

## RÁCZ LEVENTE CURRICULUM VITAE

Név: Dr. Rác Levente  
Születési hely: Kiskunfélegyháza  
Születési dátum: 1970.01.07.  
állampolgárság: magyar  
Családi állapot: nős, 3 gyermek  
Végzettség: középiskolai testnevelő tanár  
Egyetemi cím: Testnevelési Egyetem **4859/93**  
Beosztás: Tanszékvezető Biomechanika Tanszék, szakvezető HK  
Tudományos fokozat: ELTE TTK **P-1674/2005**, Ph.D biológia (2005)  
Edzői fokozat: *edző*: atlétika, torna, úszás, kézilabda, röplabda  
*erőnléti edző* EXOS (2015)  
Munkahely: Testnevelési Egyetem, MOB (Gerevich edzői ösztöndíj)  
Anyanyelv: magyar  
Idegenyelv: angol (középfok), orosz (alapfok)  
Levelezési cím: 1089 Budapest Bíró Lajos u 44/b I/1.  
Telefon mobil: 36- 30- 9904775  
e-mail: rlevi@tf.hu, [levente.racz.phd@gmail.com](mailto:levente.racz.phd@gmail.com)

### Tanulmányok:

1995-1997 Eötvös Lóránd Tudományegyetem TTK, Budapest, PhD. doktori iskola  
1989-1993 Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, tanári szak  
1984-1988 Középiskola, Kiskunfélegyháza, Móra Ferenc Gimnázium

### Kinevezések

2016.09.01-2018.09.01. mb. tanszékvezető Biomechanika Tanszék Testnevelési Egyetem  
2010.10.01-2015.09.30. biomechanikus, TDKO OSEI  
2009.01.01. szakvezető humánkineziológia szak, SE TSK, jogutód Testnevelési Egyetem  
2007.07.01. tudományos főmunkatárs SE TSK, jogutód Testnevelési Egyetem  
1999.07.01. tudományos munkatárs Magyar Testnevelési Egyetem  
1998.07.01. tudományos segédmunkatárs Magyar Testnevelési Egyetem  
1994-1995 középiskolai testnevelő tanár, Toldy Ferenc Gimnázium, Budapest

### Egyetemi oktatói tevékenység

1998/09-től a Magyar Testnevelési Egyetemen majd az integrálódott Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi karán, illetve az ismét önálló Testnevelési Egyetemen, a BSC és MSC humánkineziológia szakon és MSC szakadzői szakon, magyar és angol nyelvű tagozaton, az alábbi tárgyak elméleti előadása és laboratóriumi gyakorlatok vezetése:

- A mozgatórendszer biomechanikája (HKBSC)
- Funkcionális biomechanika (HKBSC)
- Dinamometria (HKMSC)
- Edzéstervezés (HKMSC)
- Erő és állóképesség edzése (HKMSC)
- Kondicionális és koordinációs képességek mérése és fejlesztése (SZEMSC)
- Informatika és edzéstervezés I-II. (SZEMSC)
- Erőedzés (HKMSC)

## **Egyéb oktatói tevékenység**

2013-2015 között a MOB kiemelt edzői továbbképző programjában szakmai elméleti és gyakorlati előadások

- A korszerű erőedzés módszertana (2015/12)
- Objektív alapon történő, a sportági technikába beépülő funkcionális képességfejlesztés a versenysportban (elmélet és gyakorlat) (2014/02)
- Az állóképesség edzésének modern felfogása (2013/06)

2013-2016 között elméleti és gyakorlati képzés számos sportági szakszövetség edzői továbbképzési programjaiban

- 2015-2016 Magyar Asztalitenisz Szövetség: edző továbbképzési programjában integrált elméleti, és gyakorlati oktatás
  - Az integrált edzés gyakorlati alkalmazásának lehetőségei az asztaliteniszben
  - A gerinc mobilitása, a centrális mélyizmok illetve a pillér jelentősége, szerepe, és edzése asztalitenisz játékosok esetében
  - Az alsó végtag robbanékonysága, és a gyors, frekvens lábmunka jelentősége, fejleszthetőségének indirekt és direkt módszerei az asztaliteniszben
  - Objektív diagnosztikai felméréseken alapuló állóképesség fejlesztés az asztaliteniszben
- 2014-2015 Magyar kézilabda szövetség: Biomechanika tantárgyi kurzus oktatása (16 óra előadás, 16 óra gyakorlat)
- 2013/02 Magyar Birkózó Szövetség: A biomechanikai elvek alkalmazása a birkózás edzéstervezésében
- 2013/02 Magyar Vitorlás Szövetség: Képességfejlesztés a vitorlázásban

