

2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

1. feladat

Ön magaslati edzésre kísér egy sportolói csoportot.

Magyarázza meg a 2100 m magasságban történő edzés kedvező hatásait a tengerszinten zajló versenyekre!

Magyarázata során térjen ki a következőkre:

- a magasság és az O₂ koncentrációjának az összefüggése
- a szervezet adaptációs jelenségei
- az adaptációhoz szükséges minimális időtartam
- a magaslati edzés kedvező hatásainak oka a tengerszinten történő versenyzés során

2. feladat

Ön magaslati edzésre kísér egy sportolói csoportot.

Magyarázza el azokat a negatív jelenségeket, amelyek az emberi szervezetben lépnek fel 2300 m felett!

Magyarázata során térjen ki a következőkre:

- kóros tünetek/betegségek a nem akklimatizálódott sportolónál
- teendők a kóros tünetek kezdeti jelentkezésekor
- a magaslati betegségek megelőzésének ajánlott módjai

3. feladat

Az úszó csapat, ahol Ön sportmasszőrként dolgozik, nyíltvízi hosszú távú úszóversenyre készül. Munkatársa, az edző megkéri, tartson rövid tájékoztatást a sportolóknak a hősérüléssel és a hidegártalommal kapcsolatban.

A tájékoztató során térjen ki:

- a hóleadás módja melegben, hidegben
- a hősérülés kockázati tényezői (környezeti, sportolói)
- a fagyás kockázati tényezői
- a környezeti hőártalom megelőzését szolgáló eljárások
- a fagyás megelőzését szolgáló eljárások

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

4. feladat

A sportolói csoport, ahol Ön sportmasszőri tevékenységet végez, két nap múlva versenyen vesz részt.

Mutassa be a sportolói táplálkozás és folyadékfogyasztás jellemzőit a megadott időszakra!

A feladat megoldása során térjen ki a következőkre:

- verseny előtti nap
- verseny napja
- verseny utáni nap
- a dehidráció okai, tünetei

5. feladat

Téli időszakban edzőtáborban van a csapat, ahol sportmasszörként dolgozik. A csapatagok közül többen fáradtságérzetről panaszkodnak. Úgy véli, a probléma oka vitaminhiány is lehet. Mutassa be - a sportolói táplálkozásban is fontos szerepet játszó - vitaminokat!

A vitaminok bemutatása során a következőkre térjen ki:

- a vitaminok általános szerepe a szervezetben
- a vitaminok csoportjai
- az egyes vitaminok természetes forrásai
- az egyes vitaminhiányok okozta tünetek, betegségek

6. feladat

Az ifi kézilabda csapat egyik tagja általános csontfájdalmakról és a fogainak rossz állapotáról panaszkodik. Ön többször látta, hogy a sportoló rendszeresen sok kávét és kólát fogyaszt. Mutassa be a káros szokás következményeit a testi állapotra vonatkozóan, és - a sportolói táplálkozásban is fontos szerepet játszó - ásványi anyagokat!

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a káros szokások következményei a csontrendszerre és a fogakra
- az ásványi anyagok általános szerepe a szervezetben
- az ásványi anyagok csoportjai
- az egyes ásványi anyagok természetes forrásai
- az egyes ásványi anyagok hiánya okozta tünetek, betegségek

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

7. feladat

Barátja a fizikai képességeinek és edzettségének javítása érdekében rendszeresen sportolni, (edzeni) kíván. Mindezt úgy szeretné tenni, hogy jelenlegi állapotán javítson, és ne okozzon önmaga számára egészségi problémát.
Tájékoztassa őt a témával kapcsolatban!

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a rendszeres fizikai aktivitás előnyös hatásai
- a kondicionálás abszolút ellenjavallatai
- a kondicionálás során betartandó szempontok, szabályok
- a kondicionálás során fellépő tünetek (panaszok), amelyek orvosi ellátást igényelnek

8. feladat

Munkahelyi vezetője Önt kéri fel, hogy új kollégájának beszéljen a sportsérülések rehabilitációját támogató korszerű fizioterápiás eljárásokról, eszközökről.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre

- a rehabilitáció általános céljára
- a hidro- és balneoterápiás kezelésekre, hatásaira
- a fénykezelésekre és hatásaira

9. feladat

Ön csapatával, ahol sportmasszőrként dolgozik, vendégmérkőzésre készül olyan országba, ahol meglehetősen rosszak a higiéniai körülmények.
Tájékoztassa a sportolókat a fertőző betegségekről, illetve a megelőzés módjairól!

