

بسمه تعالی  
معاونت آموزش  
دفتر طرح و برنامه های درسی

## استاندارد آموزش شایستگی

ماساژ ورزشکاران در طب سنتی (دلک)

### گروه شغلی

فناوری های راهبردی

سلامت، طب ایرانی و گیاهان دارویی

کد استاندارد شایستگی

۶۱۱۲/۱۲۶/۱

تاریخ تدوین استاندارد : ۹۳/۴/۱



ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک و رشته تحصیلی	سمت	سابقه کار	تدوین کنندگان استاندارد آموزش
۱	محسن ناصری	PhD در فارماکولوژی	دانشیار دانشگاه و رئیس مرکز تحقیقات کار آزمایشی بالینی طب سنتی دانشگاه شاهد		
۲	محمد انصاری پور	دکتری پزشکی	دستیار طب سنتی ایران		

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران - خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور ، پلاک ۹۷

دورنگار : ۶۶۹۴۴۱۱۷

تلفن : ۹ - ۶۶۵۶۹۹۰۰

پست الکترونیک: [Barnamehdarci@yahoo.com](mailto:Barnamehdarci@yahoo.com)



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب: دفتر طرح و برنامه های درسی

کد ملی استاندارد شایستگی: ۶۱۱۲/۱۲۶/۱

اعضاء کمیسیون تخصصی:

رئیس گروه برنامه ریزی درسی فناوری های راهبردی: دکتر پوراندخت نیرومند  
دکتر محسن بیگدلی - دکتر علیرضا طاهرپور - دکتر محمد انصاری پور - ابوالفضل علیزاده - سید محسن جلالی - شهرام گندابی -  
نرگس کیانی - عاطفه سادات جلال زاده - زینب وفائی نژاد - حسین امامی - حمیدرضا عصارپور آرائی  
+ افرادی که در روند تدوین این استاندارد مشاوره و اعمال نظر فرموده اند: (به طور مثال: دکتر فرزاد نجفی - دکتر محمد باقر  
رضایی - دکتر علیرضا حسین زاده - دکتر محمد علی عمویی - دکتر محسن ابراهیم پور - مهندس علی ابراهیمی وورکیانی: اعضاء  
ستاد گیاهان دارویی و یا معرفی شده از جانب ستاد )

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش:

ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب طبیعی ایران

اعضاء هیئت علمی گروه طب سنتی دانشگاه تهران و شاهد

فرآیند اصلاح و بازنگری:

توجه:

در صورت درخواست ستاد گیاهان دارویی و طب ایرانی، دانشگاههای مرتبط و متخصصین و صاحب نظران مورد  
بازنگری و اصلاح قرار گیرد و پس از تائید ستاد گیاهان دارویی و طب ایرانی اعمال گردد.

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران - خیابان آزادی، خیابان خوش شمالی، نبش خیابان نصرت، ساختمان شماره ۲، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور، پلاک ۹۷

تلفن ۹ - ۶۶۵۶۹۹۰۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷



## مشخصات شایستگی

<b>عنوان شایستگی:</b>
دلک یا ماساژ ورزشکاران در طب سنتی
<b>شرح شایستگی:</b>
دلک ورزشکاران در طب سنتی یک شایستگی از حوزه فن آوری راهبردی و حرفه طب سنتی است که عناصر شایستگی آن عبارتند از دلک لین، دلک خشن، دلک مهزل و دلک مسمن و اجرای تمرینات کششی و با مشاغلی مانند پزشکان عمومی و متخصص طب ورزش، ارتوپد، متخصص طب فیزیکی، پرستار، ماما و دلاک طب سنتی در ارتباط می باشد
<b>ویژگی های کارآموز ورودی:</b>
حداقل میزان تحصیلات: لیسانس در رشته های پیراپزشکی حداقل توانایی جسمی و ذهنی: توانایی کامل جسمی، روانی و ذهنی شایستگی پیش نیاز: ندارد
<b>طول دوره آموزش:</b>
ساعت آموزش نظری: ۱۰ ساعت ساعت آموزش عملی: ۲۰ ساعت کل ساعت آموزش: ۳۰ ساعت
<b>بودجه بندی ارزشیابی ( به درصد )</b>
کتبی: ۲۵٪ عملی: ۶۵٪ اخلاق حرفه ای: ۱۰٪
<b>صلاحیت های حرفه ای مربیان:</b>
طی نمودن دوره مهارت های استاندارد مربوطه و یا قبولی در آزمون صلاحیت حرفه ای استاندارد مربوطه سازمان طبیب سنتی یا ماساژور در طب سنتی با دو سال سابقه کار مرتبط



