

Fogalmak és kifejezések értelmezése

1. „A” intelligencia = az értelmi fejlődés veleszületett lehetősége. ⇒ „B” intelligencia
2. „A” típusú személyiség = Az „A” típusú emberek hajszoltak, versengők, agresszívek és teljesítményközpontúak. Az „A” típusú személyiség a szívbetegségek egyik kockázati tényezője. ⇒ „B” típusú személyiség
3. **Abdomen** = has.
4. **Abdominális** = hasi, a hashoz tartozó. Musculus *abdominis* (hasizom), musculus rectus *abdominis* (egyenes hasizom), musculus obliquus internus *abdominis* (belső ferde hasizom), musculus obliquus externus *abdominis* (külső ferde hasizom)
5. **Abdukción** (abductio) = távolítás, a test középvonalától kifelé irányuló mozgás. Musculus *abductor* (távolító izom)
6. **Aberráció** (aberratio) = a normálistól eltérő állapot, erkölcsi, nemi eltévelyedés, beteges hajlam. A sportpályákon az aberráció gátlástalanságban, agresszivitásban jelenhet meg. **Aberráció mentális** (az elmebaj enyhe formája), **Aberráció szexuális** (nemi eltévelyedés).
7. **Abnormális** = a normálistól eltérő, rendellenes állapot. Abnormális gyerek pl. az, aki szellemi vagy testi fogyatékos.
8. **Abrázión** (abrasio) = horzsolás, lekaparás, lekopás.
9. **Abszolút** = teljes, tökéletes. Máshoz nem viszonyított, viszonyítási rendszer.
10. **Abszolút refrakter periódus** = az a szakasz, amikor a sejt közvetlenül a hatásos ingerlést követően még igen erős ingerekkel sem ingerelhető. Az akciós potenciál depolarizációs szakasza után rövid időszak következik, amely alatt az ideg vagy izomsejt még szuper erős ingerrel sem ingerelhető: ez az *abszolút refrakter* szakasz. Ezt követi a repolarizációs fázis végén a *relatív refrakter* szakasz, amely alatt csak kisebb amplitúdójú és meredekségű akciós potenciál váltható ki. Emlősállatok „A α ,-rostjain az abszolút refrakter szak tartama kb. 0.4 msec¹, a relatív refrakter szaké 3 msec, a szupernormális fázisé 12 msec, a szubnormális fázisé pedig 50-70 msec az inger közlésének pillanatától. ⇒ Inger-ingerület (stimulus-reakció)
11. **Abszolút skála** = fizikai mértékegységekben kifejezett tökéletes viszonyítási alap. A mérés folyamatában a mérendő objektum fizikai tulajdonságát a mérőeszköz fizikai tulajdonságával fejezzük ki, mindkettőhöz számszerű értéket rendelve. A mérés folyamán tehát a mérőeszköz és a mérendő objektum között kölcsönhatás áll fenn. Például az ugrások és dobások mérésénél a távolság (méter), a futásnál, úszásnál, kerékpározásnál az idő (min), a súlyemelésnél pedig az elmozdított tömeg nagysága (kg), szerepel, mint fizikai mennyiség. A mérőeszközök pontosságának és megbízhatóságának növekedése, a mérések automatizálása lehetővé teszi, hogy a mérési hiba a lehető legkisebb legyen.
12. **Abszorpción** = felszívódás, elnyelés, megkötés (anyagok bejutása a véráramba a bélfalon át; gázok elnyelődése folyadékban).
13. **Absztrakción** = elvonatkoztatás. A megismerés egyik formája, illetve mozzanata: az elvonatkoztatás folyamata és eredménye. **Gondolkodási művelet**, olyan módszer, amely segít elkülöníteni a dolgok és jelenségek lényeges és lényegtelen jegyeit egymástól és **a lényeges jegyek kiemelésével fogalmakat, ítéleteket alkotunk**. Az észlelés és tapasztalat lényeges közös elemeinek kiemelése és általánosítása. Az absztrakción folyamatát társadalmilag adott kategóriák irányítják. Pl. mi a szék és mi az asztal vagy mi a dobás és mi rúgás?
14. **Absztrakt** = mindaz, ami elvont, elvonatkoztatott az egyestől, egyedítől
15. **Acetil-koenzim „A”** = a közti anyagcserében kiemelkedő jelentőségű vegyület. Az ecetsav nagy energiataartalmú észtere, a Krebs-ciklusnak és a zsírsav-bioszintézisnek fontos közti terméke. A redukált koenzim A könnyen összekapcsolódik különböző acil csoportokkal. Energetikai szempontból bármely acil-koenzim A egy moljának a képződése egyenértékű 1 mol ATP képződésével.
16. **Acetil-kolin** (Ach, acetylcholinum) = ingerületátvivő anyag (szinaptikus transzmitter). A paraszimpatikus idegvégződések és a preganglionáris idegrostok végződéseinek ingerlésekor szabadul fel. Az interneurális és **a neuromusculáris synapsisokban az acetilkolin az ingerületátvivő anyag**. Az ingerület átvitele a motoneuronról az izomrostra egy szinapszisban, a motoros végtelemben történik. Az átvivő anyag az **acetilkolin**. Amikor a motoneuron akciós potenciáljai elérik az idegvégződést és ott Ca^{2+} -beáramlást váltanak ki, akkor ürül az acetilkolin, és az ez által végtelemez áramot, akciós potenciált és izomrángást vált ki az izomban. Az acetilkolint a szinaptikus részben nagyon gyorsan (néhány msec alatt) lebontják a **kolineszterázok** és megteremtik a gyors repolarizáción, az izomrelaxáción lehetőségét. Az acetilkolin szintézise az idegvégződés citoplazmájában úgy történik, hogy a mitokondriumokban képződő acetyl-koenzim A acetyl csoportját a kolin acetyl-transzferáz átviszi a kolinra. A szervezetben az acetilkolin szintézis folytonosan egyensúlyban van az acetilkolin felszabadulással. Az Ach

