

Milyen sportot válasszak?

[Verseny- és tömegsport](#) [Túlzott mértékű fizikai aktivitás](#) [Inaktív életmód](#) [Sportágválasztás](#) [Sportágak](#)

A mozgás, a fizikai aktivitás nem csak a sportolásra értendő: az is fizikai aktivitásnak számít, ha szabadidődben otthon vagy szabadtéren mozogsz (például túrázol), biciklivel, rollerrel, korcsolyával, gyalog vagy futva közlekedsz, házimunkát végzel vagy táncolsz. A mozgás mértékét, mennyiségét az elvégzett munka, a mozgás időtartama és intenzitása határozza meg, illetve fontos tényező a mozgás rendszeressége, gyakorisága is.

Ha az elvégzett fizikai aktivitásokat összesíted, megállapíthatod, hogy egy héten összesen mennyit mozogsz. A szakértők a gyermekek, serdülők esetében **naponta legalább 1 órányi fizikai aktivitást** javasolnak az egészségmegőrzés és a megfelelő testi fejlődés érdekében. Tipp: egy mozgás akkor megfelelően intenzív, ha meg is izzadsz közben.

A rendszeres testmozgás jelentősége

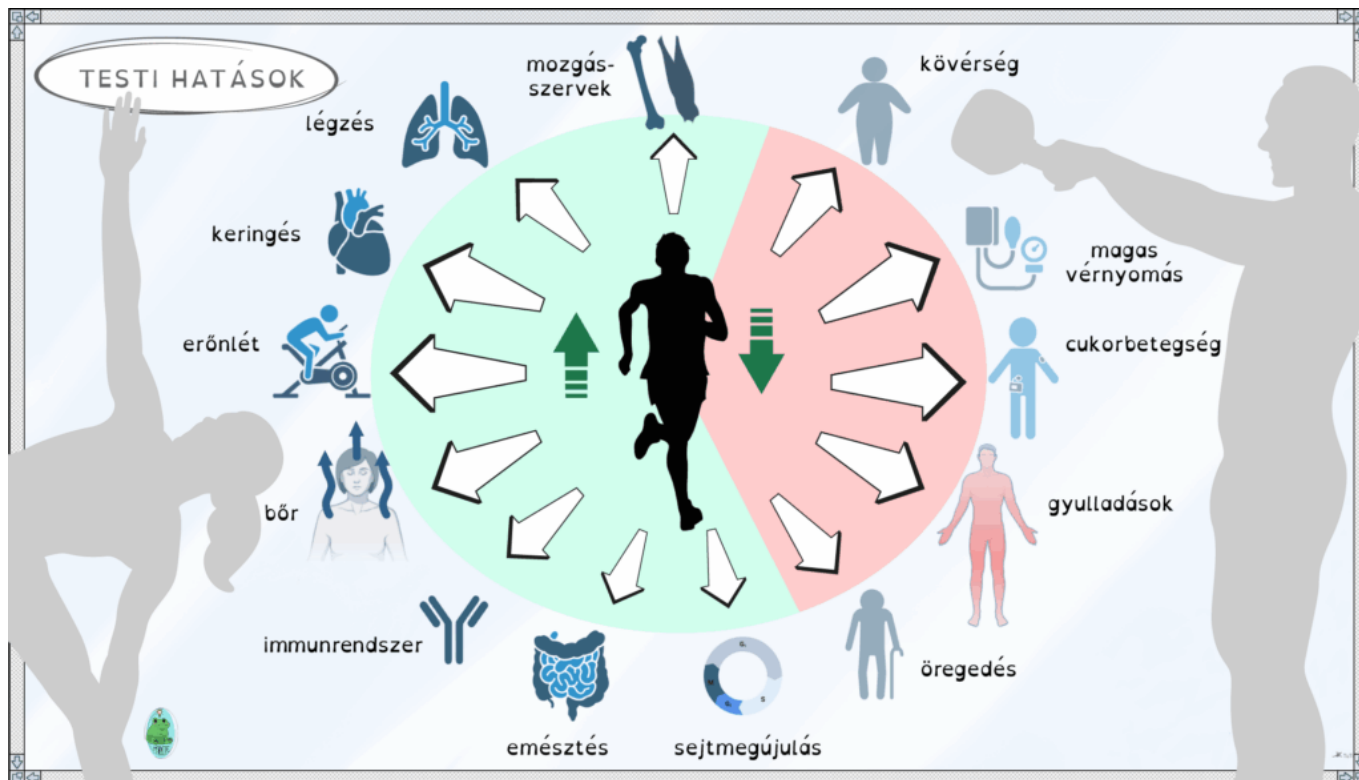
A fizikai aktivitás életünk szerves része – lehet munkavégzés, sporttevékenység, házkörüli és egyéb tevékenységek is. E tevékenységek több szempontból nem egyformák: a munkavégzést – akár munkahelyen, akár a ház körül – érezhetjük kötelezettségnek, ám a sportot az általa okozott örömeért végezzük: a sport neve a francia *desport* szóból származik, ami szórakozást jelent. 1829-ben használták először.

A megfelelő mértékű fizikai aktivitás (sportolás, tánc, túrázás stb.) jótékony hatása már megjelenik közvetlenül a testmozgás során, de a rendszeres testmozgás hatásai hosszú távon is megnyilvánulnak.

TUDOM-E?

Tényleg egészségesebbek a rendszeresen sportolók, mint nem sportoló kortársaik?

Igen, tényleg! A rendszeresen sportolók, aktív életmódot követők átlagosan 5-7 évvel tovább élnek, mint az ülő életmódot folytatók. A magyar felnőttek kb. 60%-a egyáltalán nem sportol. Ezzel szemben a nyugat-európai országokban fordított a helyzet: ott a felnőtteknek épp, hogy kb. 60%-a rendszeresen mozog – van tehát még hova fejlődnünk. Fontos lenne, hogy gyermek és fiatal korunkban egyre többünkben alakuljon ki a rendszeres testmozgás iránti igény, és hogy ezt megtanuljuk beiktatni a hétköznapi teendőink közé.



A sportolás szervrendszerekre gyakorolt jótékony hatásai következményei:

- növekszik a **csont- és izomtömeg**,
- csökken a **zsírtömeg** mennyisége;
- stabilizálódik a **testtömeg**, csökken az **elhízás** kialakulásának kockázata;
- javulnak a **légzés** mutatói (például a tüdőkapacitás);
- a **keringési rendszer** érintő változások: a szív teljesítőképessége javul; a pulzusszám csökken; az erek falának rugalmassága nő, ezért a magasvérnyomás kockázata, illetve az esetleg már kialakult emelkedett vérnyomás csökken; felgyorsul izomzatunkban az új erek képződése, ezért az izmok vérellátása fokozódik; a véralvadásra való hajlam csökken;
- javul az **erőnlét**, a fizikai teljesítőképesség, a fittségi állapot és a mozgáskoordináció, a reakcióidő;
- a **bőrünk** feszesebb, szebb lesz: a vérellátása javul, a fokozott izzadással több káros anyag távozik;
- erősödik az **immunrendszer**, a betegségekkel szembeni fogékonyság csökken;
- a **koleszterinszint** stabilizálódik, illetve, ha már megemelkedett és betegséget jelzett előre, jó irányba mozdul el;
- a **vércukorszint** stabilizálódik, de ha már megemelkedett, a cukorbetegség felé vezető tünetek enyhülnek, megszűnnek: az izmok segítségével a vércukorszint az egészséges tartományba vissza csökkenthető, a gyógyszerhasználat elkerülhető;
- a **gyulladásos folyamatok** szintje csökken;
- az **emésztés és az étvágy** javul;
- lassítja az öregedési folyamatokat: segíti a sejtek megújulását, az **őssejtek** aktiválását, így fiatal sejtek és szövetek létrehozását.

A testmozgásból eredő enyhe ütéseknek, illetve az izmok összehúzódásából származó húzóerőknek csontfejlődésre gyakorolt hatása abban nyilvánul meg, hogy fokozódik a csontok anyagcseréje, aminek eredményeképpen a csontok szerves és szervetlen állománya is erősödik, ezzel javul csontjaink szilárdsága és rugalmassága, egyben növekszik a csonttömeg. A mozgásformákat, a csontokra gyakorolt hatásuk szerint két csoportra lehet osztani: a gravitációval szemben végzett

terheléses feladatokra (lásd futás, tenisz, kézilabdázás) és az izomerősítő gyakorlatokra (ilyenek a súlyemelés, a konditeremben végzett gyakorlatok). A csontok egészségének megőrzéséhez mindkét mozgástípusra szükség van.

A fenti jótékony hatások következtében a megfelelő mértékű fizikai aktivitás csökkenti a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát, és bizonyított, hogy jelentősen javítja az egészségi állapotunkat.

Aki rendszeresen sportol, nagy valószínűséggel egészségtudatosabb, odafigyel testi-lelki egészségére. Számos vizsgálat igazolta, hogy ezen tényezők együttesen életünket akár 3-5 évvel is meghosszabbíthatják.

TUDOM-E?

Minden testmozgás előtt be kell melegíteni?

A bemelegítés minden edzés elengedhetetlen része, amelyet sokan hajlamosak elhanyagolni. Szepepe, hogy felkészíti a testet a terhelésre, növeli a pulzusszámot és a véráramlást az izmokban, ezzel növeli számos olyan faktor felvételének lehetőségét, ami hatékonyabbá teszi az edzést. Javítja az ízületek mozgékonyágát és a szövetek rugalmasságát, ezáltal jelentősen csökkenti a húzódások, rándulások és egyéb sérülések kockázatát. A bemelegítés során végzett könnyű kardió gyakorlatok és dinamikus nyújtások optimális állapotba hozzák a szervezetet az intenzív edzéshez. Az egyes mozgásformákhoz eltérő bemelegítő gyakorlatsor illik, ha teheted, nézz utána, hogy a szakemberek mit ajánlanak. Ne feledkezz meg a levezetésről sem, amely segít a szívritmus és a testhőmérséklet fokozatos csökkentésében, valamint az izmok regenerálódásában.

TUDOM-E?

Minek sportoljak, nincs is túlsúlyom?

Gyakran hangzik el a fenti kérdés. A rendszeres sportolás tápláltsági állapottól (és egyébként kortól, nemtől is) függetlenül mindenkinek ajánlott – a sportok jótékony, egészségünkre gyakorolt hatásairól összefoglalót és ábrát itt találsz. Az tény, hogy a mozgás segíthet a túlsúly leadásában, de a sportolás életminőség javító szerepe ennél sokkal több.

TUDOM-E?

A sportolás is okozhat függőséget?

A válasz: igen. Nem csak az edzések megnövekedett óraszámra utalhat egy ilyen függőségre, hanem például a pihenőnap hiánya, a csontok fáradásos törése, alvászavar, a család, a barátok, a munka elhanyagolása, a teljesítmény profi szinthez való mérése – a függésben élő sportoló nem foglalkozik a jövővel, csak azzal, hogy minél intenzívebben, gyakrabban sportoljon. Ez a függőség gyakran evészavarral társul.

Ha a felsorolt jelek valamelyikét is észreveszitek társatokon vagy akár magatokon, feltétlenül kérjétek szakember segítségét!

