

Tárgytematika

Félév:	2014/15/2
Tárgynév:	Relaxációs technikák
Tárgykód:	ALTSRA1421
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Bagó Ildikó
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

Oktatás célja:

A tantárgy oktatásának célja:

A kurzus során a hallgatók megismerhetnek és elsajátíthatnak olyan pszichés regeneráló technikákat, melyek az izmok ellazításával a test vegetatív működését és pszichofiziológiai folyamatait rendezik, stabilizálják; fizikai-szellemi teljesítőképességét fokozza.

Tantárgy tartalma:

A hallgató kompetenciái:

A hallgató képessé válik

- felismerni a relaxációs technikák rekreációs és egészségmegőrző hatásait;
- alkalmazni az elsajátított technikákat mindennapjai során;
- továbbá a technikák gyakorlásával önismeretét és önkontroll képességét fejleszti.

Tananyag

Aktív és passzív relaxációs technikák alkalmazása egészséges személyeknél, sportolóknál: Jacobson-féle progresszív relaxáció, Schultz-féle autogén tréning.

Számonkérési és értékelési rendszere:

A kurzus teljesítésének feltételei:

Az **aláírás feltétele** az órákon való megjelenés és aktív részvétel (maximum három hiányzás elfogadott).

Az **évközi jegyet** a hallgató a félév során vezetett ...Napló"-hoz kapcsolódó önreflektív összefoglaló írására kapja, melynek leadási határideje:

- nappali tagozaton a szorgalmi időszak utolsó órája,

Tárgytematika

Félév:	2014/15/2
Tárgynév:	Relaxációs technikák
Tárgykód:	ALTSRA1421
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Bagó Ildikó
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

Számonkérési és értékelési rendszere:

- levelező tagozaton az utolsó konzultációs alkalom.

Kötelező irodalom:

Ajánlott szakirodalom

Bagdy Emőke- Koronkai Bertalan (1988): Relaxációs módszerek. Medicina, Bp.

Kermani, Kai (1996): Autogén tréning. Maecenas Könyvek, Bp.

Koronkai Bertalan, Sipos Kornél, Arató Ottó (1970): Az autogén tréning alkalmazása a sportban. In: Sport és testnevelés időszerű kérdései. Sport, Bp. 17-54.