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a fertőzés terjedésének módja
- a fertőző források
- sportolóknál leggyakrabban előforduló bőrbetegségek
- AIDS
- teendők általában fertőző betegségek esetén

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

10. feladat

Ön sportmasszőrként végigkíséri a sportolót a „pályafutásán”.

Mutassa be a gyakorlatokon szerzett tapasztalatai alapján az éves edzésziklus egyes időszakai jellemzőit, kiemelve a masszőri tevékenységeket!

A feladat megoldása során az alábbiakra térjen ki:

- az edzés alapelvei
- a bemelegítés jelentősége
- a felkészülési időszak (alapozás)
- a versenydőszak
- a levezetés

11. feladat

Egyik távoli ismerőse érdeklődik az Ön munkájáról. Érdeklődése főként arra irányul, hogy milyen ismeretekre van a munkavégzéshez szüksége.

Tájékoztassa ismerősét!

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a sportoláshoz szükséges motoros képességek
- az edzettség, túledzettség ismérvei
- formába hozás időszaka alatti teendők
- levezetés (átmeneti időszak) alatti teendők
- a masszázs folyamatának ismertetése

12. feladat

Az alapozó edzés időszakában az edző javaslatára a tudatosabb edzémunka érdekében sportélettani ismereteket iktatnak az edzéstervbe. Az edző megbízza, hogy a fiatal labdarúgóknak mutassa be az izomrendszert.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre

- az izommunka alapvető formái
- az izmok fajtái, jellemzői
- az izmok rostösszetétele, jellemzői
- izomváltozások terhelés hatására
- izokinetikusan erőfejlesztés (edzés) előnyei

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

13. feladat

Futó atléták mellett dolgozik sportmasszőrként. Ön tisztában van vele, hogy a sportágban a siker elérésében milyen óriási szerepe van a keringési rendszer megfelelő állapotának. A tudatosabb edzőmunka és terhelés érdekében edzője felkéri, hogy tájékoztassa a sportolókat e tárgyban.

Tájékoztatása során térjen ki a következőkre

- a szívizom tulajdonságai
- a perctérfogat, az O_2 fogyasztás és a frekvencia viszonyulásai a fokozott izommunkához
- a rendszeres edzés hatása a szívizomra, a szív teljesítményére
- a szisztolés és a diasztolés nyomás jellemzői az ún. dinamikus gyakorlatoknál
- a keringési központ (nyúltvelő) működése a keringés szabályozásában

14. feladat

Úszó sportolók mellett dolgozik sportmasszőrként. Ön tisztában van vele, hogy a sportágban a siker elérésében milyen óriási szerepe van a légző rendszer megfelelő állapotának. A tudatosabb edzőmunka és terhelés érdekében edzője felkéri, hogy tájékoztassa a sportolókat e tárgyban.

Tájékoztatása során térjen ki a következőkre:

- külső, belső légzés
- negatív mellúri nyomás
- vitálkapacitás és a rendszeres sporttevékenység összefüggése
- a gázcsere lényege
- a légzés idegi szabályozása

15. feladat

Ön a súlyemelő válogatott mellett dolgozik sportmasszőrként. A versenyzők sokat küzdenek súlyproblémákkal. A csapat erőnléti edzője arra kéri, mutassa be - a sportolói táplálkozásban is fontos szerepet játszó – tápanyagokat és a helyes táplálkozás elveit.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- fehérjék, szénhidrátok
- izommunka csökkenés –szénhidrát bevitel- elhízás közötti összefüggés
- a zsír, mint energiaszolgáltató
- a vitaminok szerepe
- a helyes táplálkozás elvei

Hitelesítve:


Vízvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

16. feladat

Az Ön által kezelt versenyzők nyári időszakban, nagyon nagy melegben országúti kerékpárversenyre készülnek. Az időjárásra és évszakra tekintettel a csapat vezetője felkéri Önt, hogy tartson tájékoztatást a megfelelő folyadékfogyasztás fontosságáról.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a vese szerepe a kiválasztásban
- a nephron egységei
- a nephron működése
- nagyfokú folyadékvesztés és a vizelet összetétele közötti összefüggés
- proteinuria és a fokozott izommunka közötti összefüggés
- a kiszáradás tünetei, következményei

17. feladat

A csapatában a sportolók kérnek Öntől tájékoztatást a vér oxigenizációjával kapcsolatos doppingról. Adjon tájékoztatást a sportolóknak!