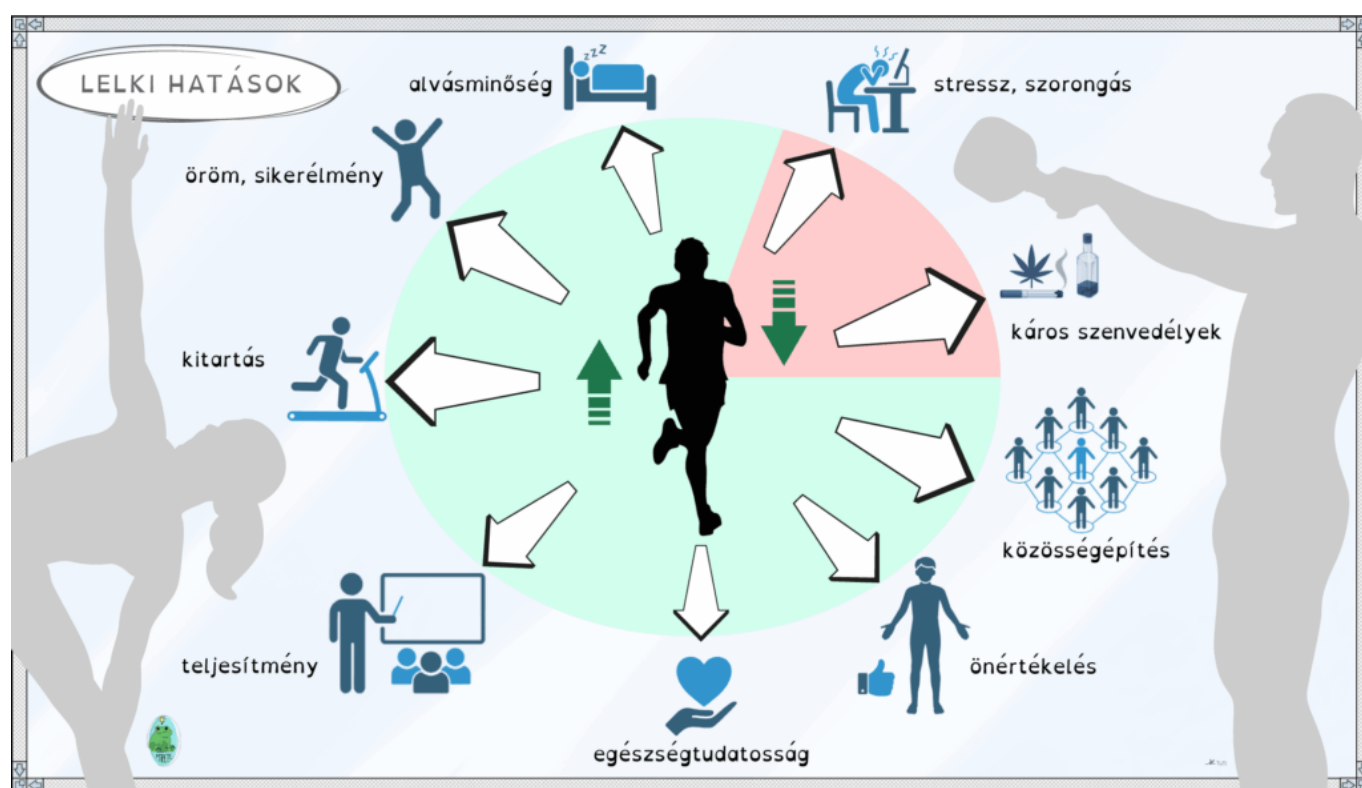
TUDOM-E?

Konditerembe menjek vagy otthon edzek?

A **konditermi edzés** számtalan előnnyel jár az egészség és a fizikai erőnlét szempontjából. Lehetővé teszi az izomzat célzott fejlesztését, hiszen az ugyanazon elvek (erőkifejtés nagysága, ismétlés szám, szünetek hossza) alapján kivitelezett gyakorlat nem ad ugyanolyan eredményt az egyes izomcsoportokban (ennek háttere az eltérő izomrost összetétel). Az izmok edzése fenntartja vagy javítja az erőnlétet, a testtartást és az anyagcserét. Egy tapasztalt **edző** felbecsülhetetlen segítséget nyújt a **személyre szabott edzésterv** kialakításában, figyelembe véve az egyéni célokat és a fizikai állapotot. Az edző útmutatásával megtanulható a **gyakorlatok helyes technikája**, ami elengedhetetlen a hatékony edzéshez és a **sérülések elkerüléséhez**. A balesetvédelem a konditeremben kiemelt figyelmet érdemel, hiszen a nem megfelelő használat vagy a túlzott terhelés komoly sérülésekhez vezethet. A gépek és eszközök **biztonságos használatának** elsajátítása, valamint a **fokozatos terhelésnövelés** alapvető fontosságú.

Az **otthoni edzés** számos előnnyel jár, különösen a kényelem és az időhatékonyság szempontjából. Nem kell utazással tölteni az időt, és a saját időbeosztásunkhoz igazíthatjuk az edzéseket. Anyagi szempontból is kedvezőbb lehet, hiszen nem kell konditerem bérletet fizetnünk, bár kezdetben érdemes lehet néhány alapvető eszközt beszerezni. Azonban, **mielőtt belevász**, érdemes szakértőtől, például egy képzett edzőtől tanácsot kérni a megfelelő gyakorlatok és a helyes technika elsajátítása érdekében. Az otthoni edzés során különösen fontos az **óvatosság és a fokozatosság** elvének betartása. Kezdetben ne terheld túl magadat, és figyelj a tested jelzéseire. A gyakorlatokat lassan és kontrolláltan végezd, ügyelve a helyes végrehajtásra. A terhelést és az ismétlésszámot fokozatosan növeked, annak megfelelően, ahogy a kondíciód javul. Amennyiben bizonytalan vagy egy gyakorlat helyes kivitelezésében, inkább nézz utána megbízható forrásból vagy kérj segítséget egy szakembertől, akár a virtuális térben. Manapság már számos mobil applikáció is elérhető, aminek segítségével edzéstervet is össze lehet állítani.

De akár konditeremben, akár otthon edzel, kiemelten fontos a **bemelegítés**, amivel nem csak egyszerűen átmozgatod a testedet, hanem csökkented a sérülések kockázatát, és az edzés elejét is hatékonyabbá teszed.



A rendszeres mozgás lelkünkre gyakorolt **jótékony hatásai**:

- javul az **alvás minősége**: a fizikai aktivitást kísérő fáradtság a nyugodt és mély, pihentető alvást, ezzel a szervezet fizikai és szellemi regenerációját segíti;
- javul a **közérzet**, a hangulat, a jóllétérzet, miközben a stressz és a szorongás szintje csökken;
- javul az **élettel való elégedettség**;
- több **öröm és sikerélmény** érhet minket;
- növeli a **kitartásunkat, türelmünket**;
- javítja az **iskolai eredményeket**, mert javítja a koncentrációs képességet (összpontosítási képesség, figyelem, memória, döntéshozatali képesség);
- javul az **önértékelés és önismeret** (az előnyös testszerkezeti változások következtében a testalkatról alkotott véleményed javul);
- erősödik az **egészségtudatosság**, növekszik a helyes táplálkozási szokások iránti igény – végeredményben jobban törődünk az egészségünkkel, arra tudatosabban figyelünk, mert az

egészséget egyre inkább értéként kezeljük;

- csökkenti a [káros szenvedélyek és függőségek](#) (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás) kialakulásának veszélyét;
- **közösségépítő** hatással is bírhat, oldja a gátlásokat, javítja a beilleszkedést (szocializációt).

A rendszeres gyermekkori sportolás növeli annak esélyét, hogy felnőttkorodban is igényed legyen a mozgás. Az egyes sportágakhoz szükséges mozgásmintázat megtanulása is sokkal könnyebb gyermekkorban (könnyebb megtanulni biciklizni, síelni) – ezért is érdemes még ekkor minél több sportot kipróbálni, megtanulni.

ÚTRAVALÓ

A rendszeres testmozgás egészségmegőrző szerepű, fejleszti a szervezet fizikai teljesítőképességét, javítja és fenntartja a mentális egészséget: csökkenti a szorongást, javítja a közérzetet, a hangulatot, a koncentrációt, növeli az önbizalmat és a saját fizikai és szellemi képességeinkkel kapcsolatos tudatosságot – egy szóval az önismeretet. A szintje fontos meghatározója a gyermekek testfejlődési folyamatainak, segíti a megfelelő tápláltsági állapot és testforma elérését és megőrzését.

A tudatosan végzett (megfelelő intenzitású) mozgás tehát szinte mindenre gyógyír – az egészségmegőrzéssel kapcsolatban ezért használják a **„mozgásgyógyszer”** kifejezést.

Verseny- és tömegsport

A „sport” elnevezés eredeti jelentésében olyan tevékenységre használható, amiben együtt van az energiafelhasználással járó fizikai aktivitás, a testi erőfeszítés kifejtéséhez szükséges szellemi tevékenység és a mozgással járó öröm. Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas biokémikus már 1930-ban hangsúlyozta, hogy „A sport, az nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelő eszköze.” Hogyan valósul meg ez a funkciója?

A sportolók esetében az eddig említett jótékony hatások mellett megjelenik a verseny, az ellenfél, a küzdelem is, és mindezzel együtt a **tisztesség**, a **becsület**, a **sportszerűség**, a vereség elviselése, a **másik segítése**, az **önfeláldozás**, a **versengés** tisztasága, a **szabályok betartása** is. A sportolás révén – még ha egyéninek is tűnik a sportág (lásd atlétika) – lehetőségünk nyílik egy szabadon választott közösséghez kapcsolódni, közösségi programokban részt venni.

Az Európai Sport Charta 1997-es meghatározása szerint „A sport minden olyan fizikai tevékenység, amelynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok teremtése vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése”.

Nagy különbség van a két legfontosabb sportterület között, a versenysport és a szabadidős vagy más néven tömegsport között: céljaik, a sportterület tagjainak száma és szabályaik jelentősen különböznek.

A versenysport

A versenysportot űző sportolók elsődleges céljai közé tartozik a minél jobb teljesítmény elérése, a mások eredményeinek túlszárnyalása, a sportolók egymás közötti összehasonítása. A versenysport nagyon gyakran egyúttal foglalkozást, életpályát (karriert) is jelent. Mögöttes pénzügyi kiadásokkal és bevételekkel komoly anyagi háttér áll: a sportolókat általában (fizetett) **sportszakemberek** segítik a felkészülési és versenyidőszakokban, a **támogatók** (szponzorok) révén a sportrendezvényeken, a ruházaton, a sporteszközökön megjelentek a reklámok és mára már a versenysport a szórakoztató iparág részét képezi. Gyakran irigyeljük élsportolóinkat, pedig nagyon kemény munka áll a sikereik mögött: edzéssel töltött több ezer óra, önfegyelem, nagyon szigorú napirend és étrend, a sérülésektől való félelem, folyamatos megmérettetések, (dopping) ellenőrzések, minimálisra csökkent társasági

élet is az életük része.

A versenysport egyúttal a sportolás fontosságára is felhívja a figyelmet, és kedvet kelt egy-egy sportág iránt, emiatt a tömegsport egyik legfontosabb toborzója is. Egy-egy világverseny után, amit milliók nézhetnek élőben a tévében vagy az interneten, rövid időn belül ugrásszerűen nő azoknak a gyerekeknek a száma, akik a bemutatott sportokat választják.

TUDOM-E?

Milyen az élsportoló étrendje? Mi az a sporttáplálkozás?

