

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	A sportrekreáció edzésmélete és kutatásmódszertana
<b>Tárgykód:</b>	ALSRMA5011
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Bánhidi Miklós
<b>Tárgy követelménye:</b>	Vizsga
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	10/5/0

---

## Oktatás célja:

### Cél:

- Az alapképzésben kapott információkon túl egy tudományos módszerekkel meglapozott tudásanyag megszerzése.
- Az egészség- és a sporttudományban felhalmozott ismeretanyag integrálása a rekreációs célok jobb megértése és a területen való hatékonyabb működés érdekében.

## Tantárgy tartalma:

- A rekreáció helye és szerepe különböző társadalmak fejlődésében. A szabadidő, mint emberi-, csoport-, és társadalmi érték.
- Rekreáció területéhez kapcsolható tudományok ismeretanyagának integratív analízise.
- Rekreáció a betegségprevencióban, egészségügyi problémákkal rendelkező embereknél, a rehabilitációban.
- Az egészséges életvitel meghatározása testi, mentális, szociális jólét érdekében. Az egészségtudatosság, az igényesség és a tényleges cselekvés összefüggései.
- A rekreáció célcsoportjai. Korosztályok, nemek, érdeklődési körök
- A rekreáció eszközei és alkalmazási területük. Különböző rekreációs tevékenységek hatásai.
- A rekreáció helyszínei ismerete – természeti és az épített rekreációs környezet jellemzői. A környezet meghatározó természeti
- A rekreációs stratégiák tervezése az adottságok, lehetőségek, veszélyek (kereslet-kínálat) figyelembevételével a fenntartható fejlődés érdekében
- A rekreációs programtervezés követelményei a célkitűzésekhez illetően.
- A rekreációs területek, tevékenységek, hatások értékelésének módszerei. (SWOT, PEST analízisek)

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### Kompetenciák:

#### *Ismeretek*

- A hallgató ismeri a szabadidőszervezés kultúrájának elemeit, különböző tudományi megközelítésében.
- Az egészséges életvitelhez szükséges kritériumokat, valamint az egészségkárosító tényezőket és annak hatásait.
- Tisztában van a rekreációban alkalmazott különböző módszerek hatásaival.

#### *Képességek*

- A hallgató képes a rekreáció globális definiálására és a kapcsolódó területek (leisure, wellness, fitness, stb.) pontos körülírására.
- Képes stratégiai szintű gondolkodásmódra különböző rekreációval foglalkozó intézmények, társadalmi szervezetek, vállalkozások érdekeinek figyelembevételével.
- Pozitív, egészségcentrikus életvitel mintáinak terjesztésére, annak figyelemmel kísérésére és diagnosztizálására.
- Képes globális, regionális és lokális érdekek mentén rekreációs programok megtervezésére, költségvetési lehetőségek függvényében.

#### *Személyes kompetenciák*

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	A sportrekreáció edzésmélete és kutatásmódszertana
<b>Tárgykód:</b>	ALSRMA5011
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Bánhidi Miklós
<b>Tárgy követelménye:</b>	Vizsga
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	10/5/0

---

## Számonkérési és értékelési rendszere:

- Rendelkezik azokkal a tulajdonságokkal a szabadidősport valamennyi területén edzésprogram összeállítására alkalmassá teszi.

### Cél:

- Az alapképzésben kapott információkon túl egy tudományos módszerekkel megalapozott tudásanyag megszerzése.  
- Az egészség- és a sporttudományban felhalmozott ismeretanyag integrálása a rekreációs célok jobb megértése és a területen való hatékonyabb működés érdekében.

### Tartalom:

- A rekreáció helye és szerepe különböző társadalmak fejlődésében. A szabadidő, mint emberi-, csoport-, és társadalmi érték.  
- Rekreáció területéhez kapcsolható tudományok ismeretanyagának integratív analízise.  
- Rekreáció a betegségprevencióban, egészségügyi problémákkal rendelkező embereknél, a rehabilitációban.  
- Az egészséges életvitel meghatározása testi, mentális, szociális jólét érdekében. Az egészségtudatosság, az igényesség és a tényleges cselekvés összefüggései.  
- A rekreáció célcsoportjai. Korosztályok, nemek, érdeklődési körök  
- A rekreáció eszközei és alkalmazási területük. Különböző rekreációs tevékenységek hatásai.  
- A rekreáció helyszínei ismerete – természeti és az épített rekreációs környezet jellemzői. A környezet meghatározó természeti  
- A rekreációs stratégiák tervezése az adottságok, lehetőségek, veszélyek (kereslet-kínálat) figyelembevételével a fenntartható fejlődés érdekében  
- A rekreációs programtervezés követelményei a célkitűzésekhez illetően.  
- A rekreációs területek, tevékenységek, hatások értékelésének módszerei. (SWOT, PEST analízisek)

### Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:

Zárthelyi dolgozat eredményes megírása a félév anyagából  
Rekreációs edzésterv készítése

### Munkaformák:

- Előadások – a hallgatók elméleti előadásokat hallgatnak az eddig megjelent szakpublikációk ismeretanyagából.  
- Környezetkutatás – a hallgatók rekreációs területeket keresnek fel, ahol sokoldalú vizsgálatokat végeznek.  
- Forráskutatás – a hallgatók a tantárgy oktatása során felmerült kérdésfeltevésekre szakirodalmi kutató munkát végeznek, amely alapját képezhetik egy saját szakirodalmi adatbank kialakítására.  
- Hatáselemzés – tervezett célcsoportoknál vizsgálatokat végeznek szabadidős minták hatásairól.

## Kötelező irodalom:

### Kötelező és ajánlott irodalom:

#### Kötelező irodalom:

Bánhidi M. (2006): A rekreáció elmélete és módszertana. Oktatási segédanyagok cd-rom Student Kft. Győr  
Kovács T. A. (2003): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia

#### Ajánlott irodalom:

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	A sportrekreáció edzésmélete és kutatásmódszertana
<b>Tárgykód:</b>	ALSRMA5011
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Bánhidi Miklós
<b>Tárgy követelménye:</b>	Vizsga
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	10/5/0

---

### Kötelező irodalom:

- Balácsi Z.-Balogh I.-Kiss F.-Komáromy S.-Kovács L.-Sándor Zs.-Szentirmai L. Tornallyai J. (1997): Szabadidős tevékenységek. Eötvös Kiadó Budapest
- Dobozy L. (2002): Válogatott tanulmányok a rekreációs képzés számára. ISM Budapest
- Edginton C.-Jordan D.-DeGraf D. G.-Edginton S. (2001): Leisure and Life Satisfaction: fudational perspectives Mc Graw Hill. USA, Canada
- Edginton C.-Hudson S.-Dieser R.B.-Edginton S. Mc Grow and Hill
- Graefe A.-Parker S. (1987): Leisure and Recreation. Venture Publishing Oxford p. 464
- Ibrahim K.-Cordes K. (1993): Outdoor Recreation, Dubuque, IA Brown & Benchmark