

KÉPZÉSI PROGRAM

a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. tv. 12.§ (1) bekezdésének megfelelően

1. Képzési program megnevezése, célja

1.1.	Megnevezése	Korrektív tréner
1.2.	Képzési kör	B – egyéb szakmai képzés
1.3.	Szakmai programkövetelmény azonosítója	SzPk-00094-15-03 0 03 3
1.4.	Képzés nyilvántartásba-vételi száma	E-000168/2014/B001
1.5.	A képzés célja	A Korrektív tréner segít klienseinek és sportolóinak a sérülések megelőzésében, csökkenti a mozgástartomány beszűkültségét, növeli az izomzat funkcionális kiegyensúlyozottságát. A sportági eredményeket az által maximalizálja, hogy felfedi a diszfunkciókat, és akcióttervet készít a sérülések, megelőzésére, a funkcionális eltérések korrigálására. A képzés célja, hogy a résztvevő mélyrehatóan megismerje a sérülések fajtáit, így gyógytornással, orvossal együttműködve képes legyen a sérülésekből felépült sportolót fokozatosan integrálni az edzésfolyamatba.
1.6.	A képzés célcsoportja	A képzési program célcsoportja minden olyan 18 év feletti érettségivel és a programba való bekapcsolódás feltételeinél meghatározott szakmai végzettséggel rendelkező, aki érdeklődik a korrektív technikák iránt és elkötelezettséget érez arra, hogy szakszerűen támogassa a sportolókat a sérülések megelőzésében illetve a sérülés utáni integrációjukban.

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

2.1.	A szakmai végzettséggel rendelkező képes lesz a sportrehabilitáció, prevenció területen szakértői szinten, összefüggéseiben, önállóan:
2.2.	megérteni a mai tipikus kliensek fizikai állapotát,
2.3.	ismerni napjaink sérülési rátáit és indokolni a korrekciós gyakorlatok szükségességét,
2.4.	megérteni és vázolni a Korrekciós Gyakorlat Folytonosságát (CEx),
2.5.	elmagyarázni a korrekciós gyakorlatok és a funkcionális anatómia kapcsolatát,
2.6.	meghatározni és leírni a megváltozott izomaktivációs mintákat,
2.7.	meghatározni és leírni a lábfejet, bokát, a térdet, csípőt, a derekat és a vállat érintő dinamikus "hibás összehangoltság" eseteit,
2.8.	meghatározni a statikus testtartás értékelés működését,