1. ¹ msec = a másodperc ezred része

az agy és a gerincvelő számos szinapszisában megtalálható, de különösen fontos szerepe van a hippokampuszban, amely kulcsszerepet játszik az új emlényomok kialakulásában.

17. Achilles ín (tendo calcaneus) = 1. A közös lábszárhajlító izmok ina 2. Sebezhető pont. Elnevezése a görög mitológiából ered: Achillest édesanyja a sarkánál fogva mártotta a Styx vizébe, hogy sebezhetetlenné tegye, de így a sarka sebezhető maradt.

18. Acidózis (acidosis) = savbőség, az alkálitalték csökkenése. A testnedvek H-ion koncentrációjának stabil fenntartása alapvető jelentőségű az élet szempontjából. A savasodás mértékét a pH értékkel fejezzük ki. A pH érték az oldat H⁺-koncentrációjának negatív logaritmus. A víz pH-ja 25 °C-on 7.00 (mol/mol/liter), ilyenkor a H⁺-és OH⁻-ionok száma egyenlő. A pH minden egyes egységnyi csökkenésekor megtízszereződik és minden egységnyi növekedésével tízedére csökken a H⁺száma. A H⁺koncentrációjának azok a változásai, amelyek az étellel még összeegyeztethetők, egy hozzávetőlegesen ötszörös változásnak megfelelő tartományba esnek (H⁺-koncentráció: 0,00002 mmol/l = pH 7,7 extrém alkalosis, 0,00004 mmol/l = pH 7,40 normális 0,00001 mol/l = pH 7,00 extrém acidosis). Normál körülmények között a vér pH-ja enyhén lúgos pH = 7.32 -7.40. Intenzív terhelés (pl. sporttevékenység) hatására metabolikus acidózis jelentkezik, amely a pH változásával is jár. A pH értékek az edzettségi állapottól és az akarati tulajdonságoktól függően általában 7.10 - 7.30 közötti értéket mutatnak, de maximális terhelés mellett jól edzett sportolóknál ennél lényegesen alacsonyabb értéket (6.88) is mértek már.

