

Sport rekreáció elmélet és módszertan **Tantárgyleírás**

Szak: Msc rekreáció nappali és levelező szakok

Félévek száma: 2 félév

Kreditek száma: 2+3

A tantárgy célja, feladata és követelménye:

- A hallgatók mélyítsék el elméleti ismereteiket a rekreáció területén, valamint az egyes rekreációs irányzatokban
- Ismerjék meg mélységében a rekreáció egyes kiemelt témáit, úgymint az stressz, a flow élmény, motivációs elméletek vagy a speciális célcsoportok kérdései stb. Továbbá ismerjenek meg különböző gyakorlati módszereket ezek vizsgálatára, értelmezésére.
- Naprakész tudással rendelkezzenek a rekreáció szervezeti hátteréről hazai és nemzetközi szinten. Ismerjék a hazai irányelveket, sportstratégiákat valamint az ezekhez kapcsolódó alap dokumentumokat regionális és nemzeti szinten
- Szerezzenek módszertani ismereteket a különböző célcsoportok rekreációjában.
- Készítsenek egy saját fejlesztési projektet kiscsoport szinten

Tematika:

1. félév

1. A rekreáció irányzatai, Az outdoor irányzatok (történet, jelentőség, hazai példák, statisztikai adatok)
2. Élménykereső és teljesítményelvű irányzatok (történet, jelentőség, hazai példák, statisztikai adatok)
3. Az Egészség irányzatok, fitneszi és wellness irányzat (történet, jelentőség, hazai példák, statisztikai adatok)
4. Nemzetközi kitekintés, egészség, sport (példák, statisztikák)
5. A tökéletes közérzet (Cooper alapján), táplálkozási alapok, ideális testsúly, testmozgás
6. A rekreációs szakemberek akcióterületei, kompetenciái, a hazai felsőfokú rekreációs képzések, vonatkozó jogszabályok
7. A rekreáció színterei, létesítmények (indoor-outdoor helyszínek, outdoor létesítmények, parkok, ismert parkok, jelentőségük)
8. A rekreáció színterei, létesítmények (indoor-outdoor helyszínek, outdoor létesítmények, játszóterek csoportosítása, EU szabványos játszóterek)
9. A rekreációs élmény, a totális élmény (Flow) fogalma, jellemzői, kapcsolata a sporttal (flow elmélet, a flow állapotmodellje, a flow élmény fundamentális alaptényezői, sport és flow)
10. A stressz jelensége, rövid- és hosszú-távú stressz, a stressz-kezelés, stressz-oldás módszere
11. A rekreátor eszközei, a motiváció kérdésköre, motivációs elméletek, motiváció a szabadidő eltöltésben
12. Munka-magánélet egyensúlya, munkahelyi rekreáció
13. Összefoglalás

2. félév

1. Félév bevezetése, projektmunka kereteinek ismertetése
2. Munkamánia, a rekreáció mint alternatíva-gyógymód
3. A rekreációs választásokat, döntéseket meghatározó tényezők, szociális, gazdasági, kulturális elméletek
4. Különböző társadalmi csoportok rekreációja, nők és férfiak közötti különbségek, jellemző rekreációs választások, elvárások, azonosságok, különbségek
5. Különböző társadalmi csoportok rekreációja, hátrányos helyzetű csoportok rekreációja
6. A deviáns rekreáció, szenvedélybetegségek, a függőség működése, a rekreáció, mint alternatíva
7. A szabadidősport területének felépítése hazánkban, magyarországi rekreációs szervezetek (legfelsőbb irányítási szerv, felelősségi kör, fontos szervezetek)
8. Az aktuálisan érvényben lévő Nemzeti Sportstratégia, illetve a Sporttörvény szabadidősportra vonatkozó iránymutatása, továbbá egyéb fontos iránymutató dokumentumok megismerése
9. Települési sport és szabadidős stratégiák, felépítése, jelentősége, jellemzői
10. Nemzetközi rekreációs szervezetek (fontosabb szervezetek működésének bemutatása)
11. Külföldi példák megismerése, szabadidősport stratégia Európában, más EU országokban, legfőbb iránymutató dokumentumok megismerése
12. Különböző célcsoportok rekreációjának tervezése, korosztály, terhelhetőség, helyszín stb. szerint, jó példák megismerése
13. Összefoglalás

Nappalis hallgató számára:

Projektmunka: (12 óra, 1 kredit értékben)

- 4-5 fős csoportok
- külső cég/szervezet/ intézmény kiválasztása
- felmérés, kutatás, a működés tanulmányozása
- fejlesztési koncepció kidolgozása
- akcióterv, megvalósítás
- eredmények prezentálása

Témakörök: célcsoportok felmérése, állapotfelmérés, projektmenedzsment, prezentációs technikák

Prezentáció: a félév utolsó előtti óráján, meghívott Bizottság előtt PPP prezentációval

A teljesítés feltételei:

I. félév:

- A tanórák rendszeres látogatása, a TF Tanulmányi rendjének megfelelően, és az ezeken való aktív részvétel
- Web-böngészés (órai munkák)
- Idegen nyelvű fordítás határidőre történő leadása
- Félévzáró Zárthelyi dolgozat
- A feladatok maradéktalan és határidőre való teljesítése.

II. félév

- A tanórák rendszeres látogatása, a TF Tanulmányi rendjének megfelelően, és az ezeken való aktív részvétel
- Web-böngészés (órai munkák)
- A csoportos fejlesztési projekt feladatok maradéktalan és határidőre való teljesítése.
- Szigorlat (szóbeli vizsga)

Kötelező irodalom:

- Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, 2004. Budapest, Fitness Kft.
- Cooper, H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja, Budapest, Sport
- Csíkszentmihályi, Mihály (1997) : Flow Az áramlat, Budapest, Akadémia Kiadó
- Csíkszentmihályi, Mihály - Jackson, A. Susan (2001) : Sport és Flow, Budapest, Vince Kiadó
- Fritz, Péter(2006 vagy 2011.): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó
- Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczi Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról., Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT
- Selye, János (1976): Gerard Hargreaves, (2006) Stressz kezelés, Scolar Kiadó
- Stressz distressz nélkül, Budapest, Akadémiai Kiadó

Folyóiratok:

- Magyar Sporttudományi Társaság, Magyar Sporttudományi Szemle
- Semmelweis Egyetem TSK, Kalokagathia
- Leisure Studies Association, Leisure Studies
- Rekreacio.eu szakmai folyóirat
- Rekreológia szakmai folyóirat

Ajánlott irodalom:

- Edgar L. Jackson, Thomas L. Burton (1999): Leisure Studies, Prospects for the Twenty – First Century, Venture Publishing

Lacza Gyöngyvér