



SPORT, ÉLETMÓD, EGÉSZSÉG

Főszerkesztő | SZATMÁRI ZOLTÁN

SPORT, ÉLETMÓD, EGÉSZSÉG

Főszerkesztő | SZATMÁRI ZOLTÁN

Írták

ACSAI IRÉN, AMBRUS GÉZA GERGELY, BERCELIK KRISZTINA, BÍRÓ MELINDA,
BOGNÁR JÓZSEF, DOROGI LÁSZLÓ, FARMOSI ISTVÁN, FRITZ PÉTER, FÜGEDI BALÁZS,
HARASZTINÉ SÁROSI ILONA, HONFI LÁSZLÓ, KÄLBBLI KATALIN, KATONA ZSOLT,
KISS GÄBOR, KNEFFEL ZSUZSANNA, KOLLÄTH GYÖRGY, KOVÄCS ÄRPÄD,
LÉNÄRT ÄGOTA, MIKULÄN RITA, NÄDORI LÄSZLÓ, NÄGY SÄNDOR, NÉMETH DEZSÖ,
OGONOVSKY HELGA, OLÄH ZSOLT, RÉVÉSZ LÄSZLÓ, SZABÓ ATTILA, SZABÓ JÓZSEF,
SZATMÄRI ZOLTÄN, TAKÄCS FERENC, TIHANYI ANDRÄS, TOLDY ANNA, TÓTH LÄSZLÓ,
TRZASKOMA-BICSÉRDY GÄBOR, UVACSEK MARTINA, VELENCZEI ATTILA

ISBN 978 963 05 8653 5

ISSN 1787-4750

Kiadja az Akadémiai Kiadó,
az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesületének tagja.
1117 Budapest, Prielle Kornélia u. 19.
www.akademiaikiado.hu

Első magyar nyelvű kiadás: 2009

© Akadémiai Kiadó, 2009

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítás, a nyilvános előadás,
a rádió- és televízióadás, valamint a fordítás jogát, az egyes fejezeteket illetően is.

Printed in Hungary

Tartalom

Bevezető	23
1. A sport története, az olimpizmus (<i>Takács Ferenc</i>)	27
1.1. A kultúra és testkultúra fogalma, összefüggése és típusai	27
1.2. A magyar sport társadalmi beilleszkedése és hatása a kezdetektől napjainkig	37
1.2.1. A magyar testkultúra a kezdetektől a XV. századig	37
1.2.2. Testkultúránk a kései feudalizmus korában (XVI–XVII. század)	40
1.2.3. A polgári testkultúra csírái Magyarországon és a reformkor (XVIII–XIX. század eleje)	44
1.2.4. A Habsburg-önkényuralom testkultúrája (1849–1867)	52
1.2.5. A Monarchia testkultúrájának rövid foglalata (1867–1918)	53
1.2.6. Testkultúránk a két világháború között (1919–1945)	61
1.2.7. A koalíciós és a pártállami sportmodell kialakulása (1948–1956)	66
1.2.8. A kádárista pártállami testkultúra (1956–1989)	72
1.2.9. Testkultúránk új kihívások előtt a rendszerváltozás után	76
1.3. Az olimpizmus	80
1.3.1. Az újkori olimpizmus kialakulása	80
1.3.2. Megalakul a Nemzetközi Olimpiai Bizottság	81
1.3.3. Az olimpizmus eszmei alapjai	86
1.3.4. Az újkori olimpiai játékok előkészületei	93
1.3.5. A Magyar Olimpiai Bizottság megalakulása és szereplésünk az első újkori olimpián	95
1.3.6. Olimpiai eredményeink társadalomtörténeti elemzése	101
Ajánlott irodalom	118

