute koolitamise kogemus.

Täienduskoolitus toimub, kui registreerub vähemalt 8 inimest. Gruppi ei võeta enam kui 20 inimest.