A tájékoztatás során térjen ki a következő szempontokra:

- a vér alkotóelemei és szerepük
- az immunitás és a vér kapcsolata
- az oxigenizáció és a vörösvértestek kapcsolata
- a magaslati hatás és a vörösvértest számbeli változása
- a sajátvér dopping hatása

18. feladat

Ön férfi kézilabda csapat mellett dolgozik. A csapattagok körében a játék specialitásai következtében nagyon gyakoriak a sportsérülések. A csapat edzője arra kéri Önt, hogy mutassa be a sportolói körökben előforduló sportsérülések általános jellemzőit példákkal szemléltetve. Beszéljen az elsősegélynyújtási teendőkről is!

A tájékoztatás során térjen ki az alábbiakra:

- a sportsérülés, fogalma, kategóriái
- akut és krónikus sérülések
- túlterheléses sérülések, újrasérülések
- jellegzetes csonttörések, lágyrész sérülések
- commotió cerebri, koponyatörések
- a sérülések elsősegélye

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

19. feladat

Ön az ökölvívó csapat mellett dolgozik. Az ökölvívó sportolók esetében sajnálatosan gyakran fordulnak elő a nyak, a mellkas és a has sportsérülései.

A csapat edzője felkéri Önt, ismertesse ezeket sérülési fajtákat, és azok elsősegély nyújtási teendőit.

A tájékoztatás során térjen ki az alábbiakra:

- a nyaki gerinc sérülései
- lágyrész sérülések, ferde nyak
- bordatörés, pneumotorax,
- tompa hasi sérülés, lépruptúra
- a koponya sérülései
- elsősegélynyújtás ezekben az esetekben

20. feladat

Ön olyan sportolók mellett dolgozik, akik a különféle küzdősportok (cselgáncs, karate stb.) edzései és versenyei alatt gyakran szenvednek sportsérüléseket, ezek közül is elsősorban a gerinc és a kulcscsont sérüléseit. A csapat vezetője felkéri Önt, hogy példákkal szemléltetve mutassa be ezeket a sérülési formákat, és beszéljen az ezekben az esetekben követendő elsősegélynyújtási feladatokról is.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a háti és lumbális csigolyák törései
- a hát izomsérülései, izomtapadások gyulladása, lumbago
- discus hernia
- a keresztcsont és a farkcsont sérülései
- kulcscsonttörés
- elsősegélynyújtás az ezekben az esetekben

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

21. feladat

Ismerősének gyermeke nagyon tehetséges teniszező. Az aggódó szülők érdeklődnek Öntől azokról az állapotokról és sérülésekről, amelyek a rendszeres edzések és versenyek hatására veszélyeztethetik gyermekük egészségi állapotát.

Tájékoztassa a szülőket a vállöv és a könyök sportsérüléseiről, ismertesse az elsősegélynyújtási teendőket is!

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre

- a felső végtag lágyrész sérülései, a subcapularis és biceps tendinitis
- könyökficam, könyöktörés
- teniszkönyök, golfkönyök, dobókönyök
- vállízületi instabilitás, szokványos vállficam
- traumás vállficam
- elsősegélynyújtási teendők, terápiás eljárások

22. feladat

Ön nehéz atléták, súlylökő, gerelyhajító, kalapácsvető sportolók mellett dolgozik sportmasszőrként. A csapatának tagjai között a sportágak versenyszerű művelése által okozott komoly fizikai megterhelések miatt gyakoriak a felkészülést és versenyzést akadályozó sérülések. A csapat edzője arra kéri, hogy adjon tájékoztatást ezekről az állapotokról, kiemelve a felismerés és korai kezelés fontosságát.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre

- a felső végtag izomsérülései
- radius distalis vég törés, sajkacsont törés
- medencetörések, abrupciós peremtörések
- traumás csípőficam
- combhajlító izmok sérülése
- quadriceps és triceps surae izomsérülés, Achilles sérülések
- az állapotok felismerése, első ellátása, korai kezelése

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

23. feladat

Ön magasugró, távolugró, rúdugró atléták mellet dolgozik sportmasszőrként. A csapatának tagjai között a sportágak versenyszerű művelése által okozott komoly fizikai megterhelések miatt gyakoriak a felkészülést és versenyzést akadályozó sérülések. A csapat edzője arra kéri, hogy adjon tájékoztatást ezekről az állapotokról, kiemelve a felismerés és korai kezelés fontosságát is.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- keresztszalag-szakadás
- meniscus-sérülés
- ugrótérd, térdkalács traumás és habituális ficama
- lábszárcsonttörések, fáradásos láb- és lábszártörések
- Achilles-ínsérülés
- az állapotok felismerése, első ellátása, korai kezelése

24. feladat

Ön rövid- és hosszútávfutó, gátfutó versenyzők mellet dolgozik sportmasszőrként. A csapatának tagjai között a sportágak versenyszerű művelése által okozott komoly fizikai megterhelések miatt gyakoriak a felkészülést és versenyzést akadályozó sérülések. A csapat edzője arra kéri, hogy adjon tájékoztatást ezekről az állapotokról, kiemelve a felismerés és korai kezelés fontosságát is.