2.	Nemzetek, sportágak, tendenciák az újkori olimpiák tükrében (<i>Katona Zsolt–Szatmári Zoltán</i>)	121
2.1.	Nyári olimpiai sportágak	123
2.1.1.	Egyéni sportágak	123
2.1.1.1.	Asztalitenisz (table tennis)	123
2.1.1.2.	Atlétika (track and field)	127
2.1.1.3.	Birkózás (wrestling)	131
2.1.1.4.	Cselgáncs (judo)	136
2.1.1.5.	Evezés (rowing)	140
2.1.1.6.	Íjászat (archery)	144
2.1.1.7.	Kajak-kenu (canoe-kayak)	148
2.1.1.7.1.	Kajak-kenu (canoe-kayak flatwater)	148
2.1.1.7.2.	Szlamom kajak-kenu (canoe-kayak slalom)	151
2.1.1.8.	Kerékpár (cycling)	153
2.1.1.8.1.	Országúti kerékpár (road race)	156
2.1.1.8.2.	Pályakerékpár (track)	157
2.1.1.8.3.	Hegykerekpár (mountain bike)	160
2.1.1.8.4.	BMX	161
2.1.1.9.	Lovassport (equestrian)	163
2.1.1.10.	Ökölvívás (boxing)	167
2.1.1.11.	Öttusa (pentathlon)	172
2.1.1.12.	Ritmikus gimnasztika (rhythmic gymnastics)	174
2.1.1.13.	Sportlövészet (shooting)	177
2.1.1.14.	Súlyemelés (weight-lifting)	182
2.1.1.15.	Szörf (surfing)	185
2.1.1.16.	Taekwondo	188
2.1.1.17.	Tenisz (tennis)	191
2.1.1.18.	Tollaslabda (badminton)	195
2.1.1.19.	Torna (gymnastics)	198
2.1.1.19.1.	Sporttorna (artist gymnastics)	198
2.1.1.19.2.	Gumiasztal (trampoline)	202
2.1.1.20.	Triatlon (triathlon)	204
2.1.1.21.	Úszással kapcsolatos sportágak	207
2.1.1.21.1.	Úszás (swimming)	207
2.1.1.21.2.	Műugrás (diving)	211
2.1.1.21.3.	Szinkronúszás (synchronized swimming)	215
2.1.1.21.4.	Nyílt vízi hosszútávúszás (openwater swimming)	216
2.1.1.22.	Vitorlázás (sailing)	219
2.1.1.23.	Vívás (fencing)	223
2.1.2.	Csapat sportágak	227

2.1.2.1.	Baseball (baseball), softball (softball)	227
2.1.2.1.1.	Baseball (baseball)	227
2.1.2.1.2.	Softball (softball)	229
2.1.2.2.	Gyeplabda (hockey)	231
2.1.2.3.	Kézilabda (handball)	235
2.1.2.4.	Kosárlabda (basketball)	238
2.1.2.5.	Labdarúgás (football)	242
2.1.2.6.	Röplabda (volleyball) és strandröplabda (beach volleyball)	247
2.1.2.6.1.	Röplabda (volleyball)	247
2.1.2.6.2.	Strandröplabda (beach volleyball)	251
2.1.2.7.	Vízilabda (waterpolo)	253
2.2.	Téli olimpiai sportágak	257
2.2.1.	Jégkorong (hockey)	257
2.2.2.	Jégteke (curling)	261
2.2.3.	Korcsolya (skating)	263
2.2.3.1.	Műkorcsolya (figure skating)	265
2.2.3.2.	Gyorskorcsolya (speed skating)	266
2.2.3.3.	Rövidpályás gyorskorcsolya (short track speed skating)	268
2.2.4.	Sí (ski)	270
2.2.4.1.	Alpesi sí (Alpine skiing)	273
2.2.4.1.1.	Lesiklás (downhill)	273
2.2.4.1.2.	Műlesiklás (slalom)	274
2.2.4.1.3.	Óriás-műlesiklás és szuper-óriásműlesiklás (giant slalom and Super-G)	274
2.2.4.2.	Északi összetett (Nordic combined event)	274
2.2.4.3.	Hódeszka (snowboarding)	275
2.2.4.3.1.	Félcső (half-pipe)	278
2.2.4.3.2.	Párhuzamos óriás-műlesiklás (parallel giant slalom)	278
2.2.4.3.3.	Snowboardcross	279
2.2.4.4.	Síakrobatika (freestyle skiing)	280
2.2.4.4.1.	Buckasízés (single moguls, old school-vonal)	281
2.2.4.4.2.	Ugrás (aerials new school-vonal)	282
2.2.4.5.	Sífutás (cross-country)	283
2.2.4.6.	Síugrás (ski-jump)	286
2.2.5.	Sílovészet (biathlon)	288
2.2.6.	Szánkó (toboggan)	292
2.2.6.1.	Bob (bobsleigh)	292
2.2.6.2.	Szánkó (luge)	295
2.2.6.3.	Szkeleton (skeleton)	296
	Ajánlott irodalom	303