2.10.	meghatározni azokat az utakat, amelyeken keresztül a statikus testtartás összehangolása időről időre módosítható,
2.11.	megvitatni a meglévő testtartásbeli torzulások következményeit,
2.12.	magabiztosan elvégezni egy statikus testtartás értékelést,
2.13.	elmagyarázni a mozgás értékelések végrehajtásával kapcsolatos alapokat,
2.14.	megérteni a különbséget az átmeneti és a dinamikus mozgás értékelések között,
2.14.	megérteni és elmagyarázni a myofasciális pontok enyhítésével kapcsolatos technikák lényegét,
2.15.	bemutatni a tudományos érveket az izomnyújtási technikák használatával kapcsolatosan egy átfogó korrekciós edzésprogramon belül,
2.16.	megérteni mind az aktiválási, mind pedig az integrálási technikák lényegét,
2.17.	megérteni az aktiválási és az integrációs technikákkal kapcsolatos óvintézkedéseket és ellenjavallatokat,
2.18.	korrekciós stratégiát tervezni a korrekciós gyakorlat folytonosság (cex) lépéseinek alkalmazásával,
2.19.	megérteni a lábfej és a boka egységének alapvető funkcionális anatómiáját,
2.20.	megérteni az általános lábfej és a boka sérülésekhez vezető mechanizmusokat,
2.21.	meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a láb és a bokasérülésekhez vezethetnek,
2.22.	kialakítani egy szisztematikus értékelést és korrekciós edzési stratégiát a lábfej és boka károsodásokkal kapcsolatban,
2.23.	megérteni a térd egységének alapvető funkcionális anatómiáját,
2.24.	megérteni az általános térd sérülések mechanizmusait,
2.25.	meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a térd sérülésekhez vezethetnek,
2.26.	kialakítani egy szisztematikus értékelést és korrekciós testmozgási stratégiát a térd sérüléseivel kapcsolatban,
2.27.	megérteni az lphc egység alapvető funkcionális anatómiáját,
2.28.	megérteni az általános – az lphc egységhez kapcsolódó – elváltozások mechanizmusait,
2.29.	meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek az lphc egység elváltozásaihoz vezethetnek,
2.30.	kialakítani egy szisztematikus értékelést és korrekciós testmozgási stratégiát az lphc egység elváltozásaival kapcsolatban,
2.31.	megérteni a váll, könyök és a csukló alapvető funkcionális anatómiáját,
2.32.	meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a váll, könyök és a csukló sérülésekhez vezethetnek,
2.33.	kialakítani egy szisztematikus értékelési és korrekciós testmozgási stratégiát a váll, könyök és a csukló károsodásaival kapcsolatban,
2.34.	megérteni a nyaki gerinc régióinak alapvető funkcionális anatómiáját,
2.35.	megérteni a nyaki gerinc általános sérüléseinek mechanizmusait,
2.36.	meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a nyaki gerinc sérüléseihöz vezethetnek,
2.37.	kialakítani egy szisztematikus értékelést és korrekciós testmozgási stratégiát a nyaki gerinc károsodásaival kapcsolatban,

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	érettségi végzettség
3.2.	Szakmai végzettség	A képzésbe történő bekapcsolódáshoz az alábbi szakmai végzettségek egyikével rendelkezni kell: - 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével) - 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével) - 54 813 01 Fitness-wellness instruktork - 51 813 01 Aqua tréner - 51 813 02 Csoportos fitness instruktork - 51 813 03 Fitness instruktork - 52 813 01 0100 33 01 Sportoktató (sportág megjelölésével) - 52 813 01 0010 52 02 Sportedző (sportág megjelölésével) - 52 813 01 0001 54 01 Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével) - 55 813 01 Személyi edző - 2008 –as vagy azt megelőző nem OKJ-s Személyi edző végzettség - 33 8962 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével) - 52 8962 01 Sportedző (a sportág megjelölésével) - Felsőfokú testkulturális szakképzettség - Gyógytornász szakképzettség
3.3.	Szakmai gyakorlat	nem szükséges
3.4.	Egészségügyi alkalmasság	nem szükséges
3.5.	Előzetesen elvart ismeretek	nem szükséges
3.6.	Egyéb feltételek	A képzés megkezdésének a feltétele a betöltött 18. életév

4. A programban való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Tanfolyami napló, a képzésben résztvevő által aláírt jelenléti ív, online naplózás
4.2.	Megengedett hiányzás	Gyakorlati órák 30%-a, elméleti órák 30%-a
4.3.	Egyéb feltételek	-

5. Tervezett képzési idő

5.1.	Elméleti órák száma	70
5.2.	Gyakorlati órák száma	40
5.3.	A képzésből:	Jelenléti képzés: 40 óra Távoktatás: 70 óra
5.4.	Összes óraszám	110

6. A képzés formájának (egyéni felkészítés, vagy csoportos képzés, vagy távoktatás) meghatározása

6.1.	A képzés formája	Távoktatás
------	------------------	------------

7. Tananyagegységek

	A tananyagegység megnevezése
7.1.	A korrekciós stratégiák elméleti háttere
7.2.	Egyes ízületek funkcionális anatómiája és korrekciós gyakorlatai

