

## FELNŐTTKÉPZÉSI SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY

### 1. a) A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGNEVEZÉSE

Korrektív tréner

### b) SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGNEVEZÉSE

Korrektív tréner

Szakmai programkövetelmény azonosító száma:	SzPk-00094-16-03 5 03 3 /1
Szakmai programkövetelmény érvényessége	2016-11-24

### 2. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL MEGSZEREZHETŐ KOMPETENCIÁKKAL

egy adott tevékenység, munkaterületi feladat magasabb szinten gyakorolható

### 3. A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MODULRENDSZERŰ

igen

programkövetelmény modul azonosító száma	modul megnevezése
SzPk-00094-16-03 5 03 3 /1 /M-01	A korrekciós stratégiák elméleti háttére
SzPk-00094-16-03 5 03 3 /1 /M-02	Egyes izületek funkcionális anatómiája és korrekciós gyakorlatai

### 4. AZ OKJ-BAN SZEREPLŐ AZON SZAKMACSOPORT, AMELYBE A PROGRAMKÖVETELMÉNY BESOROLHATÓ

3 - Oktatás

### 5. AZ EKKR-HEZ KAPCSOLÓDÓ MAGYAR KÉPESÍTÉSI KERETRENDSZER SZERINTI SZINTJÉNEK MEGHATÁROZÁSÁRA ÉS BESOROLÁSÁRA VONATKOZÓ MEGJELŐLÉSE

5 - szint

### 6. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG JELLEGÉTŐL FÜGGŐEN A KÉPZÉS MEGKEZDÉSÉHEZ SZÜKSÉGES BEMENETI FELTÉTELEK

#### Iskolai előképzettség

gimnáziumi érettségi végzettség

#### Szakmai előképzettség

a javaslatban szereplő, OKJ szerinti szakmacsoportba tartozó szakképesítés(ek), éspedig

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 - 33 8962 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével) - 52 8962 01 Sportedző (a sportág megjelölésével)

#### **Egészségügyi alkalmassági követelmények**

nem szükséges

#### **Előírt gyakorlati idő**

nem szükséges

#### **Egyéb feltételek**

szükséges, éspedig:

A képzés megkezdhető 2008-as vagy azt megelőző nem OKJ-s Személyi edző végzettség birtokában is.

### **7. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL ELLÁTHATÓ LEGJELLEMZŐBB TEVÉKENYSÉG, VAGY MUNKATERÜLET RÖVID LEÍRÁSA**

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 akciótervet készít a sérülések megelőzésére, a funkcionális eltérések korrigálására. Mélyrehatóan ismeri a sérülések fajtáit, így gyógytornással, orvossal együttműködve képes a sérülésekből felépült sportolót fokozatosan integrálni az edzésfolyamatba. Tevékenysége kiterjedhet a szabadidő – és az élsportra is. Az átfogó mozgáselemzés elvégzése után a Korrektív Gyakorlat Folytonosság folyamatán keresztül (Gátlás-Nyújtás-Aktiválás-Integrálás) éri el a magasabb teljesítőképességet, vagy csökkenti a későbbi sérülések esélyét. A korrekciós folyamatot önállóan irányítja, szükség szerint konzultál más szakemberekkel is.

### **8. SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL BETÖLTHETŐ MUNKAKÖR MEGNEVEZÉSE ÉS BESOROLÁSA**

<b>FEOR főcsoport megnevezése</b>	<b>FEOR száma</b>	<b>Foglalkozás megnevezése</b>	<b>A szakmai végzettséggel legjellemzőbben ellátható tevékenység, munkaterület</b>
3. Egyéb felsőfokú vagy középfokú képzettséget igénylő foglalkozások	3722	Fitness- és rekreációs programok irányítója	Korrektív tréner

### **9. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÖSSZÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA**

**A képzés "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?**

Nem releváns

**A képzés "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?**

Nem releváns

**A képzés "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?**

Igen

<b>Távoktatás</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>A képzés összóraszám</b>	110	220
<b>Elméleti képzés idő aránya (%)</b>	60	
<b>Gyakorlati képzés idő aránya (%)</b>	40	

**10. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉT IGAZOLÓ DOKUMENTUM KIADÁSÁNAK FELTÉTELEI**

1. a képzés felnőttképzési szerződésben megjelölt óraszámának hetven százalékán való részvétel, és
2. a szakmai záró beszámoló sikeres teljesítése

### 3.1. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00094-16-03 5 03 3 /1 /M-01
A programkövetelmény modul megnevezése	A korrekciós stratégiák elméleti háttere

#### 3.1.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Igen

Távoktatás	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	55	110
Elméleti képzés idő aránya (%)	65	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	35	

#### 3.1.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Rendelkezik a korrekciós munkafolytatásához szükséges ismeretanyaggal a következő témákban: • A korrekciós gyakorlatok szükségessége • A Korrekciós Gyakorlat Folytonosság • A korrekciós gyakorlatok és a funkcionális anatómia kapcsolata	Képes ismereteit a korrektív tréneri munkájában napi szinten, önállóan alkalmazni	A korrekciós programban résztvevők igényeit mindig szem előtt tartja.	Felelősen ad tanácsot sportolóinak, vendégeinek a biomechanikailag helyes technika, a sérülések elkerülése tekintetében.