3.	Sporttudomány és tudományelmélet (<i>Bognár József</i>)	307
3.1.	A tudomány	307
3.1.1.	Alapfogalmak	307
3.1.2.	Konceptualizálás és operacionalizálás	309
3.1.3.	Mérés és értékelés	311
3.1.4.	A tudomány mérése	312
3.1.5.	Közlemények típusai	313
3.1.6.	Kutatási módszerek	313
3.1.6.1.	Megfigyelés	315
3.1.6.2.	Interjú – kikérdezés	315
3.1.6.3.	Kérdőíves módszer	315
3.1.6.4.	Kísérlet	316
3.1.6.5.	Szociometria	316
3.1.6.6.	Akciókutatás	317
3.1.7.	Kvalitatív és kvantitatív vita	317
3.1.8.	Kvalitatív kutatás	318
3.1.9.	A kutatás etikai kérdései	320
3.1.10.	A kutatásmódszertan hiányosságai	320
3.2.	A sporttudomány	321
	Ajánlott irodalom	324
4.	A sportteljesítmény	327
4.1.	A mozgásfejlődés (<i>Farmosi István</i>)	327
4.1.1.	Az emberi mozgás fejlődéstani alapjai	327
4.1.2.	Az emberi élet periódusai	330
4.1.3.	Az alapvető mozgásformák fejlődése	332
4.1.3.1.	A magzat mozgásai	332
4.1.3.2.	Az újszülött motorikus fejlettsége. Reflexek és elemi mozgásminták	333
4.1.3.3.	Az első koordinált mozgások kialakulásának szakasza	334
4.1.3.4.	Az alapvető mozgásformák kialakulásának szakasza	337
4.1.3.5.	A mozgásformák tökéletesedésének szakasza	338
4.1.3.6.	A mozgástanulás gyors fejlődésének szakasza	342
4.1.3.7.	A motorikus tulajdonságok szerkezeti változásának szakasza – serdülés	344
4.1.3.8.	Az egyéni jellemzők stabilizálódásának szakasza	346
4.1.3.9.	Felnőttkori jellemzők	348
4.1.3.10.	Élsport és élettartam	350
4.1.3.11.	A nem sportolók motorikus jellemzői	352
4.1.3.12.	Az alapvető mozgásformák változása az időskor folyamán	353