7.1.1.	Megnevezése	A korrekciós stratégiák elméleti háttere
7.1.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen szakértői szinten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • megérteni a mai tipikus kliensek fizikai állapotát; • ismerni napjaink sérülési rátáit és indokolni a korrekciós gyakorlatok szükségességét; • megérteni és vázolni a korrekciós gyakorlat folytonosságot (cex); • elmagyarázni a korrekciós gyakorlatok és a funkcionális anatómia kapcsolatát; • meghatározni és leírni a megváltozott izomaktivációs mintákat; • meghatározni és leírni a lábfejet, bokát, a térdet, csípőt, a derekat és a vállat érintő dinamikus "hibás összehangoltság" eseteit; • meghatározni a statikus testtartás értékelés működését; • leírni a mozgáslánc és a statikus testtartás közötti összefüggéseket; • meghatározni azokat az utakat, amelyeken keresztül a statikus testtartás összehangolása időről időre módosítható; • megvitatni a meglévő testtartásbeli torzulások következményeit, és magabiztosan elvégezni egy statikus testtartás értékelést; • elmagyarázni a mozgás értékelések végrehajtásával kapcsolatos alapokat; • megérteni a különbséget az átmeneti és a dinamikus mozgás értékelések között; • megérteni és elmagyarázni a myofasciális pontok enyhítésével kapcsolatos technikák lényegét; • bemutatni a tudományos érveket az izomnyújtási technikák használatával kapcsolatosan egy átfogó korrekciós edzésprogramon belül; • megérteni mind az aktiválási, mind pedig az integrálási technikák lényegét; • megérteni az aktiválási és az integrációs technikákkal kapcsolatos óvintézkedéseket és ellenjavallatokat; • megtervezni egy korrektív edzési stratégiát mindkét technika (aktiválási és integrációs technikák) felhasználásával a korrektív gyakorlat folytonosság előző két fázisának alkalmazásával együtt.
7.1.3.	Tartalma	<ul style="list-style-type: none"> • A korrekciós gyakorlatok szükségessége • A Korrekciós Gyakorlat Folytonosság (CEX) • A korrekciós gyakorlatok és a funkcionális anatómia kapcsolata • Megváltozott izomaktivációs minták • A lábfejet, bokát, a térdet, csípőt, a derekat és a vállat érintő dinamikus "hibás összehangoltság" esetei. • A statikus testtartás értékelése, és kapcsolata a mozgáslánccal • A testtartásbeli torzulások következményei • A statikus és dinamikus mozgásfigyelések közti különbségek • A myofasciális pontok enyhítésével kapcsolatos technikák • Az izomnyújtási technikák használata egy átfogó korrekciós edzésprogramon belül • Az aktiválási, és integrálási technikák • Korrektív stratégiák tervezése

7.1.4.	Terjedelme	55 óra
7.1.5.	Elméleti órák száma	35 óra
7.1.6.	Gyakorlati órák száma	20 óra
7.1.7.	A modul óraszámából	Jelenléti: 20 óra Távoktatás: 35 óra
7.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegység elvégzéséről a képzésben résztvevő igazolást kap, amennyiben a tananyagegység óraszámának legalább 70%-án részt vesz.

