

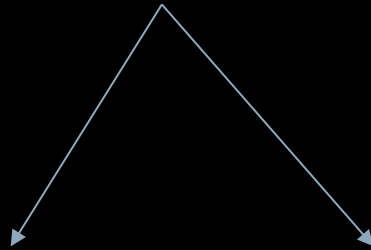
MENTÁL TRÉNING

EA: ALFÖLDI ZOLTÁN

SZORONGÁS

TESTI

LELKI



JACOBSON-FÉLE PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ

AMERIKÁBAN ÉS EURÓPÁBAN A LEGINKÁBB HASZNÁLT MÓDSZER, EGYSZERŰSÉGE MIATT

HOGYAN TALÁLTA FEL?

EMG-VEL MÉRT ADATAI ALAPJÁN AZ IDEGRENSZER NYUGALMÁNAK ELŐFELTÉTELE AZ IZOMZAT MEGFELELŐ SZINTŰ ELLAZÍTÁSA

A PROGRESSZÍV IZOMLAZÍTÁS LEGNAGYOBB ELŐNYE, HOGY VISZONYLAG GYORSAN ÉS KÖNNYEN ELSAJÁTÍTHATÓ

A GYAKORLATOK EGYIK CÉLJA, HOGY MEGTANULJUK JOBBAN MEGÉREZNI, TESTÜNK MELY RÉSZÉN ALAKULT KI IZOMFESZÜLÉS, IZOMTÓNUS. AZ EGÉSZ TEST MÉLYEN ELLAZULT ÁLLAPOTA AZONBAN ELSŐ SORBAN AZ IDEGRENSZERRE HAT MEGNYUGTATÓLAG. AZ IDEGRENSZER PEDIG TÖBBEK KÖZT A SZÍVMŰKÖDÉST, A LÉGZÉST, A VÉRNYOMÁST, AZ EMÉSZTÉST ÉS AZ ANYAGCSERÉT KONTROLLÁLJA.

A GYAKORLAT 20-30 PERCET VESZ IGÉNYBE ELEINTE, NAPI TÖBBSZÖRI RENDSZERESSÉGGEL KELL ALKALMAZNI

GYAKORLAT MAGA EGYSZERŰ, IZOMMEGFESZÍTÉS (5-7 MP), IZOMLAZÍTÁS (40-50)

AT Lényege és hatása

Lényege: saját erőből merítő, saját aktivitást felhasználó, rendszeresen, tréningyszerűen végzett gyakorlat, mely önmagunkra irányuló passzív figyelemmel és koncentrációval érhető el.

Szomatikus hatásai: izomtónus-szabályozás, izomfeszültség megszüntetése, testi ellazulás, a légzés lassulása, a vérnyomás csökkentése, a testhőmérséklet emelése, szívritmus csökkentése, koncentratív átkapcsolás a nyugalmi tónusra

Pszichés hatása: kellemes emocionális állapot, feszültségmentes nyugalom, „egységélmény”, koncentráció növelése, 2-3órás alvásnak megfelelő pihentségi szint elérése, önismeret elmélyülése.