Egészséges ember számára összeállított étrend, az egyes sportágak igényeivel kiegészítve. A táplálkozás látszólag picit különbségei is befolyásolhatják a sportolók teljesítményét. Megfelelő táplálkozással egy sportoló a képességeit (például erejét, gyorsaságát) tudja még inkább érvényesíteni, illetve ellenállóbbá teheti szervezetét bizonyos betegségekkel szemben, a sérülések esetében pedig rövidítheti a regenerációs időt. Fontos, hogy a sporttáplálkozás nem teljesítményt fokozó tényező! Ha nem megfelelő egy sportoló táplálkozása, az csökkentheti a teljesítményét (például vitamin-, vashiányos állapot miatt). Ha rendszeresen sportolsz, élsportoló, versenysportoló vagy, figyelj oda a helyes étrend kialakítására, figyelj az étkezések rendszerességére, az ételek összetételére, az alapanyagok, élelmiszerek minőségére.

TUDOM-E?

Mik azok a doppingok

A dopping teljesítményfokozást jelent, a doppingerek tehát teljesítményfokozó szerek. A doppingerek típusai

- Stimulánsok: az idegrendszerre ható anyagok, hatásuk testi és mentális tünetekben is megnyilvánulhat. A testi hatások közé tartozik, hogy csökkentik a fáradtság érzését, hatásukra a szervezet a maximális teljesítményt hosszabb ideig bírja. A mentális hatások különösen veszélyesek: a stimulánsok függőséget válthatnak ki, agresszióval, étvágycsökkenést, szív működés zavarokat okozhatnak.

- Narkotikumok: nagyon hasonló hatást váltanak ki, mint a stimulánsok, mert ebben az esetben is fájdalomcsillapítókról van szó. Csökkentik a sérülésekből és betegségekből adódó fájdalmakat.

Minden sportoló, aki érvényes versenyzési engedéllyel rendelkezik, köteles mintát adni a WADA (World Anti-Doping Agency, Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség) ellenőreinek, ha doppingvizsgálatra kijelölik (általában azokra a sportolókra vonatkozik ez, akik 16. életévüket már betöltötték, tagjuk valamely sportág válogatottjának, vagy már olyan eredményeket értek el, hogy nagy az esély arra, hogy nemzetközi szinten is képviselik hazánkat).

A WADA által doppingvétségnek minősül,

- ha tiltott szer kimutatható egy, a sportoló testéből származó mintában;
- tiltott anyag vagy tiltott módszer használata, de már ezek alkalmazásának kísérlete is,
- mintaszolgáltatási kötelezettség megtagadása vagy a mintaszolgáltatás elmaradása indoklás nélkül;
- doppingellenőrzés manipulálása, de ennek már a kísérlete is;
- tiltott szerek vagy módszerek birtoklása, forgalmazása;
- tiltott szer beadása vagy tiltott módszer alkalmazása egy másik sportolónál, ennek kísérlete is, az ebben való közreműködés, az erre való a felbujtás is.

A tömegsport

A tömegsportban – az élsporttal szemben – nem a versenytársak legyőzése az elsődleges cél, hanem a **kikapcsolódás**, a **társas kapcsolatok** erősítése, **képességek** fejlesztése, valamint a **mozgás öröme**. A szabadidősport sokféle formában létezhet: lehet egyéni, csoportos vagy nagy tömegeket megmozgató.

Elég, sok vagy kevés?

Mennyi a megfelelő mennyiségű sport mozgás? Gyerekek esetében **naponta 1 óra testmozgás ajánlott**. Fontos, hogy a mozgás legyen élvezetes, **essen jól**, minden nap lehetőleg több típusú mozgásformából álljon össze, vagy legalább ne minden nap ugyanabból a mozgásformából (például csak futás, evezés vagy biciklizés).

Mi alapján határozták meg, hogy mi a „megfelelő mennyiség”? A rendszeres fizikai aktivitásnak szerepe van a megfelelő tápláltsági állapot és testösszetétel, a helyes testtartás kialakításában és megőrzésében, saját testünk és képességeink megismerésében és megértésében, mozgásaink ügyességének fejlesztésében. A megfelelő szintű és típusú fizikai aktivitás a saját test érzékelésén keresztül fejleszti a megfigyelés, a gondolkodás, a tanulás képességeit és a teherbírást, testi és lelki alkalmazkodásra készítet, elősegíti a testkép megfelelő fejlődését és az egészséges társas kapcsolatok kialakulását, fenntartását, a sport- és mozgáskultúrával összefüggő ismereteket nyújt, ráadásul örömszerző funkcióval bír (a kellő ideig tartó sportolás boldogsághormont is felszabadít a szervezetünkben, ami az agyunk jutalmazási rendszerén keresztül hat ránk).

Az ajánlott, megfelelő mértékű fizikai aktivitástól jelentős mértékben eltérő mozgásnak, így a túl kevés vagy a túl sok fizikai aktivitásnak is megvan a maga káros hatása.

TUDOM-E?

A sportolást is túlzásba lehet vinni?

Igen, lehet! Mindig az életkorotoknak megfelelő mennyiségű, intenzitású mozgást végezz csak el! A túlzásba vitt sportolás megterhelheti a csontvázat, az izomzatot, a keringési rendszert, és szinte az összes szervrendszert, ráadásul gyermekkorban még a testfejlődést is megzavarhatja. Ha bizonytalan vagy, mennyi számodra a megfelelő mennyiségű és intenzitású, illetve technikájú sportolás, kérd szakember segítségét, tanácsait!

A túlzott mértékű fizikai aktivitás hatásai

Az itt felsorolt tünetek hátterében végső soron mindig az **energiabevitel és -szükséglet egyensúlyának felborulása** áll. A tünetek érinthetik a mozgásrendszert (csontokat, ízületeket, izmokat) és a szervezet (élettani) működéseit is (hormonrendszer, idegrendszer).

- Az **ízületek** túlterhelődhetnek, a sérüléseik kockázata növekszik, izomfájdalmak jelenhetnek meg.
- A **nemi hormonok** termelődésében zavarok lépnek fel, mert nagyon alacsony a testzsírszázalék (lásd „Az emberi test összetétele” bejegyzést), ezért
 - a nemi érés késik,
 - gyakoriak a menstruációs ciklus rendellenességei;
 - a kritikus testzsírszázalék:
 - 17%: a menstruációs ciklusok serdülőkori beindulásának és a rendszeresség beállításának feltétele;
 - 22%: ez alatt felnőtt nőkben a menstruációs ciklus rendszertelenné válik.
 - csontfejlődési zavarok is kialakulhatnak, például a csonttömeg és a csontsűrűség csökken, a csonttörések gyakorisága és a testtartási rendellenességek kockázata növekszik;
 - a növekedés csúcssebessége idősebb korra tolódik ki, a növekedési csúcs során a növekedés mértéke kisebb, mint normál körülmények között, ami – súlyos esetben – alacsony termet kialakulásához vezethet.
 - A **stressz** szintje nő: háttere a testtömegkontroll fontossága, a versenyek, a túl sok

edzésből és versenyből adódó leterheltség, valamint a kortársakkal való kapcsolattartás nehézségei.

- **Fáradtság**, feszült hangulat, ingerlékenység, csökkent étvágy, alvászavarok.

Az inaktív életmód következményei

A túl kevés fizikai aktivitásnak is számos káros hatása van szervezetünkre: az előbbieken, a megfelelő mértékű fizikai aktivitás jótékony hatásainál összefoglalt hatások értelemszerűen ellentétes irányba mutató hatásai, amelyek közül a kövérség kialakulásának kockázatnövekedését emeljük ki.

A **kövérséget** (elhízott tápláltsági állapotot) a jelentősen megnövekedett zsírtömeg jellemzi. A kövérség önmagában is betegség, amihez nagyon sok további betegség társulhat már gyermekkorban is. Ilyen betegségek például a cukorbetegség, a magasvérnyomás, a mozgásszervi megbetegedések, az ízületi problémák. A kövérség szűrésének számos módszerét használják, egyik leggyakoribb ezek közül, amikor a testtömegből és testmagasságból levezett úgynevezett testtömegindex értékét értékelik az életkori határértékek tükrében. Kutatócsoportunk is kidolgozott egy egyszerű módszert, a testtömegindextől kicsit pontosabban becslő módszert, aminek segítségével otthon is ellenőrizheted tápláltsági állapotodat – a módszer itt érhető el.

TUDOM-E?

Ülő életmód veszélyei

Milyen veszélyeket rejt az ülő életmód, a rendszeres, több órás egyhelyben való ülés, gépezés, mobilozás, telefonozás, doomscrolling?

Az ülő életmód növeli az elhízás, a cukorbetegség, a gerincproblémák, az emésztési zavarok (pl. székrekedés, puffadás), a keringési rendszer betegségei (lásd magasvérnyomás, visszeresség) és számos pszichés zavar (például depresszió, szorongás) kialakulásának kockázatát. A felnőttek 60-80%-a, míg a gyerekek 70-75%-a folytat napjainkban ülő, inaktív (mozgásszegény) életmódot. Az ülés jobban terheli a gerincünket, mintha állnánk, ráadásul nagyon kevesen ülnek helyes pozícióban. A helytelen ülés árthat a csigolyaközi porckorongoknak, és mivel a gerinc melletti izmok máshogy terhelődnek, romlik a testtartás – a helytelen testtartás idővel rögzül és gerincproblémák kialakulásához vezet.

Mit tehetünk, hogy csökkentjük az ülő életmód káros hatásait?

Figyelj ülés közben a helyes testtartásra! Ennek legfontosabb szabályai:

- a széken csússz teljesen hátra, hogy a hátad és a derekad is a szék támlájához támaszkodhasson (ha van támlája),
- a térded 100-110°-os szögben legyenek behajlítva,
- a lábaid kényelmesen pihenjenek a talajon,x
- ha gépezel, akkor az asztal legyen megfelelően magas, hogy a könyököd 90°-ban be tudd hajlítani, a csuklódat pedig le tudd az asztalon támasztani,
- ha telefonozol, figyelj arra, hogy az ölben tartott telefon nézése túlzott mértékben terheli a gerinc nyaki szakaszát, ezért a mobilt szemmagasságban tartsd, így a fejet felemelve, a vállakat pedig hátra döntve nézheted a képernyőt.

Fontos, hogy ne maradj egyik testtartásban sem hosszú ideig, gyakran változtasd a testtartásod, óránként legalább egyszer állj fel és mozgasd át magad – minden nap mozogj legalább 1 órát!

Általában az iskolai órák is ülő életmódra kényszerítenek. Nem mindig van arra lehetőség, hogy az óra alatt átmozgassd magad. Ilyenkor törekedj arra, hogy **a szünetekben mozogj** egyet! Órák között vagy az órák elején az **„aktív szünetek” módszer** megoldást adhat az órák alatti túl sok, mozdulatlan ülés kompenzálására. Ülő- vagy állóhelyezken, iskolai padok között vagy akár a folyosón is végezhető egyszerű gyakorlatokból összeállítottunk egy 3-5 perc alatt elvégezhető feladatsort,

aminek elvégzésével nem csak a gerincet, az izmaid és az ülő életmód által terhelt további szerveid egészségéért is tehetsz, hanem a koncentrációd is javíthatod. A gyakorlatsor lényege, hogy az ülés során „beállt” izmok megmozgatásával oldódik azok merevsége és fokozódik a testrész keringése, utóbbi pedig javítja az agy vérellátását is. Nézd át a gyakorlatsort, bátran próbáld is ki és a barátaiddal beszéld meg – ha tetszik, kérjétek meg tanáraitokat, hogy próbáljátok ki a szünetekben vagy az órák legelején!