4.1.4.	A képességek fejlődése	356
4.1.4.1.	A kondicionális képességek fejlődése	356
4.1.4.2.	A koordinációs képességek fejlődése	359
4.1.5.	A mozgásfejlődés érzékeny fázisai	361
4.1.6.	A motorikus képességek szekuláris változása	363
	Ajánlott irodalom	367
4.2.	Mozgásszabályozás, mozgástanulás	370
4.2.1.	Mozgástanulási elméletek (<i>Fügedi Balázs</i>)	370
4.2.1.1.	A mozgástanulás elméletei	371
4.2.1.2.	A mozgásos cselekvéstanulás folyamatának szerkezete	374
4.2.2.	Mozgástanulás, mozgáskészség (<i>Tóth László</i>)	375
4.2.2.1.	A mozgástanulás formái	375
4.2.2.2.	Mozgásprogram tanulása	376
4.2.2.3.	Mozgáskészség tanulása	377
4.2.3.	Készségtanulás és emlékezet (<i>Németh Dezső–Ambrus Géza Gergely</i>)	378
4.2.3.1.	Tudni, mit és tudni, hogyan	379
4.2.3.2.	Észrevétlen tudás	380
4.2.3.4.	Az implicit tanulás vizsgálata	382
4.2.4.	A mozgásszabályozás neurológiai alapjai (<i>Tóth László</i>)	387
4.2.4.1.	A mozgásszabályozó rendszer működése, általános jellemzői	387
4.2.4.2.	A mozgásszabályozás párhuzamos felépítése	389
4.2.4.3.	Szenzomotoros és prediktív működés	391
4.2.4.4.	Elemi reflexek – a gerincvelő motoros működése	392
4.2.4.5.	Az izomtónus szabályozása	394
	Ajánlott irodalom	395
4.3.	A sportteljesítmény élettani összetevői és hatásai	399
4.3.1.	Sport és edzettség (<i>Tihanyi András</i>)	399
4.3.1.1.	Az edzés alapfogalmai	399
4.3.1.2.	Az edzés hatása a szervezetre	400
4.3.2.	Mozgatórendszer (<i>Ogonovszky Helga</i>)	401
4.3.2.1.	Motoros egység fogalma, izomműködés	401
4.3.2.2.	Az izmok rostösszetétele	403
4.3.2.3.	A vázizmok felépítése, az izom-összehúzódnás folyamata	404
4.3.2.4.	Anyagcsere-folyamatok izomműködés során	405
4.3.2.5.	Fáradás	406
4.3.2.6.	Kondicionális képességek	406
4.3.2.7.	Dopping	407
4.3.2.8.	Bemelegítés	409
4.3.2.9.	Stretching (nyújtás), hajlékonyság, mozgékonyság	409

4.3.2.10.	Izombiopszia, elektromiográfia, izomláz	410
4.3.2.11.	A mozgatórendszer passzív része: csontok	410
4.3.3.	Idegrendszer (<i>Ogonovszky Helga</i>)	411
4.3.3.1.	Reflex, reflexív	411
4.3.3.2.	Receptorok működése	412
4.3.3.3.	Gerincvelő, nyúltvelő működése	414
4.3.3.4.	Agytörzs működése	415
4.3.3.5.	Kisagy	415
4.3.3.6.	Az agykéreg szerepe, jelentősége a mozgásszabályozásban	416
4.3.3.7.	Vegetatív idegrendszer	417
4.3.3.8.	Mozgástanulás	418
4.3.3.9.	Koordinációs képességek, ügyesség	419
4.3.4.	Hormonális rendszer (<i>Uvacsek Martina</i>)	420
4.3.5.	Metabolikus rendszer (<i>Uvacsek Martina</i>)	427
4.3.5.1.	Testsúlymenedzsment/Obesitas	433
4.3.6.	A kardiovaszkuláris rendszer (<i>Kneffel Zsuzsanna</i>)	437
4.3.6.1.	A szív	437
4.3.6.2.	Vérkeringés	446
4.3.7.	Respiratórikus rendszer (<i>Kneffel Zsuzsanna</i>)	449
4.3.7.1.	A légzőrendszer felépítése	449
4.3.7.2.	Légzési térfogat, vitálkapacitás	449
4.3.7.3.	Spiroergometria	450
4.3.7.4.	A maximális oxigénfelvevő képesség értéke	451
4.3.7.5.	Maximális oxigénfelvevő képesség számítása pályateszt segítségével	451
4.3.7.6.	Változások a légzőrendszerben terhelés alatt	451
4.3.7.7.	A légzőrendszer alkalmazkodása a folyamatos edztésterheléshez	452
4.3.7.8.	A szöveti oxigénellátás zavarai: hypoxiák	452
4.3.7.9.	Magaslati edzőtáborozás	453
4.3.8.	Sporttáplálkozás (<i>Tihanyi András</i>)	453
4.3.8.1.	Szabadidő-sportolók táplálkozása	454
4.3.8.2.	Élsportolók táplálkozása	454
4.3.8.3.	A sportolók energiaigénye	454
4.3.8.4.	A sportolók szénhidrátszükséglete	455
4.3.8.5.	A sportolók zsírszükséglete	455
4.3.8.6.	A sportolók fehérjészükséglete	456
4.3.8.7.	A sportolók vitaminszükséglete	456
4.3.8.8.	A sportolók ásványianyag-szükséglete	457
4.3.8.9.	A sportolók rostszükséglete	457

