

## CURRICULUM VITAE

Név: Dr. Rácz 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: Kutató tudományos főmunkatárs, szakvezető HK BSC  
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

2010.10.01. 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 szakadózói 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)

## **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

## Publikációk

[https://vm.mtmt.hu//search/slist.php?nwi=1&inited=1&ty\\_on=1&url\\_on=1&cite\\_type=2&orderby=3D1a&location=mtmt&stn=1&AuthorID=10022289](https://vm.mtmt.hu//search/slist.php?nwi=1&inited=1&ty_on=1&url_on=1&cite_type=2&orderby=3D1a&location=mtmt&stn=1&AuthorID=10022289)

## 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-től 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 Benjámin (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,**
- Asztalitenisz: **Póta Georgina, Csonka András** (paralimpikon)

2015-2016 Az alábbi olimpiai kerettagok kvalifikációs versenyekre való felkészítése

- Úszás: **Horváth Dávid, Pulai Bence**
- Asztalitenisz: **Madarász Dóra, Pergel Szandra, Pattantyús Ádám, Jakab János, Kosiba Dániel,**

- Vitorlázás: **Vadnai Benjámín, Vadnai Jonatán**
- Birkózás: **Bácsi Péter, Lőrincz Tamás, Módos Péter, Krasznai Máté, Kiss Balázs, Lám Bálint, Szabó László**

## **Úszás:**

### **Cseh László**

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

### **Szilágyi Liliána**

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

### **Szabó Norbert**

- Ifjúsági Olimpia: 2014 Nanking III.(200 vegyes)

### **Késely Ajna**

- EYOF 2015 Tbiliszi I. (400 gyors), I, (800 gyors), I.(200 pillangó), I.(200 gyors), II.(100 gyors)

## **Asztalitenisz**

### **Póta Georgina**

- EB: 2015 Yekatyerinburg III.(páros)

### **Pálos Péter**

- Paralimpia 2012 London I.(egyéni)

### **Bereczky Dezső**

- Paralimpia 2012 London V.(egyéni)

### **Csonka András**

- Paralimpia 2012 London V.(egyéni)
- EB: 2015 Velje III. (egyéni)

### **Vitorlázás:**

#### **Berecz Zsombor**

- Olimpia: 2012 London 21. (Laser)

#### **Vadnai Benjamin**

- U21 EB: 2015 Hollandia II. (Laser Radial)
- VB: 2012 ... I.(Laser 4.7)
- EK. 2012. .... I. (Laser Radial)

#### **Vadnai Jonatán**

- U21 EB: 2015 Hollandia III. (Laser Radial)
- Ifjúsági Olimpia: 2014 Nanking III.(byte),
- VB: 2014 Riva I. (byte), 2013 Newport I. (byte), 2013 Oman I. (Radial youth)

### **Öttusa**

#### **Marosi Ádám**

- VB: 2014 Varso I.(csapat), 2013. Kaohsziung I. (váltó)
- EB: 2013 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, 2016.02.01.