## استاندارد آموزش

### برگه‌ی عناصر شایستگی و معیارهای عملکرد

عناصر شایستگی	معیار عملکرد
۱- دلک لین یا نرم	- انجام مانور دلک با فشار کم
۲- دلک خشن	- انجام مانور دلک با فشار متوسط
۳- دلک مهزل	- انجام مانور دلک با زمان طولانی
۴- دلک مسمن	- انجام مانور دلک با
۵- دلک کف پا	- انجام مانور های مربوطه
۶- اجراء تمرینات کششی برای ورزشکاران	- آموزش تمرینات کششی به ورزشکاران - انجام تمرینات کششی فعال و غیر فعال



استاندارد آموزش  
برگه تحلیل آموزش

زمان اسمی آموزش: ۱۰ ساعت	دانش:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آثار جسمی و روانی دلک بر بدن ورزشکاران</li> <li>- نقش روغن ها در فرایند دلک</li> <li>- اثر انواع دلک بر بدن ورزشکاران مثل کوچک یا بزرگ شدن عضو</li> <li>- آثار درمانی دلک مثل تسکین درد ها، رفع نقاط ماشه ای، رفع استرس، کنترل قند خون در افراد دیابتی</li> <li>- دلک استعداد یا آماده شدن برای ورزش</li> <li>- دلک حین ورزش</li> <li>- دلک استرداد یا دلک بعد از ورزش</li> <li>- تمرینات کششی فعال برای عضلات هر عضو</li> <li>- تمرینات کششی غیر فعال برای عضلات هر عضو</li> <li>- اثر تمرینات کششی روی حرکت عضلات</li> <li>- آناتومی عضلات بدن</li> <li>- ارتباط بین فردی</li> </ul>
زمان اسمی آموزش: ۲۰ ساعت	مهارت:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قرار دادن ورزشکار در وضعیت مناسب برای دلک</li> <li>- روغن مالی کردن بدن</li> <li>- پیدا کردن نقاط ماشه ای و رفع آنها</li> <li>- مالش عضلات شانه، اندام فوقانی و تحتانی، پشت و کمر</li> <li>- ضربه زدن به عضلات توسط کناره و کف دست</li> <li>- آزاد سازی فاشیای عضلات</li> <li>- انجام مانورهای دلک پاها</li> <li>- اعمال نیروی لازم برای انواع دلک نرم و خشن</li> <li>- اجرای مانورهای تمرینات کششی فعال برای عضلات مختلف</li> <li>- آموزش مانورهای تمرینات کششی غیر فعال یا پاسیو برای عضلات مختلف</li> </ul>
	نگرش:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اهمیت دلک در سلامتی جسمی و روانی ورزشکاران</li> <li>- دقت در انجام درست دلک</li> <li>- دقت در شناسایی عضله آسیب دیده</li> <li>- اهمیت تمرینات کششی در بهبود عملکرد عضلات</li> </ul>



استاندارد تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی

ردیف	عنوان	مشخصات فنی	تعداد به ازاء ۱۵ نفر کار آموز
تجهیزات:			
۱	تخته آموزش	وایت بورد	۱
۲	تخت معاینه	مخصوص بزرگسال	۲
۳	مولاژ یا مانکن بزرگسال	مخصوص کار روی پوست	۲
۴	مولاژ یا مانکن بزرگسال	مخصوص آناتومی عضلات	۲
ابزار:			
۱	سی دی آموزشی	ماساژ کف پا	۱
۲	سی دی آموزشی	ماساژ بدن	۱
مواد مصرفی:			
۱	روغن دلک	بابونه یا کنجد	۱۰۰ سی سی
۲	پارچه خشن	درشت بافت	یک قطعه کوچک
۳	ماژیک	وایت بورد	۲
۴	کاغذ	آچار	۳۰
۵	خودکار	معمولی	۱۵