

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/2
<b>Tárgynév:</b>	Rekreációs edzéstan
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA1441
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Ozsváth Károly Dr.
<b>Tárgy követelménye:</b>	Vizsga
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/2/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## Oktatás célja:

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:

A hazai sporttudomány és a rekreációs edzéstan kialakulása, jellemzői. A rekreációs edzéstan és az általános edzéselmélet súlyponti különbségei. A mozgásos teljesítmény és a terhelés összetevőinek értelmezése a rekreáció területén. Mozdulásfejlődés, életkori szakaszok, és ennek megfelelő terhelési elvek a rekreációban. Mozdulásos cselekvéstanulás felnőttkorban. Rekreációs edzésfeladatok, edzés módszerek, edzéseszközök. 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:

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

## Kötelező irodalom:

### Kötelező irodalom:

- Kovács T. A. (2004): Fit-tan. A rekreációs edzés alapjai. Fitness K.ft. Budapest
- Kovács T. A. (2005): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness K.ft. Budapest.
- Harsányi L. (2000): Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Harsányi L. (2001): Edzéstudomány II. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/2
<b>Tárgynév:</b>	Rekreációs edzéstan
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA1441
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Ozsváth Károly Dr.
<b>Tárgy követelménye:</b>	Vizsga
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/2/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

### **Kötelező irodalom:**

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.