Sportágválasztás

A sportolás kifejezést már évszázadok óta használjuk. A szót eredetileg szabadban végzett szabadidős tevékenységekre használták, amely tevékenységek szórakozást, kellemes időtöltést is nyújtottak. Ma már ez a definíció kiegészül annyival, hogy olyan szabályok szerint űzött fizikai aktivitási forma, ami egyszerre tekinthető játéknak és munkának is. Sportolás közben mindig megjelenik a versenyszellem – akár versenytársak, akár a saját magunkkal szemben állított akadályok, feltételek ellen; sporttevékenység közben valahogy mindig versenyzünk, próbálunk a saját magunk vagy mások által alkotott szabályoknak megfelelően teljesíteni. Eközben fontos szerepet kap az ellenfél tiszteletben tartása, az esetleges kudarc elfogadása, az önmegvalósítás, illetve csapatsportok esetében a csapattársakkal való együttműködés, egymás segítése, a feladatmegosztás. A sport számos funkciója közül az egyik legfontosabb, hogy örömet szerezzen.

A sportágak számos szempont alapján **csoportosíthatók**, például

- igényelnek-e jelentős mértékű **fizikai aktivitást** vagy zömében **szellemi munkához** kapcsolódnak (például sakk vagy go);
- **hány résztvevő** játssza / végzi a tevékenységeket (egyéni, páros vagy csapatsport);
- **eszközigényes-e** (lásd golf) vagy sem (lásd futás, gyaloglás), kell-e speciális játéktér (például jégcsarnok, medence);
- **téli** (például sélés, jégchoki) vagy **nem téli** (lásd hosszútáv futás, agyaggalamb lövészet);
- **közkedvelt** (lásd labdarúgás) vagy **kevesek által űzött** (például pickleball, wakeboard);
- **olimpiai** (mint műugrás, kajak) vagy **nem olimpiai** (lásd krikett, rögbi);
- **motorizált** (például motokrosz) vagy **nem motorizált**;
- **állatokkal együtt** (mint lovaspóló) vagy **nélkülük** végzett.

TUDOM-E?

Bármilyen sportra alkalmas vagyok?

Ha csak hobbi szinten szeretnél sportolni, akkor tulajdonképpen kortól, nemtől, alkattól függetlenül alkalmas vagy bármelyik sport űzésére. Ha élsportolóként szeretnéd a választott sportágat űzni, na az már más kérdés! 6-7 éves kor körül már becsülhető, hogy egy gyermek számára melyik sportág lenne a legideálisabb. Rendszeres sportolás esetén előbb-utóbb minden gyermeknél sor kerül egy sportantropológiai felmérésre, ahol szakemberek segítenek tanácsokkal a sportágválasztásban, illetve, ha már sportol, megerősítik, hogy neki megfelelő sportágat választott-e vagy más sportágat javasolnak neki.

TUDOM-E?

Melyik sportok, mozgásformák előtt kell alaposan bemelegíteni?

A bemelegítés **minden** edzés elengedhetetlen része, amelyet sokan hajlamosak elhanyagolni. Szerepe, hogy **felkészíti a testet a terhelésre**, növeli a pulzusszámot és a véráramlást az izmokban, ezzel növeli számos olyan faktor felvételének lehetőségét, ami hatékonyabbá teszi az edzést. Javítja az ízületek mozgékonyágát és a szövetek rugalmasságát, ezáltal jelentősen csökkenti a húzódások, rándulások és egyéb sérülések kockázatát. A bemelegítés során végzett könnyű kardió

gyakorlatok és dinamikus nyújtások optimális állapotba hozzák a szervezetet az intenzív edzéshez. Az egyes mozgásformákhoz eltérő bemelegítő gyakorlatsor illik, ha teheted, nézz utána, hogy a szakemberek mit ajánlanak. Ne feledkezz meg a **levezetésről** sem, amely segít a szívritmus és a testhőmérséklet fokozatos csökkentésében, valamint az izmok regenerálódásában.

Sportágakról röviden

Ha sportágot keresel magadnak, ajánljuk a Nagy Sportágválasztó honlapját (<https://sportagvalaszto.hu/>), illetve látogass el a Sportágválasztó rendezvényekre, ahol sok sportágot ki is próbálhatsz!

TUDOM-E?

Miért érdemes a sportágválasztó rendezvényekre elmenni?

Sok sportág esetében megfigyelhető, hogy az élsportolók alkata nagyon hasonlít. Ilyen sportág például a torna sport (kisebb termet, rövid végtagok, erőteljes csontozat-izomzat), a kerékpározás (kisebb termet, kevésbé fejlett izomzat és csontozat), az úszás (erőteljes izomzat, kevésbé fejlett csontozat, hosszú végtagok). Vannak olyan sportok is, ahol a sportolók testalkata kevésbé egységes, ilyen sportág például az asztalitenisz és a vitorlázás.

Egyes sportágakban a versenysport mára olyan szintre ért, hogy sokszor tizedmásodpercek számítanak, a sportolók minimális különbségekkel nyerik ellenfeleik előtt a versenyt. Ilyenkor egy győzelemhez nem csak a technika, a mozgásmintázat, a sportruházat számít, hanem a tökéletes alkat is szükséges. Ez is egy tényező, ami miatt a sportágak sportolóinak alkata a sportra jellemző mozgásmintázathoz idomult.

A sportágra történő kiválasztás időpontja sportágtól függ. A rátermett gyerekek sportágra történő kiválasztásában olyan adatsorok segítenek, amik alapján az életkor, a testalkat és a testmagasság alapján becsülhető, hogy milyen testfelépítése lesz a fiatalnak azokban az években, amikor az adott sportágban a legnagyobb sikerek érhetők el. Vannak sportok, ahol ez a válogatás már egészen kiskorban, akár óvodáskor végén megtörténik – ilyen a torna. A sportágak többségében inkább későbbi, például a 7-8 éves kort választják. Tudni kell azonban, hogy az előrejelzések nem feltétlen igazolódnak, elkötelezett és kitartó edzőmunka, valamint komoly családi támogatás nélkül bármilyen ígéretes is egy kezdet, sikerek nem érhetők el.

A testalkat szerinti kiválasztás legfontosabb célja az, hogy véletlenül se következzen be az a helyzet, hogy 10 éve már egy sportág sportolója vagy, végzed a sportág edzőmunkáját, és 15-17 éves korodban derül ki, hogy alkati adottságaid miatt biztos, hogy nem érhetsz el a válogatottságig, a nemzetközi versenyekig.

Ha nem szeretnél élsportoló lenni, akkor a sportágválasztásnak kisebb a jelentősége: arra figyelj, hogy a választott sportág a lehető legkisebb sérülésveszéllyel járjon, örömet szerezzen és a lakhelyed közelében elérhető legyen.

Néhány kevésbé ismert sportágról a következő rövid videókban találsz érdekességeket, kedvcsinálót. Ha kedvet kapsz kipróbálásukhoz, megismerésükhöz, ajánljuk, hogy először keresd fel a [Sport-Tudakozó](#) oldalt részletesebb bemutatásukért!

Falmászás

Íjászat

Triatlon

CrossFit

Reformer pilátesz

Víz alatti hoki

Néptánc - több világot is összeköt: egyszerre sport, mozgásművészet és a kultúra része is

A következőkben a legismertebb, leggyakrabban űzött sportágakat mutatjuk be röviden. Ha érdekel a téma, kíváncsi vagy a sportágak történeti fejlődésére, a hazai eredményekre és érdekességekre, látogass el a [Sport-Tudakozó](#) oldalra (a mi összefoglalóinkban is adunk ide vezető linkeket).

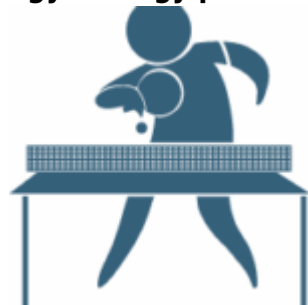
TUDOM-E?

A sportot elkezdni bármely életkorban érdemes?

A sortolás előnyei mindenkinben megjelennek, aki rendszeresen és elég intenzíven sportol, függetlenül attól, hogy hány évesen kezdte a sportot. A sportokhoz szükséges technikák, mozdulatok elsajátítása valóban egyszerűbb 5-8 éves korban, de ez nem jelenti azt, hogy 12, 25, 40 vagy 70 éves korban nem lehet egy új sportágat választani!

Asztalitenisz (pingpong)

egyéni vagy páros formában, ütővel és labdával játszható labdajáték, olimpiai sportág



A játékot egy 2,7 m hosszú, 1,5 m széles, 0,8 m magas asztalon játsszák, az asztalt egy háló választja két térfélre (a játékteret lásd [itt](#)). Az ütők mérete, alakja, súlya tetszés szerinti, de a lapjának síknak és merevnek kell lennie. A profi ütők igazodnak a különböző játékstílusokhoz, így minden versenyző a neki legmegfelelőbb alakú, borítású ütőt választhatja. Az ütőfogás típusa lehet európai, japán és kínai. Az alapütések a tenyeres és a fonák attól függően, hogy a játékos az ütő melyik oldalát használja. A pingpong labda gömb alakú, 40,6 mm átmérőjű; anyaga műanyag, színe fehér vagy narancssárga. Mind az ütő, mind a labda matt kell legyen. A játék labdamenetekből áll. Egy labdamenet adogatással (szervával) indul: ennek során a kezdő játékos úgy üti meg a labdát, hogy az előbb a saját, majd az ellenfél térfelén is lepattanjon. Az ellenfél a szervát „fogadja”, majd a labdát visszaüti. A feladat a labdát minél hosszabb ideig az asztalon tartani úgy, hogy az mindig csak az ellenfél térfelén és csak egyet pattan. A játék a pingpong nevet a hallható hangok után kapta: „ping” a labda ütésekor, a „pong” pedig a labda asztalon való visszapattanásakor hallatszik. Egy labdamenet végén a pontot (poén) az kapja, aki utoljára ütötte át a másik térfelére a labdát – máshogy megfogalmazva: úgy

ütötte át a labdát, hogy az ellenfél azt nem tudta visszaadni (tehát ha bele is tudott érní, azt vagy a hálóba, vagy az asztalon túlra ütötte). A játszmát az nyeri, aki előbb éri el a 11 pontot. Ha mindkét játékos (vagy páros) 10 pontot szerzett, az nyer, aki elsőként ér el a 2 pontos vezetésig. A mérkőzés 3 vagy 4 nyert játszmáig tart. Fejleszti az állóképességet, labda-, ritmusérzékét, gyorsaságot, hajlékonyságot, koordinációt, koncentrációt. (További érdekességeket [itt](#) találsz.) Tipikus aszimmetrikus sportág, így mivel az ütőkéz oldalát erősebben fejleszti, ennek ellensúlyozására kiegészítő sportágak szükségesek. Aki versenyszerűen szeretné űzni, annak 7 éves korban érdemes elkezdni.

