

Tárgytematika / Course Description

A sportrekreáció edzéselmélete és kutatásmódszertana

ALSRMA5011

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bánhidi Miklós Dr.

Félév / Semester: 2015/16/2

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 10/5/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 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 / ASSESSMENT'S METHOD

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

- 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 illesztetten.
- 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 / OBLIGATORY MATERIAL

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:

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