2012/08 kurzus vezetése az OSEI gyógytornászképzési programjában

- A vibrációs edzésmódszer alkalmazásának elmélete és gyakorlata a mozgásszervi rehabilitáció és a prevenció területén

2010-2015 között minden évben elméleti és gyakorlati előadások megtartása az OSEI Sportorvosképzési programjában

- Általános edzésmélete és annak sportorvosi vonatkozásai (elmélet)
- Biomechanikai vizsgálatok jelentősége a teljesítménydiagnosztikában (elmélet)
- Biomechanikai vizsgálatok alkalmazása a teljesítménydiagnosztikában (gyakorlat)

## **Fő kutatási területek**

- Izommechanika: az emberi mozgás mechanikai teljesítményét meghatározó faktorok és azok összefüggéseinek vizsgálata
- Rehabilitáció: dinamometriás diagnosztikai, és rehabilitációs protokollok hatásmechanizmusa a térdízületi sérülés-műtét-rehabilitáció folyamatban
- Élsport: a nemzetközi szintű eredményesség mechanikai hátterének tanulmányozása a komplex periodikus funkcionális szenzorháló elmélet szerves egységén belül
- Edzés: A komplex kinetikai lánc központú, funkcionális, és proprioceptív edzésmetodikák, valamint integrált edzésrendszerek sportág specifikus kidolgozása

## **Sportszakmai tevékenység**

2016/01-től a Magyar Birkózó Szövetség erőnléti tanácsadója a kötöttfogású felnőtt férfi válogatott erőnléti felkészítésének szakmai átalakításának koordinálása.

2015/04-től a Magyar Asztalitenisz Szövetség szaktanácsadója. A felnőtt és utánpótlás válogatott keretek erőnléti felkészítésének átalakításának irányítása, valamint a felnőtt férfi és női olimpiai válogatott erőnléti edzéseinek megtervezése és vezetése.

2013/01-től a Kőbánya SC úszó szakosztályának erőnléti edzője. Szilágyi Liliána (2-szeres ifjúsági Olimpiai Bajnok 2014), Bernek Péter, Horváth Dávid, Pulai Bence, Pulai Vince, Szabó Norbert (Ifjúsági Olimpiai III. helyezett 2014) folyamatos erőnléti felkészítése

2013/01-2015/08 Marosi Ádám Világ és Európa bajnok öttusázó erőnléti edzője

2013/01-2014/12 A Magyar Szörf Szövetség erőnléti és koordinációs szaktanácsadója: a férfi és női válogatott: Gádorfalvi Áron, Detre Dia, Nikl András, Sánta Bence, Cholnoky Sára erőnléti edzője

2012/03-tól Cseh László úszó erőnléti edzője

2012/03 A Magyar Paralimpikon Asztalitenisz Válogatott három tagjának - Pálos Péter, Csonka András, Bereczki Dezső - erőnléti felkészítése és teljesítmény menedzselésése a 2012-es Londoni Paralimpiára.

2012/01-től A Magyar Vitorlás Szövetség által delegált Gerevich Aladár ösztöndíjas erőnléti edzőként, Vadnai Benjámint (Ifjúsági Világ és Európa bajnok), Vadnai Jonatán (Ifjúsági Világ és Európa bajnok), Berecz Zsombor (Olimpiai 22. helyezett 2012 London), Detre Diána (Olimpiai 18. helyezett 2012 London) erőnléti és koordinációs edzője.

2005-2010 között a Magyar Tenisz Szövetség „A” és „B” Licenc edzői továbbképző program szakmai tanácsadója, oktatója és vizsgáztatója

2003-2004 között Márk Dembitz svájci válogatott párbajtőröző vívó erőnléti felkészítése a Sydney Olimpiai játékokra... a kvóta megszerzése.

1997-2010 az IDOM TEAM 2000 SE professzionális teniszclubnál erőnléti edzői megbízatás.