A pH eltolódás az anaerob állóképességet is jellemzi:

- a kis savasodás és gyönge teljesítmény = a motiváció hiánya,
- a nagy savasodás és gyönge teljesítmény = edzetlenség és
- a nagy savasodás és jó teljesítmény = jó felkészültség és motiváció

A neutrális szénhidrátok, zsírok és fehérjék normális anyagcseréje során is keletkeznek szerves savak, amelyek gyorsan metabolizálódnak, de a munkavégzés fokozódásával egyre jelentősebb mennyiségű tejsav, piroszőlősav és más sav halmozódik fel a vérben. A szervezet mind a sejten kívül, mind a sejten belül a pH-t állandó értéken igyekszik tartani. Az egyensúly fenntartását a puffermechanizmusok (kiegyenlítő) végzik.

- Anyagcsere zavart okozta savasodás = acidosis metabolica
- Cukorbetegség okozta savasodás = acidosis diabetica
- Légzési savasodás = acidosis respiratorica.

⇒ Holtpont

19. Aciklikus mozgás = valamely tevékenység olyan megjelenési formája, amikor a mozgás alapvető fázisai nem ismétlődnek periodikusan. Ide sorolhatók, pl. a küzdősportok, a torna, a sportjátékok, az atlétika dobószámai stb.

20. ACTH, adrenokortikotrop (adrenocorticotrop) hormon. A hipofízis első lebenyének mellékvesekéregstimuláló hormonja. Az agyalapi mirigy által vészhelyzetben kiválasztott hormon. A véráram szállítja a mellékveséhez és a test más szerveihez, ahol további hormonok elválasztását serkenti, amelyek a vészhelyzethez való alkalmazkodásban játszanak szerepet. ⇒ adrenokortikális rendszer

21. Ad hoc = alkalmi, egyszeri, egy bizonyos célra való. Ideiglenes, átmeneti, pillanatnyi

22. Adaptáció (adaptatio) = alkalmazkodás. A környezeti létfeltételek megváltozása szükségképpen maga után vonja az élő szervezet anyagcseréjének megfelelő módosulását. Az élő szervezet, mint meghatározott tulajdonságokkal rendelkező zárt anyagi rendszer, csak addig létezhetik, amíg minden adott időpontban az összes környezeti feltétellekkel egyensúlyban marad; ha erre képtelenné válik, akkor az élő szervezet, mint ilyen, megszűnik létezni. Emerre vonatkoztatva: a környezeti hatások egyik részét a természeti környezet, másik igen jelentős részét pedig a társadalmi környezet adja. ⇒ Homeosztázis

23. Adaptálás = egy mű cselekményének, szereplőinek vagy gondolatainak átvitele egy másik műbe. Átvett tanterv hozzáigazítása a helyi körülményekhez.

24. Adaptív viselkedés = alkalmazkodó viselkedés

25. Adat = valamilyen megfigyelés, vizsgálat vagy kísérlet eredménye.

26. Adatfeldolgozás = amikor az adathalmaz elemeivel ugyanazt a műveletsort kell elvégezni.

27. Addukció (adductio) = közelítés. Musculus **adductor** (közelítő izom), A comb **adductorai**: musculus pectineus (fésűs izom), musculus **adductor** longus (hosszú combközelítő izom), musculus **adductor** brevis (rövid combközelítő izom), musculus **adductor** magnus (nagy combközelítő izom), musculus **gracilis** (karcsúizom).

