



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

Nemzeti  
Tehetség Program



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ

OKTATÁSKUTATÓ  
ÉS FEJLESZTŐ  
INTÉZET



Fekete László Általános Iskola  
7477 Szenna, Árpád u. 1.

e-mail: [szennaik@kapos-net.hu](mailto:szennaik@kapos-net.hu)

tel: 82/584 031

Fax: 82/584 031

**NTP-KKT-A-14**

**Játszunk együtt – készüljünk együtt!**

**Országos versenyre való felkészítés**



---

## Feljegyzés

**Foglalkozás címe:** pszichikai felkészülés/ relaxáció workshop

**Időtartam:** 4X 30 perc

**Időpont:** 2015. május 19.

**Helyszín:** Örtilos-Szentmihályhegy Éltető világ turistaszálló

A relaxáció akaratlagos ellazulást jelent. Ezt a módszert akkor érdemes használni, ha a gyermek szorongása a teljesítményét rontja.

A foglalkozás első részében a szorongás, feszültség lelki, szellemi és fizikai tüneteit tekintettük át, hogy megértsük, mi játszódik le bennünk, amikor izgulunk.

A következő részben egy kis pszichológia - biológia következett, amiből megtudtuk, hogy a belső folyamataink (szívritmus, légzés, izomfeszültség, gyomorgörcs, gondolatvihar) hogyan függenek össze, hogyan lehet akaratlagos kontroll alá vonni.

Ezután az autogén tréning alapjait tekintettük át, és közösen megtanultunk és begyakoroltunk egy alapvető, klasszikus relaxációs technikát.

A továbbiakban a dinamikus relaxáció elméletével és gyakorlatával ismerkedtünk meg.

Ezt egy próbajáték követte.

A szünetben a dinamikus relaxációt gyakoroltuk a vesztesekkel, hogy a teljesítményük javuljon a következő körben.

Újabb játékforduló következett.

Végül a versenyzés és versenyhelyzet általános pszichológiájával foglalkoztunk, és hogy egy ilyen kiélezett helyzetben hogyan lehet teljesítményünket maximalizálni.

A foglalkozást Mátraházi Tibor pszichológus vezette.



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

Nemzeti  
Tehetség Program



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ

OKTATÁSKUTATÓ  
ÉS FEJLESZTŐ  
INTÉZET



Fekete László Általános Iskola  
7477 Szenna, Árpád u. 1.

e-mail: [szennaisk@kapos-net.hu](mailto:szennaisk@kapos-net.hu)

tel: 82/584 031

Fax: 82/584 031

NTP-KKT-A-14

Játszunk együtt – készüljünk együtt!

Országos versenyre való felkészítés