4.3.8.10.	A sportolók folyadékészükségele	457
4.3.8.11.	Sport és étrend-kiegészítés	458
4.3.9.	Túledzés (<i>Ogonovszky Helga</i>)	459
4.3.9.1.	A stresszhormonok immunhatásai	461
4.3.9.2.	Túledzés és pszichés változások	462
4.3.9.3.	Szabad gyökök szerepe	467
	Ajánlott irodalom	471
4.4.	A sportteljesítmény lélektani összetevői és hatásai	474
4.4.1.	Pszichológia, sportpszichológia (<i>Lénárt Ágota</i>)	474
4.4.1.1.	Milyen legyen a hatékony együttműködés?	475
4.4.1.2.	Néhány példa a sportpszichológia működési területeiről	476
4.4.2.	A sportpszichológiai munka menete (<i>Lénárt Ágota</i>)	480
4.4.2.1.	A pszichológiai szűrővizsgálatok	481
4.4.2.2.	A szűrővizsgálatban alkalmazott pszichológiai vizsgáló eljárások	482
4.4.2.3.	A pozitív pszichológia szemléletmódja	483
4.4.2.4.	A munka fajtái	483
4.4.3.	Módszerek (<i>Acsai Irén</i>)	485
4.4.3.1.	Az autogén tréning lényege és hatása	485
4.4.3.2.	A pszichotóniás edzés (PE)	487
4.4.3.3.	Mentális tréning	489
4.4.3.4.	Az imagináció	489
4.4.4.	Pszichoterápiás módszerek (<i>Lénárt Ágota</i>)	490
4.4.5.	A sportolók leggyakoribb viselkedészavarai (<i>Harasztiné Sárosi Ilona</i>)	494
4.4.5.1.	A szorongás viselkedést befolyásoló következményei	496
4.4.5.2.	A szorongás szomatikus és vegetatív idegrendszeri és érzelmi zavarainak gyakoribb tünetei	496
4.4.5.3.	Igényszint, teljesítménymotiváció	497
4.4.5.4.	A figyelem általános jellemzői, a figyelem zavarai és jelentősége a sportteljesítményben	497
4.4.6.	Ajánlások az optimális edzői viselkedésmóddhoz, kommunikációhoz (<i>Lénárt Ágota</i>)	500
4.4.6.1.	Tanácsok a kommunikáció fejlesztésére	501
4.4.6.2.	Az edzői feladatok összefoglalása	507
4.4.6.3.	Ajánlott edzői képességek	508
4.4.7.	Gyakorlati tanácsok (<i>Lénárt Ágota</i>)	510
4.4.7.1.	Gondolati stratégiák	512
4.4.7.2.	Példák a sportolás közben használható pozitív megnyilatkozásainkra	513