28. Adekvát = valaminek teljesen megfelelő, vele egyenlő értékű. A receptorok a nekik megfelelő ingerek felvételére, feldolgozására képesek. Az érzékszervek **adekvát ingerei** (a fény, a hang, a nyújtás, a nyomás, a hő, az illat stb.). Az oktatás-nevelés folyamatában is előfordul, pl. egy konkrét szituációban alkalmazott **adekvát nevelői eljárás** vagy a tanítás folyamatában **adekvát módszer** alkalmazása. **Adekvát edzőmódszer**: az állóképesség fejlesztésére a tartós-, az intervall- és a verseny módszer az erőfejlesztésre a szériázó vagy a cirkuid

29. Adenozin-difoszfát (ADP) = az ATP hidrolízisekor keletkező, egy nagyenergiájú foszfátkötést tartalmazó vegyület. $ATP + H_2O \Leftrightarrow ADP + H_3PO_4$

30. Adenozin-monofoszfát (AMP) = az ATP hidrolízisének végterméke

31. Adenozin-trifoszfát (ATP) = két nagyenergiájú foszfátkötést tartalmazó és nagy csoportátvivő képességgel rendelkező vegyület. Tulajdonképpen az izom egyetlen „akciós anyaga”, amelynek lebontása szolgáltatja a kontrakcióhoz szükséges energiát. A sejt legfőbb energiátároló anyaga. Az izomkontrakció mechanikus energiája kémiai energiából származik. Az izomkontrakció közvetlen energiaforrása az ATP, amely a filamentumok csúszása közben ADP-vé és anorganikus foszfáttá hasad. Ehhez az izomkontrakcióhoz nem kell O_2 , a folyamat anaerob körülmények között megy végbe. A felhasznált ATP azonnal regenerálódik, aminek következtében az ATP szint nagyfokú állandóságot mutat. Az ATP szint fenntartásához három folyamat áll rendelkezésre: 1. A **kreatinfoszfát hasítás** $ADP + \text{Kreatinfoszfát} \leftrightarrow ATP + \text{kreatin}$ (rövid ideig tartó csúcsteljesítményhez elegendő pl. 100 m) 2. Az **anaerob glükolízis** A vérben keringő glükózt először a sejteknek kell felvenniük ezt a folyamatot a hexokináz és a glükokináz enzim katalizálja. Az enzimreakció eredménye 1 ATP felhasználásával a glükózt glükóz-6-foszfáttá, az anyagcserében résztvevő aktív alakká alakítja. A sejten belüli raktározási alak a glükogén, amely ATP felhasználás nélkül foszforolízissel glükóz-1-foszfáttá majd glükóz-6-foszfáttá alakul. A piruvátig történő lebontás során a nyereség 3 mol ATP/mol glükóz 3. az **aerob glükóz égetés** (nyereség 36 mol ATP/mol glükóz)

32. Adottság = az egyén genetikailag kódolt pszichofiziológiai feltételrendszere, a szervezet öröklött és veleszületett diszpozícióinak összessége. Alapozottság, a képességek veleszületett alapja -lehetőség-. **Megkülönböztethetünk fizikai és szellemi adottságokat.** Az adottságok tudatos, tervszerű ráhatással nem változtathatók meg, a genetikai kódban meghatározottak szerint változnak. A fizikai vagy testi adottságokhoz soroljuk, pl. a testalkati jellemzőket (testmagasság, testtömeg, testarányok, stb.), a szervek és szervrendszerek felépítését (csontok, izmok stb.) és azok változását (az érési és növekedési folyamatok) Az adottságok a képességek veleszületett alapját képezik, azt a lehetőséget, amire a természetes fejlődés, a nevelés, a képzés és a gyakorlás során alkalmassá válhat. Az adottságtesztsek segítségével próbáljuk megjósolni a jövőbeli képességeket, teljesítményeket. \Rightarrow képesség

33. Adrenalin = a vérelosztást szabályozó mellékvesevelő-hormon. A fokozott szimpatikus aktivitás pl.: a fizikai munka, a hideg, a hőség, a fájdalom, az O_2 -hiány, a vérnyomás esés, a félelem, a harag, a hypoglikémia (stressz), vészreakció hatására emelkedik a vérben az adrenalin és noradrenalin szint. A legfőbb vezérlő szerv a hipotalamusz (hypothalamus). **Az adrenerg rendszer** (mellékvesevelő) vész- (stressz-) helyzetben aktiválódik a központi idegrendszeren keresztül. A létfontosságú szerveket felkészíti az extrém helyzetekben szükséges funkciók ellátására. Az adrenalin a központi idegrendszerben serkentő neurotranszmitterként is szerepet játszik.