Rendelkezik a korrekciós munkafolytatásához szükséges ismeretanyaggal a következő témákban: • Megváltozott izomaktivációs minták • A lábfejet, bokát, a térdet, csípőt, a derekat és a vállat érintő dinamikus "hibás összehangoltság" esetei.	Az alapos ismeretanyag birtokában képes felismerni a rendellenességeket.	Figyelembe veszi, a korrekciós programban résztvevők céljait, törekszik arra, hogy ezek megvalósítása közben minimálisra csökkentse a sérülésveszély kockázatát.	Tisztában van vele, hogy tevékenységével egészségkárosodást is okozhat, ezért munkáját mindig felelősen látja el.
Rendelkezik a korrekciós munkafolytatásához szükséges ismeretanyaggal a következő témákban: • A statikus testtartás értékelése, és kapcsolata a mozgáslánccal • A testtartásbeli torzulások következményei	Képes meghatározni és értelmezni a Korrekciós Gyakorlat Folytonosság elemeit.	Folyamatosan törekszik az önfejlesztésre, hiszen szakterülete dinamikusan fejlődik.	A biztonságos és hatékony munkáért felelősséget vállal.
Rendelkezik a korrekciós munkafolytatásához szükséges ismeretanyaggal a következő témákban: • A statikus és dinamikus mozgásfigyelések közti különbségek • A myofasciális pontok enyhítésével kapcsolatos technikák	Képes átlátni a funkcionális anatómia és a korrekciós gyakorlatok kapcsolatát.	Figyelembe veszi a korrekciós programban résztvevők körül dolgozó többi szakember kéréseit, törekszik a velük való hatékony együttműködésre.	Munkafolyamatait önállóan végzi/irányítja, de a teljes siker érdekében a sportolók körül dolgozó többi szakemberrel is konzultál.
Rendelkezik a korrekciós munkafolytatásához szükséges ismeretanyaggal a következő témákban: • Az izomnyújtási technikák használata egy átfogó korrekciós edzésprogramon belül • Az aktiválási, és integrálási technikák	Képes felismerni a különböző ízületekben észlelhető "hibás összehangoltság" eseteit.	Törekszik a lehető legtöbb információ begyűjtésére annak érdekében, hogy munkája egyénre szabott, és hatékony legyen.	Felelősen méri fel a kompetenciahatárait. Ha kell, más szakemberhez irányítja vendégeit.
Ismeri a korrektív strartétiák tervezésének folyamatát	Képes a statikus és a dinamikus testtartás értékelésére.		Önállóan képes kiválasztani a későbbi anyagok megértéséhez szükséges ismeretanyagot.
	Képes a testtartásbeli torzulások korrigálására stratégiát felépíteni.		
	Képes a gátló, nyújtó, aktiváló és integráló technikák elhelyezésére a korrekciós stratégiában.		

#### A tervezett képzés munkaerő-piaci relevanciája

Az elmúlt évtizedek technológiai fejlődése a fizikai aktivitás csökkenésével jár együtt. A vázizom fájdalmak sokkal gyakoribbak manapság, mint 40 évvel ezelőtt voltak. A csökkent aktivitás izomdiszfunkciókhoz, majd pedig sérülésekhez vezet. Például a derékfájdalom vezető panasznak számít az irodai dolgozóknál, ami végül jelentős társadalombiztosítási kiadásokhoz is vezet. A térdel és a vállal kapcsolatban is hasonlóak mondhatók el. Ezek nagy része elkerülhető megfelelő korrekciós technikák alkalmazásával. Ezen kívül az ülő életmód következtében a mai szabadidősportban részt venni kívánó kliensek kevésbé terhelhetőek. Így számukra is az edzésprogram első fázisában a korrekciós technikák alkalmazása ajánlott. Tudatos korrekciós stratégia felállításával a Korrektív tréner képes hatékonyan dolgozni ezeken a területeken csakúgy, mint az élsportolókat segíteni a sérülések elkerülésében.