Atlétika



egyéni és csapatsportok, olimpiai sportok

A szó az ógörög „athlon” szóból származik, jelentése díjért folyó harc. Az ókori olimpiákon a győztes olajfakoszorút kapott. A versenyeken az ókori atléták általában a mai könnyű- és nehézatlétikához tartozó sportágakat űzték, amelyek az egyéni erőnlétet és gyorsaságot, a harc legfontosabb kellékeit igénylik. A mai atlétika eltérő mozgásformán alapuló szakágat fog össze, ezek a futások, a gyaloglás, az ugrások, a dobások és a többpróbázások. Futásból vannak rövid-, közép- és hosszútávú futások, egyéni és váltófutások. Az ugró és dobó szakágaknak távol- és magasugrás, illetve gerelyhajítás, súlylökés, diszkosz- és kalapácsvetés versenyszámai vannak. A versenyszámok egy része nem igényel sportszereket és szabadban szinte bárhol, bármikor űzhető. Versenyeket szabadtéri és fedettpályás körülmények között is rendeznek. A rövid- és középtávú futások versenyszámaihoz egy ovális alakú, 400 m területű, futósávokra osztott futópálya szolgál. A maratoni futást és a gyaloglószámokat részben vagy teljesen pályán kívül, a stadiont befogadó városok közútjain rendezik meg. Az ugrásokhoz szükséges egy lendületszerzési és egy leérkezési terület: a leérkezés történhet homokba (távolugrás, hármassugrás) és vastag „szivacsra” (magasugrás, rúdugrás). A négy dobószám közül hármat meghatározott átmérőjű, sima, cement felületű dobókörből hajtanak végre, míg a gerelyhajításhoz előírt hosszúságú, általában műanyag felületű nekifutó pálya szükséges. A versenyzők eredményességét a testalkatuk alapvetően meghatározza: az alacsonyabb, vékonyabb alkatúaknak a közép- és hosszútávúfutás, illetve a gyaloglás ajánlott, míg az izmosabb, erőteljesebb alkatúak esetén inkább a rövidtávú futószámok. A magasabb, erősebb testalkatú egyének a dobószámokban, míg az ügyes emberek az összetett versenyszámokban lehetnek sikeresek. A rövidtávú futások fejlesztik a reakciógyorsaságot, a robbanékonyságot, a gyorsaságot, a felgyorsuló képességet és a gyorsaságot. A gyaloglás és a közép-, valamint hosszútávú futások fejlesztik az állóképességet, a monotóniatűrő képességet. A dobószámok a robbanékonyságot fejlesztik. (Rövid történeti összefoglalót [itt](#) olvashatsz.) Az atlétika 9-10 évtől már ajánlható heti 2-3 alkalommal. Az ugrószámok közül a hármassugrást kicsit később, akár csak 14-16 év körül ajánlott elkezdni, míg a rúdugrás már 10-12 évesen elkezdhető.

Biciklizés, kerékpározás



egyéni sportág, olimpiai sportág

A biciklizés során a mozgásunk folyamatos, ugyanazt az egyszerű mozdulatsort kell ismételni egymás után gyorsan. Eszközigényes sportág, a kerékpárt a sportág típusának megfelelően érdemes választani. Típusai közé tartozik a hegyi, az országúti, a túrakerékpározás, a spinning (teremben, általában csoportban, speciális szobabiciklin végzett nagyon intenzív mozgásforma), BMX, gravel (hosszú távot teljesítenek tereputakon, kalandos és gyakran kihívásokkal teli tájon, jelszavuk: minél közelebb a természethez). A kerékpározás – a hajtáshoz használt vázizmokon kívül – erősíti a szív- és keringési rendszert: növeli a légzésszámot, ezzel fokozza a szív munkáját, javítja a vérkeringést. A rendszeres kerékpározás javítja a fizikai teljesítőképességet, terhelhetőséget is. A sportág előnye, hogy egyszerűen űzhető sport: előnye, hogy csak egy kerékpárra és a KRESSZ ismeretére van szükség, és a terhelés intenzitása szabályozható. Térdfájós betegeknek is ajánlható, mert jóval kisebb terhelést jelent, mint a futás. Az egyik legismertebb bicikliverseny a Tour de France nevű körverseny, aminek során a versenyzők több mint 3000 km-t tekernek le a 21 szakaszra osztott országúti verseny során. A magyarországi Tour de Hongrie 2023 és 2025 között az országútikerékpár-versenyek második legmagasabb szintű sorozatába került. (Egyéb, köztük történeti érdekességek [itt](#) olvashatók.) A kerékpározás fejleszti az állóképességet, a koncentrációt és a kitartást.

Birkózás



egyéni, olimpiai sportág

Versenyeken birkózni csak a birkózószőnyegen lehet, aminek méretei: nagysága 12×12 m (vagy minimum 10×10 m), vastagsága 6-10 cm (ábrát [itt](#) találsz róla). Rajta egy 9 m átmérőjű kör határolja a birkózófelületet, és a szőnyeg közepén egy 1 m átmérőjű központi kör is található. A birkózók birkózómezben és birkózócipőben versenyezhetnek. A birkózásban test-test elleni küzdelem a két sportoló arra törekszik, hogy az ellenfelet két vállra fektesse (legalább 1 másodpercig kell ilyenkor az ellenfél mindkét vállának a szőnyegen lennie). Ezen kívül dobásokkal, fogásokkal is lehet pontot szerezni, de tilos az ütés és rúgás. A birkózásnak két szakága van: ezek a kötöttfogású és a szabadfogású birkózás (a nők csak szabadfogásban versenyezhetnek). A kötöttfogású birkózásban csak deréktól felfele szabad megfogni az ellenfél testét, az ellenfél lábának mozgását akadályozni

tilos, gáncsolni se szabad. Ezzel szemben a szabadfogású birkózásban megengedett a lábkulcs alkalmazása és szabad gáncsolni is. Győzni technikai fölényrel (tussal) is lehet, ami szabad fogásban 10, míg kötött fogásban 8 pont különbség. (A sportág történetéről [itt](#) olvashatsz.) A birkózást ajánlják azoknak, akik nem félnek a küzdelemtől, kell hozzá kitartás, szorgalom, fájdalomtűrés, illetve elszántság, éles ész és a megfelelő testalkat is! Fejleszti az erőt, a gyorsaságot, az ügyességet, az állóképességet és a hajlékonyságot. Rendszeres, megfelelő edzés hiányában nagy lehet a sérülés veszélye. Elkezdeni 7-8 éves kortól ajánlott.

Cselgáncs (judo)



egyéni, olimpiai sportág

A judo egy önvédelmi jellegű küzdősport. A versenyek egy 8×8 m-es szőnyegen, az úgynevezett tatamin folynak, amit még egy 3-4 m-es biztonsági sáv is körülvesz. A versenyzők judoruhában versenyeznek, ami övvel van összekötve. A kezdők övszíne a fehér, majd a tudásuk alapján a versenyzők megszerezhetik a citromsárga, narancssárga, zöld, kék, barna és fekete öveket is. A mesterek öve fekete, majd pirosfehér, piros. A sportolók dobásokat, fojtásokat, karfeszítéseket végeznek. (Az elnevezés eredetéről és a sportág történetéről [itt](#) találsz érdekességeket.) Fejleszti az állóképességet és a koordinációs képességet, a küzdeni tudást. A judot 5 éves kortól már ajánlják, de csak 10 éves kortól indulnak a versenyek.

Evezés



egyéni és csapat sportág is, vízi sportág, olimpiai sportág

Az evezés egy hajó meghajtását jelenti lapátok segítségével. Célja lehet közlekedés, kikapcsolódás vagy sport. Magyarországon főleg versenysport, de egyre népszerűbb a túraevezés is. Versenyeket 8 evezésszámban rendeznek, négy párevezős és öt váltott evezős nemben. A sportolók menetiránnyal háttal ülnek a hajóban, ez alól – ha van – csak a kormányos a kivétellel. A „párevezős” jelző azt jelenti, hogy a versenyzők két lapáttal, míg „váltott evezős” hajó azt jelenti, hogy egy lapáttal eveznek. Eszközigényes sport, hajó és lapát biztosan kell hozzá. 1000, 1500 és 2000 m-es távokon eveznek. (További érdekességeket [itt](#) találsz.) A sportot 10 éves kortól ajánlják. Fejleszti az állóképességet, a koncentrációt, a mozgáskoordinációt, az egyensúlyérzéklet.

Jégheki



csapat-, ütővel és koronggal játszható labdajáték, olimpiai sportág

Két hat fős csapat játssza a pályán ütőkkel (botokkal) és koronggal. A hokipályát jég borítja, a mérete 60×30 méter, 3 egyenlő harmadra osztott – a középső az úgynevezett semleges harmad. A pályát 123-143 cm közötti magasságú palánk veszi körül. A kapu az alapvonalon belül helyezkedik el, magassága 122 cm, szélessége 183 cm. A pályán úgynevezett bedobópontokat jelölnek ki: szabálytalanság után az egyik játékvezető itt ejti le a korongot a csapat két játékosának jégre fektetett ütői közé (ez az úgynevezett „buli”). A bedobópontok és a körülöttük lévő körök piros színűek, egyedül a pálya közepén levő kör kék színű (lásd [itt](#)). A semleges harmadban 4 db bedobópontot kell kijelölni. A játékosok védőfelszerelésben, korcsolyában közlekednek a pályán, sokszor az 50 km/h-s sebességet is elérve. A csapatok célja, hogy a korongot az ellenfél kapujába minél többször bejuttassák, gólt szerezzenek. A koronghoz bármely testrészsel hozzá lehet érni, azonban a szándékos (irányított) rúgás és dobás szabálytalan. A testi kontaktus („bodicsek”) a szabályzat keretei között megengedett, az ellenfelet akár a palánkhöz is lehet „paszírozni”. A meccsek hossza 3-szor 20 perc. A játékosok posztjai a jégheki: kapus, hátvédek, szélsők, középcsatár. Egyszerre 1 kapus és 5 mezőnyjátékos van a jégen: ez egy „sor”. Mivel a játék nagyon intenzív, a sorok gyorsan cserélik egymást. A legkomolyabb védőfelszerelése a kapusnak van, hiszen ő az akár 150-170 km/h-s sebességgel száguldó korong útjába áll álljon. Alapmozgásai a korcsolyázáshoz kapcsolódnak (siklás, irányváltás, fékezés), ehhez adódnak az ütővel végzett ütések. Fejleszti a mozgáskoordinációt, az egyensúlyérzéklet, a labdaérzéklet, a robbanékonyságot, az állóképességet. (Bővebben [itt](#) olvashatsz róla.)

Jégkorcsolya



egyéni, páros és csapatsportok, olimpiai sportágak

Az egyik legnépszerűbb itthoni téli sport a korcsolyázás, hiszen ehhez nem kell külföldre utazni és drága felszerelést venni vagy drágán kölcsönözni. A versenyeket ugyanazokon a jégpályákon

rendezik, mint a jégkorong mérkőzéseket. Szakágai: műkorcsolya, jégtánc, gyorskorcsolya, szinkronkorcsolya – mindegyikre igaz, hogy a versenyzők korcsolyával csúsznak a jégen. A műkorcsolya lehet egyéni (ilyenkor piruettek, ugrások a fő elemek) és páros (az egyéni műkorcsolyázás és a jégtánc ötvöze, a fiú és a lány teljes összhangban táncol, plusz eleme az emelés, amikor a fiú egy kézzel tartja a lányt a magasban). A jégtáncban egy fiú és egy lány párban táncol a jégen, táncukban a lépések és a zene összhangja a legfontosabb. A szinkronkorcsolyában egy 12-16 főből álló csapat táncol a jégen, miközben különféle formákat (kör, háromszög, kocka) alakítanak ki. (Bővebben a műkorcsolyáról, jégtáncról [itt](#), a gyorskorcsolyáról [itt](#), a rövidpályás gyorskorcsolyáról pedig [itt](#) találsz leírást.) A korcsolyázást már 5-6 éves korban ajánlják elkezdni; fejleszti az állóképességet, a ritmusérzékét, az önállóságot és a koncentrációt.

Jóga



Egyéni mozgásforma, amit lehet csoportosan és egyedül is végezni.