7.2.1.	Megnevezése	Egyes ízületek funkcionális anatómiája és korrekciós gyakorlatai
7.2.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen szakértői szinten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Megérteni a lábfej és a boka egységének alapvető funkcionális anatómiáját; • Megérteni az általános lábfej és a boka sérülésekhez vezető mechanizmusokat; • Meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a láb és a bokasérülésekhez vezethetnek; • Kialakítani egy szisztematikus értékelést és korrekciós edzési stratégiát a lábfej és boka károsodásokkal kapcsolatban; • Megérteni a térd egységének alapvető funkcionális anatómiáját. • Megérteni az általános térsérülések mechanizmusait; • Meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a térsérülésekhez vezethetnek; • Kialakítani egy szisztematikus értékelést és korrekciós testmozgási stratégiát a térd sérüléseivel kapcsolatban; • Megérteni az LPHC egység alapvető funkcionális anatómiáját; • Megérteni az általános – az LPHC egységhez kapcsolódó – elváltozások mechanizmusait; • Meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek az LPHC egység elváltozásaihoz vezethetnek; • Kialakítani egy szisztematikus értékelést és korrekciós testmozgási stratégiát az LPHC egység elváltozásaival kapcsolatban; • Megérteni a váll, könyök és a csukló alapvető funkcionális anatómiáját; • Meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a váll, könyök és a csukló sérülésekhez vezethetnek; • Kialakítani egy szisztematikus értékelési és korrekciós testmozgási stratégiát a váll, könyök és a csukló károsodásaival kapcsolatban; • Megérteni a nyaki gerinc régióinak alapvető funkcionális anatómiáját; • Megérteni a nyaki gerinc általános sérüléseinek mechanizmusait; • Meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a nyaki gerinc sérüléseihez vezethetnek; • Kialakítani egy szisztematikus értékelést és korrekciós testmozgási stratégiát a nyaki gerinc károsodásaival kapcsolatban.
7.2.3.	Tartalma	<ul style="list-style-type: none"> • A láb és a boka funkcionális anatómiája és korrekciós gyakorlatai <ul style="list-style-type: none"> - Funkcionális anatómia, elváltozások, és a technikák részvétele a korrekciós stratégiában • A térd funkcionális anatómiája és korrekciós gyakorlatai <ul style="list-style-type: none"> - Funkcionális anatómia, elváltozások, és a technikák részvétele a korrekciós stratégiában • Az LPHC funkcionális anatómiája és korrekciós gyakorlatai <ul style="list-style-type: none"> - Funkcionális anatómia, elváltozások, és a technikák részvétele a korrekciós stratégiában • A váll és a nyaki gerinc funkcionális anatómiája és korrekciós gyakorlatai <ul style="list-style-type: none"> - Funkcionális anatómia, elváltozások, és a technikák részvétele a korrekciós stratégiában
7.2.4.	Terjedelme	55 óra
7.2.5.	Elméleti órák száma	35 óra
7.2.6.	Gyakorlati órák száma	20 óra
7.2.7.	A modul óraszámából	Jelenléti: 20 óra
		Távoktatás: 35 óra



7.2.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegység elvégzéséről a képzésben résztvevő igazolást kap, amennyiben a tananyagegység óraszámának legalább 70%-án részt vesz.
--------	--	--

8. Csoportlétszám

8.1.	Maximális csoportlétszám (fő)	40
------	-------------------------------	----

9. A résztvevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A képzésen modulzáró vizsgák nincsenek, a konzultációs alkalmak teljesítésével a képzésben résztvevő jogot nyer a záróvizsga megkezdésére, mely két részből áll:

- Online írásbeli vizsga teljesítése (min.70%-tól megfelelt). Az írásbeli vizsga teszt jellegű, online valósul meg.
- Gyakorlati vizsga teljesítése (megfelelt – nem felet meg minősítés). A gyakorlati tételek három altételtől állnak:
 - Szög és erőfelmérés dinamikus tartásmegfigyelés után.
 - Korrekciós stratégia tervezése.
 - Statikus és dinamikus felmérés elvégzése.

A záróvizsga az elméleti és gyakorlati képzés befejezését követő egy hónapon belül kerül meghirdetésre. Az írásbeli feladatokat a modul oktató tanárok készítik el. A gyakorlati vizsga feladatait tételesen meg kell határozni a záróvizsga előtt egy hónappal, és a képzésben résztvevőkkel közölni kell. A feladatok összeállítása a modulban résztvevő oktatók feladata! A gyakorlati vizsga helyszínül tornatermet kell biztosítani, a vizsga jellegének megfelelő eszközökkel, felszerelésekkel. A lebonyolítás kétfős bizottság előtt történik, melynek tagjai az egyes modulok oktatói. A gyakorlati vizsgán csak azok vehetnek részt, akik az írásbelit legalább 70%-os eredménnyel teljesítették. A záróvizsga akkor sikeres, amennyiben a résztvevők írásbeli sikeres teljesítése után a gyakorlati vizsgarészen „megfelelt” minősítést érnek el.