4.4.7.3.	Célkitűzések, közeli és távlati tervek	513
4.4.7.4.	Gondolkozzunk és programozzuk agyunkat a profik módszereivel!	514
4.4.7.5.	Mozgástanulás	515
4.4.7.6.	A rövid idejű fóbia technika sportosított és módosított változata	516
4.4.7.7.	Túlterhelés (tüledzés, kiégés)	516
4.4.7.8.	Néhány gondolat a gyerekek sporttal kapcsolatos motivációjáról	518
4.4.8.	Munka a válogatott keretek mellett (<i>Lénárt Ágota–Berczik Krisztina</i>)	519
4.4.8.1.	Női ifjúsági válogatott kajakozók sportpszichológiai felkészítő és önismereti kiscsoportja	519
4.4.8.2.	A junior puskás sportlövő keret teljesítményelemzése és sportpszichológiai felkészítő programjának bemutatása	520
4.4.8.3.	Az olimpiai utánpótlás-nevelő program	521
4.4.8.4.	Szemelvény a lézeres állapotdiagnosztika és a technikai szint javításának köréből	522
4.4.8.5.	Sportpszichológiai felkészítés	522
4.4.8.6.	Eredmények, megbeszélés	523
4.4.9.	Szociálpszichológiai jelenségek a sportban (<i>Lénárt Ágota</i>)	523
4.4.9.1.	A csapattá fejlődés szakaszai, csapatdinamika, csapatépítés	523
4.4.9.2.	A csapat összetartó erejének erősítése és a hatékony csapatlégkör megteremtése	525
4.4.9.3.	Társas kölcsönhatások (<i>Nagy Sándor</i>)	527
4.4.10.	Felkészítés a sportkarrier lezárására és a „civil életformára” történő átmenetre (<i>Berczik Krisztina</i>)	535
	Ajánlott irodalom	538
5.	A motoros teljesítmény összetevői, motoros tesztrendszerek (<i>Oláh Zsolt</i>)	543
5.1.	Képesség-készség kapcsolatának értelmezése	543
5.1.1.	Készség, mozgáskészség	543
5.1.2.	Képességek	544
5.1.3.	Motoros képességek rendszerezése	546
5.1.3.1.	A kondicionális képességek	546
5.1.3.2.	A koordinációs képességek	552
5.1.4.	Képességek komplex értelmezése	553
5.2.	Motoros képességek mérése	554
5.2.1.	Történeti áttekintés	555
5.2.2.	Tesztek alkalmazási területei	557

5.2.2.1.	A közoktatás	557
5.2.2.2.	A sportegyesületek	569
5.2.2.3.	Fittségi és alkalmassági vizsgálatok	571
	Ajánlott irodalom	572
6.	A sport veszélyei, a dopping (<i>Mikulán Rita</i>)	575
6.1.	Sportsérülések	575
6.1.1.	A sportsérülések felosztása	575
6.1.2.	Leggyakoribb sportsérülések	577
6.1.2.1.	Akut lágyrészsérülések	577
6.1.2.2.	Egyéb sportbalesetek	580
6.1.2.3.	Túlterheléses sportsérülések (sportártalmak)	581
6.1.2.4.	Porcsérülések	583
6.1.3.	Gyermekek és serdülők sportsérülései	584
6.1.4.	Hogyan előzhetőek meg a sportsérülések?	586
6.2.	Sport, egészség, betegség	587
6.2.1.	Véd-e a testedzés a betegségek ellen?	587
6.2.2.	A rendszeres testmozgás hatása testünk működésére	588
6.2.3.	Fizikai aktivitás hatása a szív- és érbetegségek kialakulására és lefolyására	590
6.2.4.	Fizikai aktivitás hatása a daganatos betegségek kialakulására és lefolyására	596
6.3.	Sportolók hirtelen szívhalála	598
6.4.	Dopping	602
6.4.1.	A dopping története	602
6.4.2.	A dopping fogalma	605
6.4.3.	Tiltott szerek és módszerek („doppinglista”)	606
6.4.4.	A doppingellenőrzés gyakorlata	612
	Ajánlott irodalom	613
7.	A sport célja, feladata korosztályonként	619
7.1.	Gyermekek és serdülők sportja (<i>Uvacsek Martina</i>)	619
7.2.	Felnőttek sportja (<i>Toldy Anna</i>)	625
7.2.1.	A magyar lakosság egészségügyi helyzete	626
7.2.2.	Testmozgás és sport	627
7.2.3.	Munkahelyi egészségfejlesztés	629
7.2.4.	Nők és a terhestorna	632
7.3.	Idősek sportja (<i>Toldy Anna</i>)	634
7.3.1.	Élettani változások	635
7.3.2.	Szív és érrendszer	636

