

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Relaxációs technikák
Tárgykód:	ALSRMA3041
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Gáspár Mihály Dr.
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/10/0

Oktatás célja:

Kompetenciák:

Ismeretek

- ismeri az életminőség javításához, rehabilitációhoz szükséges szakszerű terápiais formákat,
- ismeri az egészséges életmód megszervezésének fizikai, lelki és szociális lehetőségeit,
- ismeri a bennük bízó csoporttagok iránti felelősségi viszonyokat,
- ismeri a rekreáció értékeinek átszarmaztatási, alkotó módon fejlesztő munkafolyamatát a személyiség megújítása érdekében,

Képességek

- képes az egészségmegőrzés, az egészségi állapot javítására irányuló módszerek egyénre szabott kidolgozására valamennyi életkorban,
- képes testkulturális és egészségszemléletű programok folyamatának direkt és indirekt irányítására,
- képes pozitív egészségcentrikus szemléletmód, cselekvéskultúra és igény kialakítására,

Személyes kompetenciák

- rendelkezik azon tulajdonságok, amelyek biztosítják a pszicho-motoros képességek szintjének meghatározását és fejlesztését a szabadidő sport valamennyi területén, az egészség megőrzését célzó tevékenységet folytató valamennyi szakirányú intézményben: nyitottság, döntéshozatali képesség, felelősségvállalás, vezető-szervező készség, közösségformáló képesség.

Cél: A tantárgy célja, hogy a hallgatók sajátítsák el az autogén tréning gyakorlatát, a koncentrált önellazítás módszerét. Ezáltal egy olyan önszabályozó módszerrel ismerkedjenek meg, ami alkalmas a rekreációs szakembert érintő stressz-hatások okozta feszültségek hatásait kezelni, és ezeket a tapasztalatokat a munkájában hasznosíthatja, továbbá hozzájárulhat a testi-lelki-szellemi egészség megőrzéséhez. A módszer az önismeret nyújtása révén az önreflexiót is segíti.

Tantárgy tartalma:

Tartalom:

1. Az autogén- és mentál tréning elmélete, relaxáció.
2. A testrészek ellazítása
3. Karnehezedés
4. Lábnehezedés
5. Karmelegedés
6. Lábmelegedés
7. Szívgyakorlat, a szív működés tudatosítása
8. Légzés egyenletességének kialakítása
9. Hasmelegedés, a napfogat melegítése, vegetatív szervek lazítása
10. Fejgyakorlat, homlokhűvösödés, feji vasomotorium szabályozása

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Relaxációs technikák
Tárgykód:	ALSRMA3041
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Gáspár Mihály Dr.
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/10/0

Tantárgy tartalma:

11. Az egész gyakorlati folyamat megbeszélése, célformulák kialakítása
12. A tréningfolyamat lezárása

Számonkérési és értékelési rendszere:

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

Terápiás részfeladatok tervezése, vezetése

Munkaformák: gyakorlat

Kötelező irodalom:

Kötelező és ajánlott irodalom:

Kötelező irodalom:

Bagdy Emőke - Koronkai Jenő: Relaxációs módszerek. Budapest, Medicina, 1988.

Bagdy Emőke - Telkes József: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Budapest, Tankönyvkiadó, 1990, pp. 141-164.

Ajánlott irodalom:

Kermani, Kai Autogén tréning. Budapest, Maecenas, 1996.

Krapf, Günther: Az autogén tréning gyakorlata. Budapest, Springer Hungarica, 1992