A feladat megoldásakor az alábbiakra térjen ki:

- lovaglóizom sérülések
- bokarándulás, külbokaszalag sérülés
- krónikus bokaízületi instabilitás, bokaficam
- bokatörés
- metatarsus törés
- „fekete köröm”, metatarsus törések
- az állapotok felismerése, első ellátása, korai kezelése

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

25. feladat

A nemzetközi verseny előtti edzőtáborozás alatt egy sajtóban megjelent hír hatására a versenyzők között téma lesz a doping kérdése. A sportolók megnyilatkozásai alapján úgy érzi, nem egyértelmű a probléma megítélése, ezért egy közös beszélgetést kezdeményez a témáról.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a doppingolás elterjedésének okai
- a motiváció kérdése a versenysportban
- az ismert doppingszerek csoportjai
- a doppingszerek hatásai, mellékhatásai
- a doppingolás etikai és morális kérdései
- a teljesítményfokozás legális lehetőségei

26. feladat

A díjugrató versenyen a megbokrosodott ló levetette az egyik versenyzőt az Ön csapatából. A kórházba került versenyzőt meglátogatva kiderült, hogy sajnálatos módon gerincsérülést szenvedett, és még nem lehet tudni, hogy ez milyen következményekkel fog járni. A sérült versenyző a viziten azt hallotta, hogy rehabilitációra is fogják küldeni, de kezelőorvosa erről még nem tájékoztatta, így Önt kérdezi arról, hogy mit is jelenthet ez.

Ön kompetenciahatárán belül tájékoztatja őt általánosságban a rehabilitációról.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a rehabilitáció fogalma, a rehabilitáció típusai
- a komplex rehabilitáció összetevői
- gyógyászati segédeszközök jellemzői
- testközeli eszközök, típusai, jellemzői
- testtávoli segédeszközök cél szerinti típusai, jellemzői

27. feladat

Új sportmasszőr érkezik Ön mellé segítségnek a csapathoz. Ön a közös munka során azt észleli, hogy társa a passzív mozgatót nem teljesen szakszerűen végzi.

Mivel ezt a helyzetet veszélyesnek ítéli, a konszenzus reményében megosztja vele a passzív mozgatóról szerzett elméleti és gyakorlati ismereteit.

A tájékoztatás során térjen ki a következő szempontokra:

- a passzív mozgatók célja, jellemzői
- a passzív mozgató szabályai (betegre, masszőrre vonatkoztatva)
- a passzív mozgató szabályai a mozgató testrészre vonatkoztatva
- a fájdalom vizsgálata
- a passzív mozgató a sportmasszőri gyakorlatban

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI



2394-06 Sportmasszázs követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

28. feladat

Új segédedző érkezik külföldről a labdarúgó csapathoz, akik mellett Ön is tevékenykedik. A szakember nincs teljesen tisztában az Ön munkakörével, és megkéri Önt, hogy tájékoztassa e témában.

A tájékoztatás során térjen ki a következő szempontokra:

- a masszázis fogalma, a sportmasszázs célja
- a sportmasszőr által alkalmazott fogások formái, jellemzői
- a sportmasszázs javallatai, ellenjavallatai,
- tréningmasszázs fogalma, menete
- helyreállító masszázis fogalma, menete

29. feladat

A nemzetközi versenyre készülő kosárlabda csapathoz új segédmasszőr érkezik, hogy az Ön munkáját támogassa. Ön felkészíti munkatársát a masszőr tevékenységhez szükséges néhány fontos elméleti és gyakorlati ismeretről.

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a masszáziskezeléseket megelőző vizsgálatok
- a svédmasszázs fogásai, javallatai, ellenjavallatai
- a fogások megtervezésének sorrendje (általában)
- higiénés tevékenység a sportmasszőri munkában
- előkészítő masszázis jellemzői, helye és szerepe az éves edzésciklusban

30. feladat

Új sportoló érkezik a csapatához, aki még nem ismeri a sportmasszázs hatását, szerepét a felkészülésben.

Tájékoztassa őt e témában!

A tájékoztatás során térjen ki a következőkre:

- a masszázis élettani hatása (helyi, távoli, általános)
- a masszázis hatása az izomzatra, idegrendszerre
- a különféle fogások szerepe a sportmasszázsban
- a fogások sorrendje
- a kiegészítő masszázisfogások célja, szerepe és helye a sportmasszázsban

Hitelesítve:


Vizvári László
főigazgató, ETI