7.3.3.	Öregedésteóriák	637
7.3.4.	Idősek és a testmozgás	639
7.3.5.	Szociális hatás	642
7.3.6.	Mozgásprogramok	643
7.3.7.	Mérési technikák	644
7.3.8.	Jó tanácsok	644
	Ajánlott irodalom	646
8.	A sporttevékenység területei	649
8.1.	A sport mint rekreáció (<i>Fritz Péter</i>)	649
8.1.1.	A rekreáció fogalmának tisztázása, célja	649
8.1.2.	A rekreáció fogalmának története	649
8.1.3.	A rekreáció fejlődése	652
8.1.4.	A sport és a rekreáció közti különbség tisztázása	654
8.1.5.	A rekreációs edzés és az élsportedzés összevetése	656
8.1.6.	Mozgásos rekreáció	657
8.1.7.	A rekreáció mozgásanyaga	659
	Ajánlott irodalom	662
8.2.	Az iskolai testnevelés és sport	662
8.2.1.	Az iskolai testnevelés célja, feladata tartalmi vonatkozásai (<i>Bognár József</i>)	662
8.2.2.	Testnevelés tantervek (<i>Bognár József–Révész László</i>)	668
8.2.3.	Értékelés (<i>Bognár József</i>)	672
8.2.4.	Az oktatás értelmezése a testnevelésben (<i>Szatmári Zoltán</i>)	675
8.2.4.1.	Motoros cselekvés mint központi funkció a testnevelésórán	675
8.2.4.2.	Az oktatási folyamat célrendszerének egy lehetséges modellje	676
8.2.4.3.	Az oktatási folyamat	680
8.2.5.	Az oktatási stratégiák, módszerek (<i>Bíró Melinda</i>)	687
8.2.5.1.	Oktatási stratégiák	688
8.2.5.2.	Az oktatási stratégiák felosztása	688
8.2.5.3.	Az oktatási stratégiák a mozgásos cselekvések tanításához	691
8.2.5.4.	Módszer	695
8.2.5.4.1.	Az oktatási módszerek csoportosítása a mozgásos cselekvések oktatásánál	696
8.2.5.4.2.	Az oktatási módszerek megválasztásának szempontjai	701
8.2.5.5.	Az oktatás szervezési módjai és munkaformái	702
8.2.5.6.	Az oktatási eszközök szerepe, feladata a mozgásos cselekvések tanításánál	704
	Ajánlott irodalom	705