## **Erőnléti edzőként elért nemzetközi eredmények:**

### ***Rioi Olimpiai Játékok***

2015-2016 Az olimpiai kvóta megszerzése

- Úszás: **Cseh László, Risztov Éva, Késely Ajna, Horváth Dávid, Pulai Bence**
- Asztalitenisz: **Póta Georgina, Lovas Petra, Pattantyús Ádám Csonka András** (paralimpikon)
- Vitorlás: **Vadnai Benjámint,**
- Birkózás: **Bácsi Péter (V. helyezés), Lőrincz Viktor (V. helyezés), Lőrincz Tamás, Kiss Balázs,**

### **Úszás:**

#### **Cseh László**

- 2016 Olimpia Rio De Janeiro II (100 pillangó)
- 2016 EB London I. (100 pillangó), I.(200 pillangó), II.(50 pillangó), III. (4x100 VV)

- 2015 VB Kazán I.(200 pillangó), II.(100 pillangó), III.(50pillangó), 2013 Barcelona II. (100 pillangó)
- 2015 RPEB Netánja: I.(100 pillangó), I.(200 pillangó), I.(200 vegyes),
- 2014 EB Berlin: I. (200 vegyes), II. (100 pillangó), III. (4x100 vegyes),
- 2012 EB Debrecen: I.(200 pillangó), I.(200 vegyes), I.(400 vegyes), II.(100 pillangó), III.(4x200 gyors), III. (4x100 vegyes)
- 2012 Olimpia London III. (200 vegyes)
- 2012 RPVB Isztambul II. (200 pillangó), II.(400 vegyes), III. (200 vegyes)
- 2012 RPEB Chartres I.(200 pillangó), I.(200 vegyes), I. (400 vegyes)

#### **Szilágyi Liliána**

- 2014 Ifjúsági Olimpia Nanking I.(200 pillangó), I. (100 pillangó)

#### **Szabó Norbert**

- 2014 Ifjúsági Olimpia Nanking III.(200 vegyes)

#### **Késely Ajna**

- 2016 Olimpia Rio De Janeiro IV. (4x200 gyors váltó)
- 2016 IFIEB Hódmezővásárhely I.(200mgyors), I.(400m gyors), I.(800m gyors), I.(4x200 gyors váltó), II.(4x100 vegyes váltó)
- 2015 EYOF Tbiliszi I. (400 gyors), I, (800 gyors), I.(200 pillangó), I.(200 gyors), II.(100 gyors)

#### **Asztalitenisz**

##### **Póta Georgina**

- 2015 EB Yekatyerinburg III.(páros)

##### **Pálos Péter**

- 2012 Paralimpia London I.(egyéni)

##### **Bereczky Dezső**

- 2012 Paralimpia London V.(egyéni)

##### **Csonka András**

- 2016 Paralimpia Rio De Janeiro II. (egyéni)
- 2015 EB: Velje III. (egyéni)
- 2012 Paralimpia London V.(egyéni)

#### **Vitorlázás:**

##### **Berecz Zsombor**

- 2013 VB Tallin VII. (finndingi)
- 2012 Olimpia London 21. (Laser)

##### **Vadnai Benjamin**

- 2016 Olimpia Rio De Janeiro 27. (Laser)
- 2015 U21VB Medemblik III. (Laser)
- 2015 U21 EB: Murcia II. (Laser)
- 2014 IFIVB Oman I. (Laser radial)
- 2012 IFIVB Buanos Aires I.(Laser 4.7)

#### **Vadnai Jonatán**

- 2016 U21 VB Kiel I. (Laser)
- 2015 U21VB Medemblik V. (Laser)
- 2015 U21 EB Murcia III. (Laser)
- 2014 Ifjúsági Olimpia: Nanking III.(byte),
- 2014 VB: Riva I. (byte),
- 2013 Newport I. (byte),
- 2013 Oman I. (Radial youth)

#### **Öttusa**

##### **Marosi Ádám**

- 2014 VB: Varso I.(csapat), 2013. Kaohsziung I. (váltó)
- 2013 EB: Drzonkow I. (egyéni), I. (csapat)

#### **Tenisz**

##### **Mandula Petra**

- 2003.05.15. WTA páros ranglista 14.
- 2001.03.15. WTA ranglista 41.
- 2001. Párizs Roland Garros, női egyéni nyolcad döntő
- 2000. Sydney Olimpia, női páros nyolcad döntő

##### **Gödry Levente**

- 2010. Csapat EB cím **Gödry Levente**, Fucsovics Márton, Zsiga Máté

Dr. Rácz Levente

Budapest, 2016.09.15.