



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 9. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Relaxáció, TSOREL_0001

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: Bíró Eszter

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja a relaxációs technikák, azok alkalmazási területeinek megismerése, felhasználásuk a középiskolai testnevelés és a sport színterein. A relaxációs technikák segítséget nyújtanak a mindennapok feszültségének oldásában, a koncentráció fejlesztésében, továbbá a teljesítmény javításában a mindennapi problémák hatékonyabb megoldásában, illetve a kiegyensúlyozottabb szemléletmód létrehozásában.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus tantárgyi követelményeinek ismertetése. A félév menetrendjének megvitatása. Wellness turizmus, medical wellness, hidroterápia, természetgyógyászati kezelések. A fürdők története.	
2.	A légzőrendszer anatómiai felépítése, a légzés élettana. Alap légzőgyakorlatok (méregtelenítő légzés, kompressziós légzés, ritmikus légzés) ismertetése és gyakorlása.	
3.	A légzésszünetek kardiovaszkuláris hatásai. Alap légzőgyakorlatok (Vízleégzés, holdleégzés, napleégzés) ismertetése és gyakorlása.	
4.	Jakobson féle progresszív izomlazítás elmélete és gyakorlata.	



5.	Jakobson féle progresszív izomlazítás gyakorlata.	
6.	Schulz féle autogén tréning elméleti jelentősége és gyakorlati alkalmazása.	
7.	Szakmai hét.	
8.	Schulz féle autogén tréning gyakorlása.	
9.	Schulz féle autogén tréning gyakorlása.	
10.	A meditáció alapjai, történeti háttére. A koncentráció jelentősége a gyakorlatokban.	
11.	A mindfulness fogalma, története, jelentősége, alkalmazása.	
12.	A masszázs típusai, hatásmechanizmusa. Indikációk, kontraindikációk. Nyugtató fejmasszázs a gyakorlatban.	
13.	Zárthelyi dolgozat. Nedves masszázs, főbb alkalmazási területei, ellenjavallatok, alkalmazása gyakorlatban.	
14.	Pót zárthelyi dolgozat. Nedves masszázs a gyakorlatban: teljes test. Beadandó dolgozatok leadási határideje.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele az órán való aktív részvétel a TVSZ-ben meghatározottak szerint. A zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű teljesítése (60%). Amennyiben az első



zárthelyi dolgozat sikertelen, pót zh-ra van lehetőség egyszeri alkalommal a szorgalmi időszakban, továbbá a beadandó dolgozat időben történő leadása.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : Gyakorlati jegy

A szorgalmi időszakban történő zárthelyi dolgozat során a hallgatók írásban adnak számot tudásukról. A gyakorlati jegy a zárthelyi dolgozat érdemjegyből képzett osztályzat.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Az elméleti és gyakorlati foglalkozások anyaga.
2. Sry Chinmoy (2007): Meditációs technikák, Madal Bal Kft. 2007 (ISBN 2399976224809).

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Osho (2017): Meditáció, Édesvíz kiadó. 2017 (ISBN 9789635295258)
2. www.relaxacio.lap.hu
3. www.meditalj.hu

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: biro.eszter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Bíró Eszter.....

tudományos segédmunkatárs

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.