8.3.	Az élsport, sporttehetség, tehetséggondozás (<i>Bognár József–Trzaskoma-Bicsérdy Gábor–Révész László</i>)	711
8.3.1.	Sport és tehetség	711
8.3.1.1.	Az intelligenciavizsgálatok jellemzői	711
8.3.1.2.	Tehetségmegközelítések	713
8.3.1.3.	Tehetségmodellek	715
8.3.1.4.	Tehségelméletek (Öröklött vagy szerzett tényezők elsődlegessége?)	719
8.3.1.5.	Sporttehetség-meghatározások	720
8.3.1.6.	Sporttehetség-fejlődéelméletek	721
8.3.1.7.	A belső és külső környezet szerepe a sporttevékenységben és a sporttehetség-gondozásban	722
8.3.1.8.	A sportágválasztás tényezői	727
8.3.1.9.	Sportolási szokások, motivációk	728
8.3.1.10.	A sportágválasztást meghatározó tényezők	730
8.3.1.11.	A nem megfelelő sportágválasztás következményei	732
8.3.2.	A kiválasztás (<i>Bognár József–Trzaskoma-Bicsérdy Gábor–Révész László</i>)	733
8.3.2.1.	A kiválasztás alapelvei	734
8.3.2.2.	A beválás problémaköre	738
8.3.2.3.	A beválás megközelítése	739
8.3.3.	Kiegészítés a sportban (<i>Velencei Attila–Szabó Attila</i>)	741
8.3.3.1.	A kiegészítés fogalmi háttere a sportban	742
8.3.3.2.	Kiegészítés „mérése”	744
8.3.3.3.	Az edzők kiegészítése	745
8.3.3.4.	Sportolók kiegészítése	747
	Ajánlott irodalom	751
8.4.	Fogyatékos személyek és a sport (<i>Kálbli Katalin–Dorogi László</i>)	760
8.4.1.	A fogyatékos személyek sportjáról	760
8.4.1.1.	A rendszeres fizikai aktivitás hatásai	760
8.4.1.2.	A sport funkciói a fogyatékos személyek életében	762
8.4.1.3.	Az egyéni bánásmód, a differenciálás alapjai	762
8.4.1.4.	Motiváció és edzői szerepek a fogyatékos személyek sportjában	764
8.4.1.5.	A sporttevékenységhez vezető út	765
8.4.1.6.	Fogyatékos sportolókat a rendszeres sporttevékenységre motiváló tényezők	770
8.4.1.7.	Az edzők szerepe és az edzőkkel szembeni elvárás a fogyatékos személyek sportjában	772

8.4.1.8.	A jó edzővel szembeni elvárások	773
8.4.1.9.	Edző és tanítvány kapcsolata	775
8.4.2.	A paralimpiai mozgalom rövid története	777
8.4.2.1.	Nemzetközi fejlődés	777
8.4.2.2.	Magyarországi fejlődés	779
8.4.3.	A fogyatékos emberek sportjának sportszervezeti háttere	780
8.4.4.	Integráció értelmezése a fogyatékos emberek sportjának területén (<i>Dorogi László</i>)	785
8.4.5.	Gyakran használt fogalmak	796
	Ajánlott irodalom	799
8.5.	A sport mint mozgásterápiás eszköz	802
8.5.1.	Gyógytestnevelés (<i>Kneffel Zsuzsanna</i>)	802
8.5.1.1.	Testnevelés-kategóriák, -alkategóriák	802
8.5.1.2.	Néhány gyakori betegség, elváltozás mozgásterápiája	804
8.5.2.	Gyógytorna (<i>Kneffel Zsuzsanna–Toldy Anna</i>)	808
8.5.3.	Sportorvoslás (<i>Kneffel Zsuzsanna</i>)	812
8.5.3.1.	A testgyakorlatok során előforduló károsodások felosztása	815
8.5.4.	Idegrendszeri érintettség és a mozgás (<i>Ogonovszky Helga–Toldy Anna</i>)	820
8.5.5.	Hormonális és metabolikus betegségek (<i>Tihanyi András</i>)	825
8.5.6.	Kardiovaszkuláris és respiratórikus megbetegedések és a sport kapcsolata (<i>Kneffel Zsuzsanna</i>)	829
8.5.6.1.	Szívinfarktus	829
8.5.6.2.	Agyvérzés (stroke)	831
8.5.6.3.	Szélütés	832
8.5.6.4.	Érelmeszesedés	832
8.5.6.5.	Hirtelen szívhalál	833
8.5.6.6.	Allergia	835
8.5.6.7.	Asztma	836
8.5.7.	Immunrendszer és a testmozgás (<i>Ogonovszky Helga–Toldy Anna</i>)	839
	Ajánlott irodalom	844
9.	A sport mint életmód	849
9.1	A mozgás és az egészségtudatos életmód	849
9.1.1.	Az egészségfejlesztés magyarázata (<i>Fritz Péter</i>)	849
9.1.2.	Életmód-értelmezés és meghatározása (<i>Fritz Péter</i>)	857
9.1.3.	Az egészséggel kapcsolatos életmód szociológiai vizsgálatainak problémái (<i>Fritz Péter</i>)	858