

## Tárgytematika / Course Description

### Relaxációs technikák

ANTSRA1421

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Bagó Ildikó

**Félév / Semester:** 2019/20/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

---

### 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.

---