A jógázás több ezer éves, indiai eredetű mozgásforma. Segít a test, a tudat és az érzelmek egyensúlyba hozásában, illetve tartásában. Több, egymásra épülő ága és iskolája (irányzata) van, melyekben a testgyakorlatok, a légzőgyakorlatok, a szimbolikus kéz vagy ujjtartások, a relaxációs és meditációs gyakorlatok eltérő arányban szerepelnek. A nyugati világban elterjedt gyakorlatok és irányzatok már a mi ízületeinkhez és csontozatunkhoz igazítottak, így életkortól és nemtől függetlenül mindenkinek ajánlhatók. A gyakorlatokat – még akkor is, ha nagyon egyszerűnek tűnnek – ajánlott jógaoktató felügyelete mellett elsajátítani, mert közülük számos helytelen kivitelezése komoly fizikai sérülést is okozhat! Bizonyos élethelyzetekben (például menstruáció idején) és betegségekben (lásd porckorongsér) egyes gyakorlatok kifejezetten kerülendőek. Mivel a jóga lazítja az ízületeket, oldja a „befeszült” izmokat, ajánlják az ülőmunkát végzők és a nagy erőmunkát igénylő sportot űzők számára, de tartásjavító, erősítő hatása miatt még tartási rendellenességek javítására is ajánlott. Ha elkezded jógázni, hamar észreveheted, hogy javul az állóképességed, az erőnléted, javul a testtartásod és a koncentrációképesseged. A jógázás segít önmagad megismerésében és belső harmónia kialakításában, tehát nem csak egy mozgásforma, hanem életmód és belső út is, melynek célja az elme fölötti tökéletes uralom elnyerése, a harmóniához, az egészséghez és a boldogsághoz vezető út megtalálása.

Kajak és kenu



egyéni és csapatsportág is, vízi sport, olimpiai sport

A sportolók a hajóban menetirányban ülnek (kajak) vagy térdelnek (kenu), és a hajót a lapáttal folyamatos evezéssel hajtják előre. A kajakosok lapátja kéttollú (a lapátszár mindkét végén van lapát), a kenusoké egytollú (a lapátszáron csak az egyik végén van lapát). A hajók irányíthatók a hajó kormányával (kajak) vagy a lapáttal (kenu). A versenyeket egy kilencsávós pályán rendezik meg, 200, 500, 1000 és 5000 méteren. A versenyek egyes, páros és négyes hajókkal indulnak. Eszközigényes sportág, az időeredmények elérésében ma már nagyon sokat számít, hogy a sportolók az adott pályához milyen hajót és lapátot választanak. A sportág ajánlható azoknak, akik szeretik a vizet, a természet közelségét és tudnak úszni. Már 8-9 éves korban elkezdhető, a versenyekre való felkészülést 10 éves kortól ajánlják. Fejleszti az állóképességet, a koncentrációt, a mozgáskoordinációt, egyensúlyérzéklet. (A sportág történetéről [ide kattintva](#) olvashatsz.)

Kézilabda



csapat-, labdajáték, olimpiai sportág

A leggyakrabban űzött sportok egyike. Két hét fős csapat játssza a pályán kézilabdával. A kézilabdát korábban szabadban, nagyobb pályán játszották, mint ma. A mai mérkőzéseket fedett sportcsarnokokban rendezik (kivéve a strandkézilabda játékot, aminek a szabályai is eltérőek), a pálya 40×20 méter nagyságú. A kapuk előtt húzzák meg a 6 méteres vonalat, amik a kapuelőtereket jelölik ki – a 6 méteres vonalon sorakoznak fel a kapujukat védő játékosok, s ha védekezés közben a vonalon belülrre lépnek, a csapat büntetőt kap. A 6 méteres vonalon belül csak a kapus tartózkodik, ezen a területen a labda csak az övé. A szaggatott szabaddobási vonal 9 méterre van a kaputól. Ugyainnen (gólvonaltól) 7 méterre van egy 1 méter hosszú vonal középen, innen kell dobni a büntetődobásokat (a pályát lásd [itt](#)). A kapu 2,08 méter magas és 3 méter széles. A csapatok célja, hogy a labdát az ellenfél kapujába dobják (ez a gól) és megakadályozzák a másik csapatot a labda megszerzésében, gól dobásában. A labdát pattogtatva lehet a pályán vezetni, kézben a labdával nem lehet három lépésnél többet haladni. Az a csapat nyer, amelyik rendes játékidőben több gólt tud szerezni. A meccs döntetlen, ha egyenlő a két csapat góljainak száma. A játékosok különböző posztokon játszanak, különböző feladatokat látnak el a meccs során. A csapat tagja egy kapus, illetve a mezőnyjátékosok – a szélsők, az átlövők, az irányító és a beállók. Alapmozgásai a futás, ugrás, cselezés, dobás; fejleszti a mozgáskoordinációt, a labdaérzéklet, a robbanékonyságot, az

állóképességet. (További érdekes adatokat [itt](#) találsz [Nagy sportágválasztó](#).)

Kosárlabda



csapat-, labdajáték, olimpiai sportág

A leggyakrabban űzött sportok egyike. Pályához kötött, két öt fős csapat játssza, kosárlabdával. A kosárlabdapálya a nemzetközi versenyeken 28×15 méter nagyságú, de az amerikai Nemzeti Kosárlabda-szövetség meccseit 28,65×15,24 m nagyságú pályán játszik (ábrát [itt](#) találsz). A két gyűrű, amikbe a kosárlabdát a pontszerzéshez be kell dobni, egy téglalap alakú palánk közepén helyezkedik el a pálya két végén, 3,05 méter magasan a pálya fölött (a legkisebbeknek lejjebb lehet). A gyűrű belső átmérője 450–459 mm közötti. A csapatok célja, hogy a labdát az ellenfél kosarába dobják és megakadályozzák a másik csapatot a labda megszerzésében és kosár (ez a bedobott pont neve) dobásában. A labdát pattogtatva lehet a pályán vezetni, kézben a labdával nem lehet két lépésnél többet haladni. A kosár szerzése pontokat jelent a csapatoknak. A meccs döntetlen, ha egyenlő a két csapat kosarainak száma, más esetben a több kosarat szerzett csapat nyeri a meccset. Alapmozgásai a futás, ugrás, cselezés, dobás; fejleszti a mozgáskoordinációt, a labdaérzékenységet, a robbanékonyságot, a ruganyosságot, az állóképességet. (Bővebb információt [itt](#) találsz.)

Labdarúgás (futball, foci)



csapat-, labdajáték, olimpiai sportág

A leggyakrabban űzött sportok egyike. Összes (helyszíni és a közvetítések által elért) nézőinek száma legtöbb a világon. Labdajáték, amelyet a pályán két 11 fős csapat játszik egymás ellen. Az átlagos foci pálya 100-110 m hosszú és 64-75 m széles. Az alapvonalától és a gólvonaltól a büntetőterület 16,5 méterre, a büntetőpont pedig 11 méterre van. A kapu előtti tér a gólvonaltól 5,5 méterre végződik, szélessége 18,3 m. A kapu belső szélessége 7,32 méter, a magassága pedig 2,44 méter (az ábrát lásd [itt](#)). A cél, hogy a rendelkezésre álló idő alatt (hazánkban a bajnokságokban kétszer 45 percesek a meccsek) a csapatok a labdát minél többször az ellenfél kapujába juttassák (ez a gól). A labdához bármely testrészrel hozzá lehet érni, kivéve karral (a szándékos „kezezést” büntetik) – ez alól a 16-os

vonalon belül tartózkodó kapus természetesen kivétel. A meccs döntetlen, ha a két csapat góljainak száma egyenlő, más esetben a több gólt szerzett csapat nyeri a meccset. A posztok a fociban: kapus, hátvédek, középpályások, csatárok. Változatai (előfordul, hogy más szabályokkal és más labdával): kispályás foci, nagypályás foci, futsal (ejtsd: futszál), strandlabdarúgás. Alapmozgásai a futás, cselezés, rugás; fejleszti a mozgáskoordinációt, a labdaérzékét, a robbanékonyságot, az állóképességet. (További információkat [ide kattintva](#) olvashatsz.)

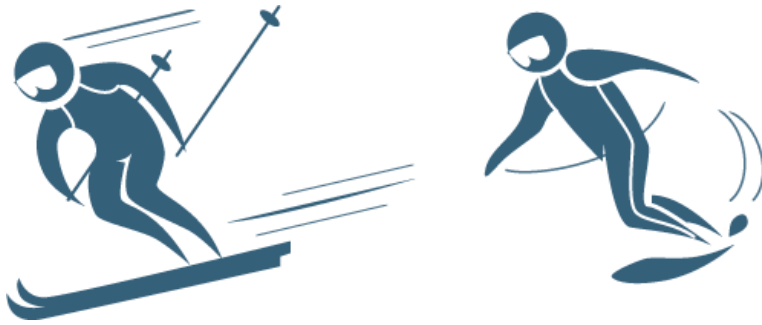
Röplabda



csapat-, labdajáték, olimpiai sportág

Két, egymástól egy magas hálóval elválasztott csapat játssza, röplabdával. A pálya 18 x 9 m nagyságú, a háló 2,4 cm magasságig ér fel a férfiaknál, 2,2 cm magasságig a nőknél (lásd [itt](#)) – 13 évesnél fiatalabb gyermekeknél ettől alacsonyabban van a háló. Az egyik legösszetettebb, labdamenetekből és játszmákból (szett) álló játék: egy labdamenet addig tart, amíg a labda a levegőben van, és akkor ér véget, amikor földet ér. A labdamenetek nagyon gyorsak, a játékosoknak nagyon jó reflexek kelljenek ahhoz, hogy a labdát játékban tartsák. A labdához bármely testrészrel hozzá lehet érni, kivéve lábbal. A továbbításhoz a játékosok jellemzően az összehúzott kezek egységes csuklófelületének felfelé néző felszínét használják. A győzelemhez három szettet kell megnyerni, egy-egy szett 25 pontig tart: pontot az ellenfél térfelén lepattant labda, vagy az ellenfél által a hálóba vagy a pályán kívülre üttöt labda ér. A térfélen három játékos elől, a háléhoz közel áll, három pedig mögöttük. Egy menet az alapvonalon túlról indított ütéssel, az úgynevezett nyitással (szervával) indul, amit az ellenfél egyik játékosa „fogad”. Egy csapat egymást követően összesen háromszor érhet a labdába, utána azt át kell ütniük a háló felett az ellenfél térfelére. Az átütött labdát a háló mellett állók – egymás mellett és egyszerre felugorva – felemelt karokkal igyekeznek „sáncolni”: ha ez sikerül, a labda visszapattan az ellenfél térfelére. A nyitás után mindenki változtathatja a helyét, minden pont után kötelező a játékosok felállásán változtatni. A röplabdában inkább a magas emberek tudnak érvényesülni (hobby szinten természetesen a testmagasságnak nincs jelentősége). Azoknak különösen ajánlott sport, akik nem szeretik a test-test elleni küzdelmet – az azonban, hogy a röplabdában nincsen semmilyen testi érintkezés az ellenfél játékosaival, nem jelenti azt, hogy sérülésveszélyt ne hordozna. Alapmozgásai az ugrás és az ütés; fejleszti a szem-kéz koordinációt, az önuralmat (ne ugorj el a labda elől), a ruganyosságot, az állóképességet, a mozgáskoordinációt, a koncentrációt, a gyorsaságot. (Bővebb információk [hoz kattint ide.](#)) Aki versenyszerűen szeretné űzni, annak 12 éves kortól ajánlott elkezdni.