A gyakorlati vizsga minősítése:

Minősítés	Minősítési szempontok
Megfelelt	<p>a, Az adott kompenzációs mozgáshoz önállóan választja ki és hajtja végre a megfelelő ízületi szög mérési és erő tesztelési módszereket.</p> <p>b, Az adott kompenzációs mozgáshoz önállóan definiálja a jelenség anatómiai hátterét és tervezi meg a megfelelő korrekciós stratégiát.</p> <p>c, Kiválasztja a megfelelő tesztelési protokollt, és szabályosan elvégzetteti azt. Megfelelő anatómiai ismeretekkel értékeli a látottakat. Felismeri az esetlegesen előforduló mozgásláncokban létrejövő eltéréseket. Tanácsokat ad a mozgáshibák kezelésére.</p> <p>A tételeknél figyelembe vette a baleset és egészségvédelmi szabályokat.</p>
Nem felelt meg	A feladatok valamelyikét nem tudta önállóan végrehajtani, és /vagy súlyosan vétett a baleset és egészségvédelmi szabályok ellen.

Sikertelen záróvizsga esetén pótvizsgázás egyszer lehetséges.

10. A képzés zárása

10.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	<p>A képzésben résztvevők Korrektív tréner szakmai végzettséget igazoló tanúsítványt kapnak. A tanúsítvány kiadásának feltétele:</p> <ul style="list-style-type: none">• a záróvizsgán megfelelt minősítés elérése• a résztvevő hiányzása nem haladta meg a képzés óraszámának 30 százalékát• a felnőttképzési szerződésben vállalt kötelezettségek teljesítése
-------	--	---

11. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

11.1.	Személyi feltételek	A képzés megvalósításához olyan elméleti és gyakorlati oktatókat biztosítunk, akik megfelelnek a 393/2013. (XI. 12.) Korm. rendelet 16. § (7) b) pontjában meghatározott feltételeknek.
11.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	A személyi feltételek biztosítása oktatói megbízási szerződések kötésével történik.
11.2.	Tárgyi feltételek	A tárgyi feltételeket a 393/2013 (XI.12) kormányrendelet 1. számú mellékletének megfelelően biztosítjuk. Oktatóterem: férőhelyek száma: minimum 40+1 fő (a terem alapterülete minimum 1,5 m ² /fő) A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék <ul style="list-style-type: none"> - Tanterem - Tornaterem - Tantermi tábla - Projektor - Laptop / számítógép - Masszázs ágy - Jóga matracok - Goniométerek - Vizsgálati lapok - SMR hengerek Fénymásoló, Számítógép internet hozzáféréssel, perifériákkal. WC helyiség Az intézmény területén található az adminisztrációs iroda és irattár, valamint az ügyfélszolgálati helyiség is.
11.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A tárgyi feltételekkel való rendelkezést a 393/2013. (XI.12) Korm. rendelet 16§ (6) megfelelően a tárgyi feltételeket részben saját tulajdonú eszközökkel, részben bérleti szerződések kötésével biztosítjuk.
11.3.	Egyéb speciális feltételek	-----
11.3.1.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	-----

Minősítés helye: Vác

Minősítés dátuma: 2016. 01. 04.

Farkas Erika

Szakértő neve

F0428 ; P-276/2014 ; A-426/2014.

Szakértői nyilvántartási szám

Rakó Zoltán

Intézmény képviselőjének aláírása

Rakó Zoltán

Szakmai vezető aláírása

Farkas Erika

Szakértő aláírása

IWI Projekt Kft.
2600 Vác, Zrínyi u. 39/b
Adószám: 22688332-2-13
Bankkártyaszám:
01003007

Farkas Erika
Rakó Zoltán