AT gyors megtanulása hanganyagról

-Napi minimum 3x gyakorlás!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

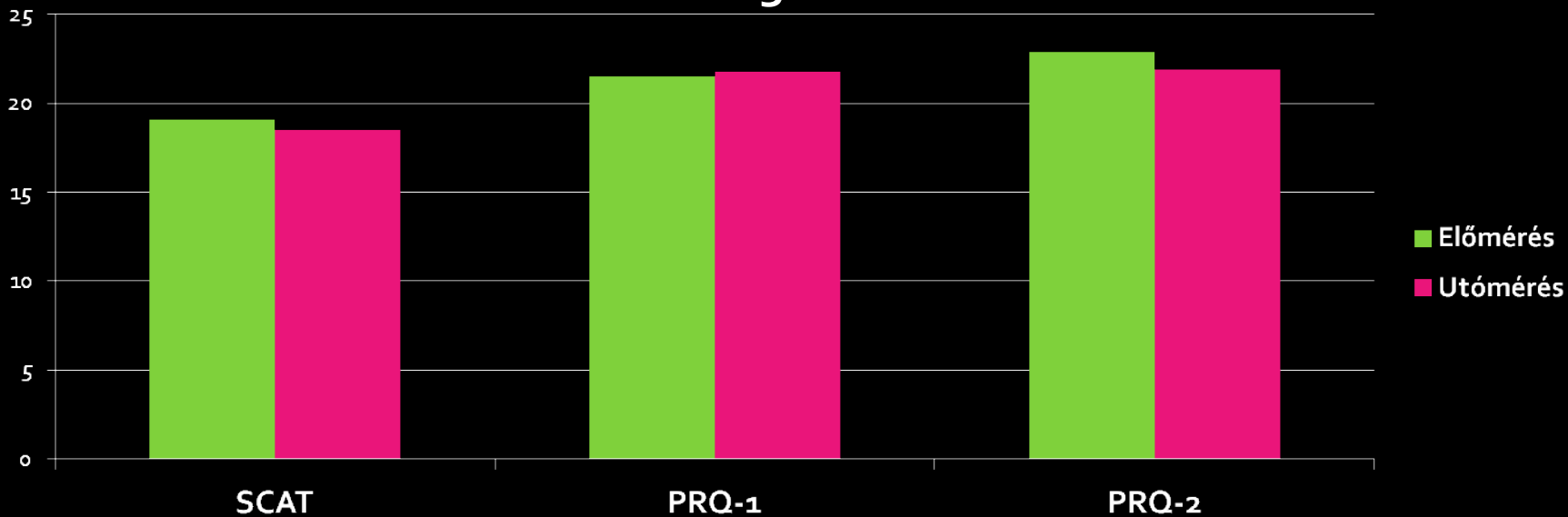
AT gyakorlata

1. Nehézségérzés (ellazulás) gyakorlata
2. Melegségérzés gyakorlata
3. A szív gyakorlata
4. A légzés gyakorlata
5. A napfonat (plexus solaris) gyakorlata
6. A homlok hűvösségének gyakorlata

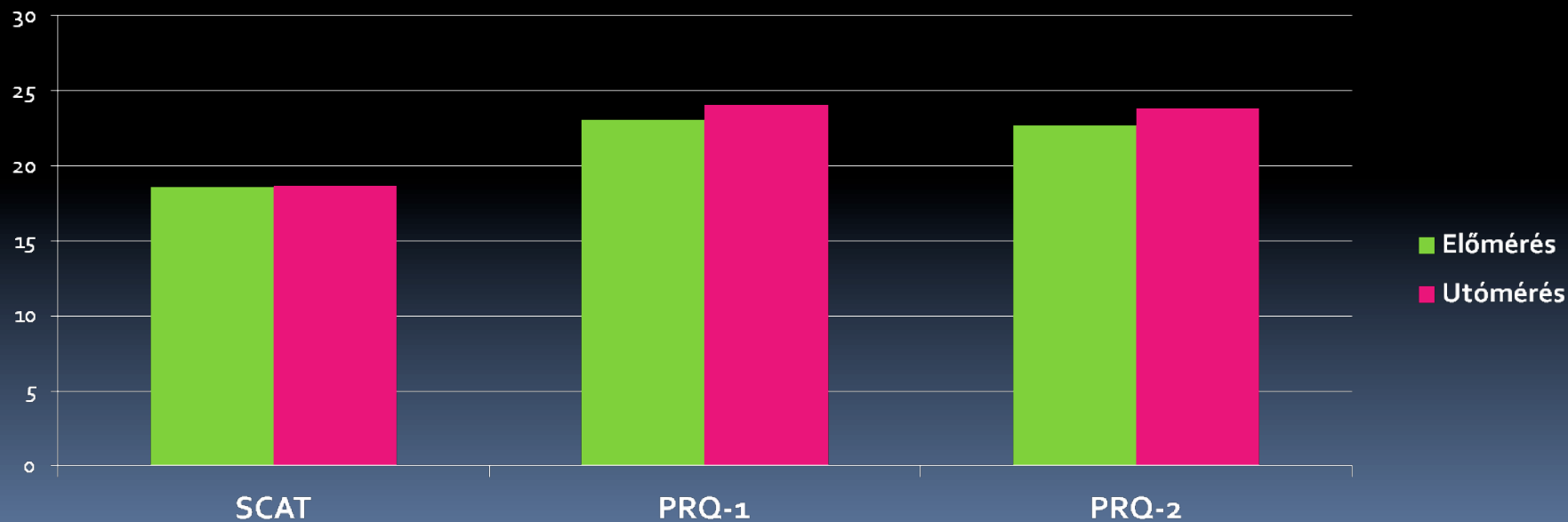
Néhány az AT által elért sportsikerek

- Lindemann 1956-ban elsőként egy gumicsónakban átevezte az óceánt
- Síugrók, lövészek starthelyzet stressz megszüntetésére használják
- Osztrák sí válogatott 1991 óta Autogén trénerrel készül
- Galambos Péter, Varga Tamás, Hirling Zsolt

Diagramok



1. diagram Kísérleti csoport versenyszorongszintjeinek változása



2. diagram Kontroll csoport versenyszorongszintjeinek változása



RELAXÁCIÓ



Köszönöm a türelmet!
Sok Sikert és Kitartást a
gyakorlatokhoz!