### 3.2. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00094-16-03 5 03 3 /1 /M-02
A programkövetelmény modul megnevezése	Egyes ízületek funkcionális anatómiája és korrekciós gyakorlatai

#### 3.2.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

**A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?**

Nem releváns

**A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?**

Nem releváns

**A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?**

Igen

Távoktatás	Minimum	Maximum
<b>A képzés óraszám</b>	55	110
<b>Elméleti képzés idő aránya (%)</b>	55	
<b>Gyakorlati képzés idő aránya (%)</b>	45	

#### 3.2.2. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Ismeri a korrekciós munka elméleti és gyakorlati anyagát.	Képes a gyakorlatban alkalmazni a láb és a boka korrekciós gyakorlatait, felismerni az elváltozásokat, és a technikákat integrálni a korrekciós stratégiába.	A korrekciós programban résztvevő igényeit mindig szem előtt tartja	Felelősen ad tanácsot sportolóinak, vendégeinek a biomechanikailag helyes technika, a sérülések elkerülése tekintetében.
Ismeri a láb és a boka funkcionális anatómiáját és korrekciós gyakorlatait (Funkcionális anatómia, elváltozások, és a technikák részvétele a korrekciós stratégiában)	Képes a gyakorlatban alkalmazni az térd korrekciós gyakorlatait, felismerni az elváltozásokat, és a technikákat integrálni a korrekciós stratégiába.	Empatikusan és professzionális módon viselkedik klienseivel.	Tisztában van vele, hogy tevékenységével egészségkárosodást is okozhat, ezért munkáját mindig felelősen látja el.
Ismeri a térd funkcionális anatómiáját és korrekciós gyakorlatait (Funkcionális anatómia, elváltozások, és a technikák részvétele a korrekciós stratégiában)	Képes a gyakorlatban alkalmazni az LPHC korrekciós gyakorlatait, felismerni az elváltozásokat, és a technikákat integrálni a korrekciós stratégiába.	Figyelembe veszi kliensei céljait, törekszik arra, hogy ezek megvalósítása közben minimálisra csökkentse a sérülésveszély kockázatát.	Felelősséget vállal a biztonságos és hatékony munkáért.

Ismeri az LPHC funkcionális anatómiáját és korrekciós gyakorlatait (Funkcionális anatómia, elváltozások, és a technikák részvétele a korrekciós stratégiában)	Képes a gyakorlatban alkalmazni a váll , a könyök, és a csukló korrekciós gyakorlatait, felismerni az elváltozásokat, és a technikákat integrálni a korrekciós stratégiába.	Folyamatosan törekszik az önfejlesztésre, hiszen szakterülete dinamikusan fejlődik.	Munkafolyamatait önállóan végzi/irányítja, de a teljes siker érdekében a sportolók körül dolgozó többi szakemberrel is konzultál.
Ismeri a váll, a könyök és a csukló funkcionális anatómiáját és korrekciós gyakorlatait (Funkcionális anatómia, elváltozások, és a technikák részvétele a korrekciós stratégiában)	Képes a gyakorlatban alkalmazni a gerinc korrekciós gyakorlatait, felismerni az elváltozásokat, és a technikákat integrálni a korrekciós stratégiába.	Figyelembe veszi a kliensek körül dolgozó többi szakember kéréseit, törekszik a velük való hatékony együttműködésre.	Felelősen méri fel a kompetenciahatárait. Ha kell, más szakemberhez irányítja vendégeit.
Ismeri a gerinc funkcionális anatómiáját és korrekciós gyakorlatait (Funkcionális anatómia, elváltozások, és a technikák részvétele a korrekciós stratégiában)	Képes felmérni a szükséges teendőket, megtervezni a korrekciós stratégiát, és végrehajtani azt.		

#### A tervezett képzés munkaerő-piaci relevanciája

Az elmúlt évtizedek technológiai fejlődése a fizikai aktivitás csökkenésével jár együtt. A vázizom fájdalmak sokkal gyakoribbak manapság, mint 40 évvel ezelőtt voltak. A csökkent aktivitás izomdiszfunkciókhoz, majd pedig sérülésekhez vezet. Például a derékfájdalom vezető panaszoknak számít az irodai dolgozóknál, ami végül jelentős társadalombiztosítási kiadásokhoz is vezet. A térddel és a vállal kapcsolatban is hasonlóak mondhatók el. Ezek nagy része elkerülhető megfelelő korrekciós technikák alkalmazásával. Ezen kívül az ülő életmód következtében a mai szabadidősportban részt venni kívánó kliensek kevésbé terhelhetőek. Így számukra is az edzésprogram első fázisában a korrekciós technikák alkalmazása ajánlott. Tudatos korrekciós stratégia felállításával a Korrektív tréner képes hatékonyan dolgozni ezeken a területeken csakúgy, mint az élsportolókat segíteni a sérülések elkerülésében.