Síelés és hódeszka (snowboard)



egyéni és csapatsportok, olimpiai sportok

A síelés és mára már a snowboard is rendkívül népszerű téli sport lett hazánkban is. A megfelelő felszerelés (lécek/deszka, botok, bakancsok, ruházat) kulcsfontosságú a síelés élvezetéhez, illetve a biztonságos és kényelmes sportoláshoz is. Mindkét sportágban a havon csúszunk előre a bakacsokra erősített lécekkel/deszkával. Szakágaik: futam, Alpesi síelés, szabad stílus, síugrás, Nordic kombinált, tájfutás, biatlon, snowboard. A futamok 3 típusa: sísprintek (rövidtávú versenyek, amik 800 -1600 m hosszúak), üldözési versenyek (az üldözés egyes szakaszainak hossza 5-15 km) és váltóversenyek. A lesiklásban az ereszkedési távolság minimum 3 km hosszú, a lesiklás átlagsebessége elérheti a 110 km/h-t. A lesikláshoz erőnlét, tökéletes technika és kitartás szükséges. A szlalomban a hegyről lefelé kapuk között áthaladni. Egy kapu 4-5 m széles, köztük 1-15 m lehet a távolság, a pálya hossza maximum 0,5 km, míg a rajt és a cél között maximum 150 m lehet a magasságkülönbség. A szabad stílusú (free style) síelésben az egyik verseny az úgynevezett légi akrobatika, amiben a sportoló lefelé gyorsul és ugrik egy ugródeszkáról, közben bukfenceket, flipeket, forgatásokat és egyéb akrobatikus elemeket hajt végre. A mogul verseny egy lejtőn való lecsúszást jelent, amin alacsony, de gyakran egymás után következő halmok állnak, a pálya hossza 200-250 m. A síkereszt szabad stílusú síelésben egy 1,2 km-es hosszúságú pályán kell haladni az akadályok között, amik lehetnek meredek emelkedők, lejtők, kapuk. A síugrásban egy sáncról lecsúszva kell minél messzebb földet érni – mindezt szépen kell kivitelezni. A Nordic kombinált szakág tulajdonképpen a síugrás és a sprint síelés (egyéni vagy csapatváltó) a 10 km-es egyéni vagy az 5-5 km-es váltó távján. A tájfutás a síelés estében azt jelenti, hogy a sportolóknak (sízőknek) a legrövidebb idő alatt el kell jutniuk a célba, mégpedig a környék térképe alapján. A biatlon a sífutás puskával kombinált változata, lehet sprint, váltóverseny vagy üldözés; a célpontokra fekvő vagy álló helyzetből 50 m távolságból 2-4 alkalommal lönek. A snowboardban a versenyzők két lécc helyett egy deszkán csúsznak. Itt is több szakágot ismerünk: szlalom, versenyző kereszt, félcső (akrobatikus mutatványok egy félkör alakú hó rámpán), lejtőstílus, nagy levegő (látványos és erőteljes síugrás). (A sífutásról [ide kattintva](#), a síugrásról [itt](#) , a síakrobatikáról pedig [itt](#) találsz leírást.) A síelés mindenkinek ajánlott kortól, nemtől, testalkattól függetlenül, és már 4-5 éves korban el lehet kezdeni. Hátránya, hogy itthon kevés pálya áll a síelők rendelkezésére és a felszerelések, valamint a pályabérletek miatt drága sport.

Súlyemelés



inkább egyéni sportág, de csapatversenyek is léteznek, olimpiai sportág

A súlyemelőnek egy olyan rudat kell a feje fölé emelnie, amire különböző tömegű súlyzótarcsákat rögzítettek. Két típusa, úgynevezett fogása létezik: ezek a szakítás és a lökés. A szakítás során a súlyt egyetlen, folyamatos mozdulattal kell a fej fölé emelni, míg a lökés két mozdulatsorból áll: először a súlyt a földről a vállakra kell emelnie (ez az úgynevezett mellre vétel), majd onnan a fej fölé juttatni. Mindkettőben kiemelt szerepe van a combizmoknak. A versenyeken fogásonként 3-3 gyakorlatot kell teljesíteni, a fogásnemenként elért két legnagyobb emelés összege számít. A férfiaknál és a nőknél is tíz súlycsoportot különböztetünk meg (férfiak: 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, 109, +109 kg-os – amiből az 55, a 89 és a 102 kg-os súlycsoport nem szerepel az olimpián; nők: 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, 87, +87 kg-os – amiből a 45, a 71 és a 81 kg-os nem szerepel az olimpián). (Történeti érdekességeket [itt](#) találsz.) Fejleszti a mozgáskoordinációt, az önuralmat, a küzdeni tudást. A sport alapjait 9 éves kortól javasolt elsajátítani, viszont a súlyzós erőfejlesztést csak 12 éves kortól szabad elkezdeni.

Tenisz



egyéni vagy páros formában, ütővel és labdával játszható labdajáték, olimpiai sportág

A tenispálya hossza 23,8 m, a szélessége különbözik az egyes (8,2 m) és páros (11,0 m) játszmákban. A tenispálya 2 tételét közepén egy 0,9 m magas (ez a magasság a pálya közepén értendő) háló választja el (lásd [itt](#)). A pálya talaja lehet salakos és füves. A teniszütő húrozott területének szélessége nem lehet nagyobb 29,2 cm-nél, magassága 39,4 cm-nél. Az ütő hossza maximum 73,7 cm lehet, legnagyobb szélessége pedig 31,7 cm lehet. Az ütőt lehet egy, vagy két kézzel is fogni. A mai játékokban használt teniszlabda kaucsukból készül, belül levegő van benne. Kívülről sárga színű nemez borítja. A játék labdamenetekből, játékokból (game, ejtsd: gém) és játszmákból (szett) áll. A tenisz célja, hogy a játékosok a pályán tartsák az egymás között adogatott

labdát. Az nyeri a labdamenetet, aki ezt hosszabb ideig képes megtenni. A szerzett pont neve „poén”. Szabályos az az ütés, amit a játékos a labda maximum egy lepattanása után visszaüt az ellenfél térfelére úgy, hogy a saját térfelén a labda már nem pattan le, és az ellenfél térfelén a pályára esik. A teniszjátékban a legfontosabb ütések: a szerva (ez a kezdő ütés), a tenyeres, a fonák, a röpte, a lecsapás, a rövidítés és az emelés. Alapelemei a futás és az ütés; fejleszti a robbanékonyságot, kitartást, ruganyosságot, találékonyságot, koncentrációt. (Bővebb leírást [itt](#) olvashatsz.)

Tollaslabda



egyéni vagy páros formában, ütővel és labdával játszható labdajáték, olimpiai sportág

A tollaslabdapálya 13,4 m hosszú, maximum 6,1 m széles, amit középen egy 1,5 m magas hálót oszt két térfelre. A hálótól 2-2 m-re találhatók a pályán az elülső adogatóvonalak. Az alapvonalaktól 0,8 m-re haladnak a hátsó adogatóvonalak. A középvonal, ami egy térfelet egy jobb és egy bal oldali részre oszt, az elülső adogatóvonalától az alapvonalig tart (lásd [itt](#)). Az adogatást és annak fogadását a jobb/bal adogató, illetve fogadótéren belül kell elvégezni. A játékot tollasütővel és tollaslabdával játszik. Az ütő hosszú nyelű, feje ovális keret, amin belül húrozás van. A nyél hossza és a húrozás rugalmassága, valamint az ütő súlyelosztása különböző játéktílusokhoz igazított, így azt választhatod, amelyik a legjobban illik hozzád. A labda egy nyílszerű tárgy: feji vége gömbölyded, másik vége „tollas”. A versenylabdákat 16 valódi madártollal ékesíti, a hobbi labdák műanyag, – a jobb láthatóság kedvéért – fehér vagy sárga „tollazatot”, úgynevezett kosarat hordoznak. A labda gyorsaságát a labda fejét lezáró csík színe jelzi (zöld: lassú, kék: közepes, piros: gyors). Mivel a gömbölyded vég jóval nehezebb, mint a tollas vagy kosaras, a levegőben szálló labda különleges aerodinamikai tulajdonságokkal rendelkezik: egyrészt röppályája felén megfordul (a játékosokhoz mindig a gömbölyű végével érkezik), másrészt a tollazása miatt lefékeződik. Mivel repülését erősen befolyásolja a szél, a versenyeket mindig teremben rendezik. A játék labdamenetekből áll: labdamenet közben a labdát át kell ütni az ellenfélnek úgy, hogy az lehetőleg ne tudja visszaadni. Az az ütés ér pontot, aminek következtében a labda az ellenfél térfelén belül esik a földre. Egy játszma (szett) 21 pontig tart, egy mérkőzés 2 nyert játszmából áll. Ha mindkét játékos/páros 20-20 pontnál tart, az a fél nyeri a játszmát, aki előbb ér el kétpontos vezetést. (További érdekességeket [ide kattintva](#) olvashatsz.) A játék életkortól és nemtől függetlenül mindenkinek ajánlott, aki egy nagyon szórakoztató és egyben nagyon gyors labdajátékot keres. Ha a versenyzés a cél, a tollaslabdát 6-7 éves korban érdemes elkezdni. Tipikus aszimmetrikus sportág, az ütőkéz oldalát erősebben fejleszti, ezért a másik testfél fejlesztésére kiegészítő sportágak szükségesek.

Torna



egyéni és csapatsportág is, olimpiai sportág

A torna különböző jellegű és különböző szereken bemutatott gyakorlatokból álló összetett sportág, amelyet férfiak és nők egyaránt űznek, részben eltérő szereken. A szertornán kívül a szervezett tornasportok közé tartozik még a ritmikus gimnasztika (régai nevén művészi torna), a trambulin (gumiasztal), az akrobatikus torna (régai nevén sportakrobatika) és az aerobik. Gyakorlatok mindkét nem számára – talajgyakorlat és ugrás. A talajgyakorlatokat egy 12×12 m nagyságú, rugalmas szőnyegen mutatják be a sportolók. A gyakorlatokhoz szükséges képességek a rugalmasság, erő, egyensúlyérzék és akrobatikus ügyesség is. A gyakorlatok ugrásokból, forgásokból, körzésekből, kézálásokból és további erőelemekből állnak, nőknél még táncelemekből is. Az ugrásokhoz a sportszer kb. 1×1 m-es felületű tornaszer, magassága férfiak esetében 1,35 m, nőknél 1,25 m. Az ugráshoz a versenyzők nekifutnak, előtte dobbantanak a dobbantón, majd a szert két kézzel érintik, azon megtámaszkodva forgásokat végeznek, majd leérkeznek a talajra két lábbal.

Férfiak további gyakorlatai: gyűrű-, korlát- és nyújtógyakorlat, lólengés. A gyűrűt két, 18 cm átmérőjű fa karika alkotja, amik a talaj felett 255 cm-re lógnak, egymástól 50 cm-re. A gyakorlatot a versenyzők függeszkedő testhelyzetből indítják, és lendületi, erő- és tartásos elemekből építkezve hajtják végre. A korlátot két, párhuzamosan elhelyezett, 3,5 m hosszú farúd alkotja, amelyek egymástól 42–52 cm-re 1,7 m magasságban vannak. A gyakorlat lendületi, forgásos és egyensúlyi elemekből áll. Lólengésben a ló 1,6 m hosszú, 1,1 m magas – rajta kápákba kapaszkodva, támaszkodva lehet a gyakorlatokat elvégezni. A lólengés gyakorlata csak lendületi elemekből és a leugrásból áll. A nyújtógyakorlatban a nyújtó egy acélrúd, ami 2,4 m hosszú, a talajtól 2,55 m magasságra található. A nyújtógyakorlat csak lendületi elemekből, például körökből, fordulatokból, szaltókból áll.

A nők talajtorna melletti versenyszámai a gerenda- és a felemáskorlát-gyakorlat. A gerendagyakorlatokban a gerenda 5 m hosszú, 10 cm széles, 120 cm magas. A gyakorlatok elemei az egyensúlyérzékre épülnek: lépések, forgások, szaltók vannak a gyakorlatokban. A felemás korlát tulajdonképpen két, egymással párhuzamosan futó rúd. A két rúd magassága eltérő: van egy 155 cm és egy 240 cm magasságú. A felemás korláton bemutatott gyakorlatokban fellendülések, fordulatok, szökkenések, billenések, rudak közti váltások vannak.