34. Adrenokortikális rendszer = a stressz esetén aktiválódó neuro-hormonális rendszer egyik tagja. A hipotalamusz jelzésére a hipofízis számos hormont választ ki. Az egyik a pajzsmirigyet serkenti, hogy bocsásson több energiát a szervezet rendelkezésére; a másik (az ACTH) pedig a mellékvesék kéregállományát készíti mintegy 30 olyan további hormon kiválasztására, amelyek a vészhelyzetre való felkészülésben játszanak szerepet.

35. Adrenokortikotrop hormon \Rightarrow ACTH

36. Aero- és hidrodinamika = a folyadékok és gázok áramlásával, mozgásával foglalkozó tudomány. A vízben illetve levegőben mozgó testekre ható erők elemzése (úszás, diszkoszvetés, gerelyhajítás stb.).

37. Aerob = oxigén jelenlétét igénylő folyamat. Az aerob munkavégzés olyan folyamat, amikor az oxigén felvétel és felhasználás egyensúlyban van (steady state állapot).

38. Aerob kapacitás = a szervezet egy percre jutó maximális oxigénfelvevő képessége. A szív, a keringéslégzés és az anyagcsere teljesítőképességének összegző mutatója. A gyakorlatban a relatív aerob kapacitást határozzuk meg, aminek az alsó határa egy jól edzett férfi sportolónál 60 ml/kg/min. körül van. Az aerob kapacitást a test lehető legtöbb izmával, 6-12 perc alatt kimerüléshez vezető, közben 1-3 percenként progresszíven emelkedő terhelés során mérhetjük.

39. Afázia = összefoglaló megjelölése mindazon beszédzavaroknak, amelyek organikus agyi sérülés következtében jönnek létre.

40. Affektív = érzelmi, érzellemmel kapcsolatos. Indulati telítettség, érzékeny.

41. Affektív tapasztalat = egy adott dolog vagy esemény észlelésével kapcsolatos kellemes vagy kellemetlen érzés.

42. Affektivitás = érzelmi telítettség, érzélem, indulat. Az érzélem szenvedélyes megnyilvánulása, a legmagasabb rendű idegrendszer tevékenysége.

43. Affér = kellemetlen ügy; nézeteltérés, összeütközés valakivel.

44. Afferens = a központi idegrendszer felé vezető felszálló, érző pálya. Az afferenciáció az ingerület központ felé vezetését, az efferenciáció pedig a periféria irányába történő vezetést jelenti.

45. Affinitás = rokonság, vonzódás, hajlam. Hajlandóság valamilyen tevékenységbe való részvételre. Belső készletés.

46. Aforizma = valamely életbölcességet, igazságot kifejező tömör, szellemes mondás

47. Agilis = tevékeny, serény, ügyes, élelmes, életrevaló

48. Agorafóbia (agoraphobia) = tériszony. Félelem az egyedüllétől, vagy olyan nyilvános helyen tartózkodástól, ahonnan nehéz menekülni, vagy nincs segítség a pánik miatt tehetetlenné váló egyén számára. Szabad térségben tartózkodáskor fellépő szédülésszerű rosszullet. \Rightarrow fóbia

