

## Tárgytematika / Course Description

### Rekreációs edzéstan

ALTSRA1441

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Ozsváth Károly Dr.

**Félév / Semester:** 2017/18/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/6/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Ismerjék a rekreációs edzéstan tudományosan megalapozott elméleti, gyakorlati, szakmódszertani fogalomrendszerét és alapvető ismeretanyagát. A hallgatók tegyenek szert olyan képességekre, melyek segítségével hatékonyan tudják szervezni és irányítani a rekreációs tevékenységi formákat.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A hazai sporttudomány és a rekreációs edzéstan kialakulása, jellemzői. A rekreációs edzéstan és az általános edzésmélt súlyponti különbségei. A mozgásos teljesítmény és a terhelés összetevőinek értelmezése a rekreáció területén. Moztásfejlődés, életkori szakaszok, és ennek megfelelő terhelési elvek a rekreációban. Moztásos cselekvéstanulás felnőttkorban. Rekreációs edzéstfeladatok, edzéstmódszerek, edzésteszközök. A fittség és mérése. Motoros képességek (koordinációs, kondicionális) jellemzése, csoportosítása, fejlesztésének lehetőségei, módszerei a rekreációs edzéseken belül. Technika, taktika, stratégia kérdései a rekreációs edzésben. Edzéstervezés (típusok, alapelvei, lépései, követelményei), személyi edzés. Az életmód célszerű formálása a rekreációs edzés követelményeinek figyelembevételével.

---

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

TVSZ-nek megfelelően rendszeres óralátogatás.  
Zárthelyi dolgozat eredményes megírása.

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

#### **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 /Simmelweis 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.

---