

Tárgytematika / Course Description

Relaxációs technikák

ALTSRA1421

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bagó Ildikó

Félév / Semester: 2021/22/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/6/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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 rendezi, stabilizálja; fizikai-szellemi teljesítőképességét fokozza.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

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 / ASSESSMENT'S METHOD

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,
- levelező tagozaton az utolsó konzultációs alkalom.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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.