

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Alkalmazott edzéselmélet és- módszertan
Tárgykód:	ALSRMA3021
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Prof. Dr. Ozsváth Károly
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	5/5/0

Oktatás célja:

Kompetenciák:

Ismeretek

A hallgatók ismerik:

- a rekreáció, illetve a rekreációs tevékenység irányító ellátásához szükséges testkulturális és edzéselméleti ismeretanyagot,
- az egészségi állapot stabilitási tartományának szélesítési módjait,
- az életminőség javításához szükséges szakszerű tanácsadási formákat,
- az egészséges életmód kialakításának lehetőségeit, a rekreációs edzés módszertani alapjait.

Képességek

A hallgatók képesek:

- a kliensek/célszemélyek fizikai állapotának megállapítására, vizsgálati eredmények alapján edzésprogramok készítésére,
- az egészségmegőrzés, az egészségi állapot javítására irányuló módszerek egyénre szabott kidolgozására valamennyi életkorban,
- testkulturális és egészség szemléletű programok folyamatának direkt és indirekt irányítására, pozitív egészségcentrikus szemléletmód, cselekvéskultúra és igény kialakítására.

Személyes kompetenciák

A hallgató a tanulmányai befejeztével

- alkalmassá válik rekreációs tevékenység, edzés tervezésére és vezetésére,
- a kliensek egészségi állapotának és terhelhetőségének megítélésére,
- rendelkezni fog a rekreációs edzésterheléssel kapcsolatos alapszintű kompetenciákkal.

Cél:

Az egészséges emberek rekreációs célú sportolásának elősegítése, az egészségközpontú szolgáltatások munkafeladatainak megismerése.

A hallgatók ismerjék az edzéselmélet tárgyát, tárgykörét, ezen belül a rekreációs edzés célját, felépítését, az egészségfüggő fitness összetevőit. Legyenek tisztában az edzésterhelés és alkalmazkodás folyamataival a különböző életkorú és edzetségi állapotú emberek tekintetében. Váljanak alkalmassá az aktuális fizikai teljesítőképesség mérésére, az egészségfüggő fitness szintjének megállapítására. Sajátítsanak el a rekreációs tevékenységben is jól használható edzéselméleti ismereteket.

Tantárgy tartalma:

Tartalom:

Az edzéselmélet fogalmai, tárgykörei. A terhelés szempontjai, az alkalmazkodás törvényszerűségei. Az egyes életkori periódusok mozgásfejlődési sajátosságai. A mozgástanulás folyamata. A motoros képességek jellemzése, szerepük az egészségfüggő fitness kialakításában: az aerob állóképesség, az erő-állóképesség és a hajlékonyság edzése. A jó mozgáskoordináció, mint a sikeres, az életen át tartó sportolás alapja. A rekreációs edzés célja, tartalma, felépítése, szabályozása. Tesztek, fitness próbák az egészségfüggő

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Alkalmazott edzéselmélet és- módszertan
Tárgykód:	ALSRMA3021
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Prof. Dr. Ozsváth Károly
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	5/5/0

Tantárgy tartalma:

fittség szintjének, az aktuális fizikai teljesítőképesség megállapítására: a tesztek az aerob fittség és a vázizomzat fittségének a mérésére, antropometriai adatok felvétele, kérdőívek a fizikai aktivitás és az egészségi állapot becslésére.

Számonkérési és értékelési rendszere:

Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

Írásbeli beszámoló a kurzus tananyagából.

Munkaformák:

Előadás, szeminárium, írásbeli beszámoló.

Kötelező irodalom:

Kötelező és ajánlott irodalom:

Kötelező irodalom:

Kovács T. A. (2004): *Fit-tan. A rekreációs edzés alapjai*. Fitness Kft. Budapest

Kovács T. A. (2005): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kft. Budapest.

Harsányi L. (2000): *Edzéstudomány I.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Harsányi L. (2001): *Edzéstudomány II.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Nádori László (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*. MTE Budapest.

Ajánlott irodalom:

Nádori L. -Derzsy B. -Fábián Gy. -Ozsváth K. -Rigler E. -Zsidegh M.(1989, 2005): *Sportképességek mérése*. Sport Kiadó /Semmelweis Egyetem. Budapest.

Barabás, A. (ford.)(1993): *EUROFIT. A fizikai fittség mérésének európai tesztje*. MSTT Budapest.

Barabás A. (ford.) (1997): *Eurofit felnőtteknek. A fizikai fittség mérése*. MSTT Budapest.

Bucsy G.-né - Katona, Gy.(2005): *Sportrekreáció*. Digitális tankönyv. Sopron.