A versenyek típusai: az egyes gyakorlatfajtákból álló egyéni verseny, a valamennyi gyakorlatot magába foglaló összetett verseny, valamint a csapatverseny. (Kialakulásáról, történetéről [itt](#) olvashatsz.)

A tornában a rendszeres edzéseket már egész kis korban, 5-7 évesen ajánlják elkezdni. A tornasport a test szinte minden izmát edzi, de speciális alkatot igényel (a túl nagy testmagasság biztosan nem ideális). A torna fejleszti az egyensúlyt, az erőt, a hajlékonyságot, az ügyességet, a koordinációt és az állóképességet.

Úszás



egyéni és csapat sportág is, olimpiai sportág

Az úszás során önerőből, adott úszásnemben kell meghatározott távot megtenni. Ugyan a sportolók a versenyek során egymással versenyeznek, de ezt csak azért teszik, hogy minél jobb időeredményt érjenek el – tulajdonképpen mindenki önmagával, az addigi legjobb időeredményével versenyez. A versenyeket 50 vagy 25 méteres, 8 pályás medencékben rendezik. Az úszásnemek: gyorsúszás, hátúszás, mellúszás, pillangóúszás, vegyesúszás (ebben az előző négy meghatározott sorrendben váltja egymást). A teljesítendő távok hossza uszodában egyéni versenyek esetében általában 50, 100, 200, 400, 800, 1500 m. Léteznek hosszútávú úszóversenyek is, amiket rendezhetnek medencében és nyílt vizen is. A nyíltvízi távok egyéni versenyeken 5 km és 10 km gyorsúszás, vagy 25 km gyorsúszás. Medencében úszott hosszútávok: 3 és 5 km-es gyorsúszás. Csapatok a következő számokban versenyeznek: 4 x 100 m-es vagy 4 x 200 m-es gyorsúszó váltó, 4 x 100 m-es vegyesúszó váltó. Az úszás esetében kicsi a sérülés és a túlterhelés veszélye. Úszás közben az egész testünket átmozgatjuk, ami nagyon jót tesz a keringési rendszerünknek. Mozgásszervi betegeknek kifejezetten szokták javasolni, hiszen csökkent gravitációs terhelés mellett mozgatja meg az ízületeket, amik így tornáztathatók akkor is, ha ez a szárazföldön fájdalommal jár. Más betegségek esetén is ajánlott, hiszen csökkenti a megemelkedett vérnyomást, segíti a szénhidrát anyagcsere és így a vércukorszint szabályozását is. Az úszás kivételes sportág abban a tekintetben is, hogy ajánlott asztmás emberek számára is. Fejleszti az állóképességet, az ügyességet, ahajlékonyságot, a koordinációt. (További olvasnivalóra [itt](#) latsz.) Aki versenysportként szeretné űzni, annak 6 éves kortól érdemes elkezdni.

Vízilabda



csapat- és labdajáték, olimpiai sportág

Manapság egyre népszerűbb sport, egy-egy uszoda felépítését követően hamarosan megjelennek benne a vízilabda szakosztályok. A vízilabdát (régábbi nevén vízipólót) 7-7 játékosból (1 kapus és 6 mezőnyjátékos) álló csapatok játszik, vízilabdával. A pálya egy 50 m-es versenyekre alkalmas úszómedencében elfér, de szabad vízfelületen (a mediterrán országokban a tengeren) is kijelölhető. Méretei mérkőzéseken: a gólvonalak közti távolság férfiaknál 30, nőknél 25 m, a játéktér szélessége mindkét esetben 20 méter. A víz mélysége 1,8-2 méter, hőmérséklete $26 \pm 1^\circ\text{C}$. A kapu belső mérete $3 \times 0,9$ m. A játéktér mindkét oldalát színes sávokkal ellátott pályakötélzet jelzi, melyen a színek jelentése: fehér a gólvonal, a piros sáv a kapu előtere, az ezt követő sárga sávban a gólvonaltól lévő piros jel az 5 m-es büntetővonal, majd a zöld sávban a felezővonal helye fehér (kiegészítéseket [itt](#) találsz). A vízilabda mérete nemtől és korosztálytól függően eltérő; a felnőtt férfiaké 68-71 cm, a nőké 65-67 cm átmérőjű. Felülete recés. A csapatokat a fülvédővel ellátott sapka mintázata alapján lehet

megkülönböztetni. A játékidő 4 negyed, tisztán 4x8 perc játékidő. A játék célja a vízilabda ellenfél kapujába juttatása (gól). Az a csapat nyer, amelyik több gólt ér el. A posztok: kapus, center, bekk, kapás szélső, kapás hátsó, rosszkéz szélső, rosszkéz hátsó, illetve középső hátsó (a posztok száma több, mint a játékosoké, mert a bekk tisztán védő, a center pedig tisztán támadó pozíció, és ugyanaz a játékos mindkettőt betöltheti). A kapus feladata a labda gólvonalon túl jutásának megakadályozása – az érvényes gólhoz a labda teljes terjedelmének át kell kerülnie a gólvonalon, ami kissé a kapufák vonala mögött húzódik. A bekk a kapu előtt középen (center pozícióban) védekező játékos. A center a támadásban kulcspozíció, általában közvetlenül az ellenfél kapuja, így a bekk előtt helyezkedik el. Mindkét poszt jó fizikai adottságokat igényel az egymással folytatott test-test elleni küzdelem miatt. A támadásnál a többi mezőnyjátékos az ellenfél kapuja előtt félkörben „áll fel”. A „kapás oldal” a támadósor bal oldala, ahol a jobbkezes játékosok gólszerzési esélyei jók: a jobbról pontosan kézre jövő labdát azonnal (kapásból) rá tudják húzni a kapura. A szélső a pálya szélén, a kapuhoz közelebb, a hátsó poszton játszó játékos pedig a kaputól távolabb, de a középvonalhoz közelebb helyezkedik el. A „rosszkéz” oldal a jobb oldal, ahol egy jobbkezes játékosnak kevesebb esélye van a gólszerzésre: itt a balkezesek tudnak érvényesülni. A középső hátsó játékos a támadó körív (és a pálya) középvonalába helyezkedik, s ha kézzől kézre jár a labda, ő forgatja azt az egyik oldalról a másikra: feladata a játék irányítása. A vízilabdában fontos a jó vízbiztonság, a sportra jellemző úszás- és labdavezetési, valamint dobó technikákban való jártasság. (A sportág kialakulásáról, történetéről leírást [itt](#) találsz.)

A vízilabdázást 7-9 éves korban javasolt elkezdni úgy, hogy előtte a gyerek már 3-4 évet járt rendszeresen úszni, versenyezni. Fejleszti a gyors helyzetfelismerést, a gyors döntéshozatalt és a csapatszellemet.

Vívás



egyéni és csapatsport is, olimpiai sportág, technikai jellegű küzdősport

A küzdőtéren (pást) egyszerre mindig csak két versenyző vív egymással mérkőzést (asszót). Az nyer, aki eléri előbb a megadott találatszámot (5, 15 találat, tus), vagy több találatot ér el az adott idő lejártáig. Szakágai a kardvívás, a törvívás és a párbajtőrvívás. Kardvívásban deréktól felfelé van a találati felület, a találatot szúrással és vágással is el lehet érni – ezért talán ez a leglátványosabb fegyvernem. A törvívásban csak a törzsre lehet találatot bevinni, és csak szúrással; párbajtőrnél az egész testfelületen szabad szúrni. A párbajtőrvívásban – szemben a másik két fegyvernemmel – nem számít, hogy melyik fél a támadó, amelyik előbb talál, az nyeri a pontot. (Bővebb információkat és történeti leírást [itt](#) olvashatsz.) A vívás azoknak ajánlott, akiknek jó a mozgáskoordinációja és a koncentrációs képessége, valamint gyorsak a reflexeik. Fejleszti a gyorsaságot, a robbanékonyságot, a lazaságot, a küzdőképességet, a bátorságot, a rögtönzőképességet és a gyors dönteni tudás képességét, emellett nem nélkülözi a stratégiai gondolkodást sem. Vigyázat, tipikus aszimmetrikus sportág! Ellensúlyozásra kiegészítő sportágak szükségesek. A versenysportra való felkészüléshez a 8 éves kor körüli kezdést ajánlják.

E-sportok

Bár sport a nevük, és az e-sportok rajongói szerint többek között a versengés, a versenyekre való

felkészülés miatt valódi sportágnak tekinthető, mi nem tekintjük sportnak – hiszen a „sport” elnevezés eredeti jelentésében olyan tevékenységre használható, amiben együtt van az energiafelhasználással járó fizikai aktivitás, a testi erőfeszítés kifejtéséhez szükséges szellemi tevékenység és a mozgással járó öröm.

Ha sportolni szeretnél, keresgéljél a valódi (az emberi testet valóban megmozgató, a napi szinten egyébként is túl sok ülést ellensúlyozó) sportágak között – kortól, nemtől, testalkattól, személyiségtől függően biztos találsz többet is, ami tetszik majd.

Az olimpiai mozgalom

Az ókori olimpiákról biztos tanultál már. Az olimpia eredetileg az ókori görög civilizáció egyik legjelentősebb vallási és sportrendezvény-sorozata volt. Kr.e. 776-tól Kr.u. 393-ig négyévente került megrendezésre, Olümpiában – innen az elnevezés. Nem csak a sportversenyzés volt akkoriban fontos: az olimpiák egyben kulturális, vallási és társadalmi események is voltak. Ma sincs ez máshogy: az olimpiai játékok mindig felpozsztítják a szervező ország kulturális életét is.



A legelső olimpiai játékokon a stadionfutás (kb. 192 m futás) volt az egyetlen versenyszám. A későbbi olimpiákon a versenyszámok listája dupla stadionfutással, hosszútávfutással, ötpróbával (futás, távolugrás, diszkoszvetés, gerelyhajítás, birkózás), ökölvívással, négyesfogat versennyel, pankrációval bővült. A versenyzők meztelenül versenyeztek, ami a tisztaság és a tökéletes test eszményét jeképezte. A játékokon mind versenyzőként, mind nézőként csak férfiak vehettek részt. Szigorú szabályok szerint zajlottak a versenyek, a versenyzők a játékokat megelőzően esküt tettek arról, hogy tisztességesen versenyeznek majd. A győzelem nagy dicsőséget és sok-sok kiváltságot (például adómentességet, élethosszig ingyenes étkezést) jelentett a győztesek számára. Idővel a görög olimpiák ideje lecsengett, majd Theodosius római császár Kr.u. 393-ban a játékokat pogány jellegűnek bélyegezte és betiltotta.



Az olimpiák története a Nemzetközi Olimpiai Bizottság Párizsban történő megalakításával 1894. június 23-án folytatódott. Az ókori olimpiai játékok szellemiségét Pierre de Coubertin báró élesztette fel, aki 1896-ban szervezte meg az első újkori olimpiai játékokat Athénban. 1895. december 19-én megalakult a Magyar Olimpiai Bizottság is. A nyári olimpiai játékok mellett 1924. január 25-én elindult a téli olimpiai játékok versenysorozata is – ezzel a téli sportágak is az olimpiai mozgalom részévé váltak. Mellettük még a téli és nyári ifjúsági olimpiák, illetve az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiválok emelendők ki, mert szellemiségükben ezek a rendezvények is kapcsolódnak az olimpiai eszméhez.