49. Agresszió (aggressio) = erőszakos cselekvés, szándék vagy indulat. Egy másik személy fizikai vagy lelki megsértését célzó viselkedés. A frusztráció, igen gyakran rejtett vagy nyílt agresszióhoz vezet. A frusztrációt okozó forrástól eltérő tárgy vagy személy ellen irányuló agressziót áttolt agresszióknak nevezzük. Ilyen esetekben egy ártatlan, de tehetetlen áldozatot (bűnbak) hibáztatnak és büntetnek. Az agresszió, az agresszív magatartás (mint tipikus érzelmi reakció) szociális jelentősége szükségessé teszi az agresszív viselkedés okainak és körülményeinek beható tanulmányozását. Néhány idézet az agresszív viselkedés vizsgálatával foglalkozó kutatók műveiből: Rita L. Atkins és mtsai. „... **Tartsuk szem előtt, hogy az agresszió olyan viselkedést értünk, amely szándékosan sért egy másik embert (fizikailag vagy verbálisan), vagy rombol tárgyakat. Ebben a meghatározásban a szándék a kulcsfogalom.** Ha valaki véletlenül rálép a lábunkra a zsúfolt villamoson, és azonnal elnézést kér, viselkedését nem értelmezzük agresszívnek; de ha valaki odalép hozzánk, amikor az íróasztalnál ülünk, és rátípor a lábunkra, nem habozunk, hogy cselekedetét agresszívnek címkézzük-e.” A testnevelés órákon és a sportversenyeken gyakran tapasztalható a fentiekhez hasonló eset, amit csak úgy tudunk megfelelően értelmezni, ha a körülmények figyelembevételével képesek vagyunk kellő biztonsággal megállapítani a tanulók, a sportolók indítékait, szándékait is. Ha valaki, pl. a játék közben megrúgja vagy megüti a társát annak nagyon sok oka lehet, és nem biztos, hogy az „azonnali elnézés kérés” feloldhatóvá teszi cselekedetének agresszív voltát. Sokszor hallhatjuk kifogásként, hogy egyes személyek és csapatok nem elég agresszívek. Vajon tényleg azt akarják-e az ilyen nézeteket valló emberek, hogy versenyzőik másoknak történő szándékos károkozási szándékukkal és annak megnyilvánulásaival érijenek el jobb eredményt? Ha ez így van, akkor ezeket a személyeket sürgősen el kell távolítani még a sportpályák környékéről is. A magas késztetési szint a tevékenység tétje miatt, az esetleges eredménytelenség negatív következményeinek anticipálása miatti szorongás, félelem vezethet frusztráció-agresszióhoz, de az ember esetében az agresszió ösztönös mintázata az agykéreg szabályozása alatt állnak. Miért helytelen az erőszak megjelenése a médiákban? A pszichológiai agresszió-kutatások többsége az agresszió következményeivel foglalkozik. Bebizonyították pl., hogy „Azok a gyerekek, akik agresszív rajzfilmeket láttak, társaikkal folytatott interakcióikban agresszívebbé váltak, míg azok a gyerekek, akik erőszakot nem tartalmazó filmet láttak nem mutattak változást. (Rita L. Atkins és mtsai.: 1996.329.p.) Charles S. Carver és Michael F. Scheier kifejtik, hogy „... a megengedett, elnézett, sőt jutalmazott agresszió megfigyelése elősegíti annak az attitűdnek a kialakulását, hogy a konfliktusok vagy nézeteltérések rendezésének megfelelő módja az erőszak. A behelyettesítő megerősítés ilyen módon megnöveli annak a valószínűségét, hogy a megfigyelők saját viselkedésük során is ezeket a taktikákat alkalmazzák.” A kutatók többsége igenlő választ ad arra kérdésre, hogy az agresszió látványa fokozza a megfigyelő agresszióját. „Arról van ugyanis szó, hogy az agresszió ismételt látványa érzékelténné teszi a megfigyelőt az emberi szenvedés következményeivel szemben. Azt a sokhatást és felháborodást, amit az emberek nagy részében a szélsőséges erőszak általában kivált, az erőszakos ingerek többszöri előfordulása kioltja.” Washington rendőrfőnökét idézte az egyik újság rovatvezetje 1991-ben: „Amikor erőszakos cselekményt elkövető fiatalokkal beszélek, általában semmi megbánást nem tanúsítanak - egyszerűen nem érzik, hogy amit elkövettek, morálisan helytelen.” (Charles S. Carver és Michael F. Scheier: 1998. 359.p.) Reneau Z. Peurifoy az erőszakos viselkedéssel kapcsolatos nézeteiből néhány gondolat: „Az agresszív magatartás célja a kontroll- vagy hatalomszerzés. Ha agresszíven viselkedünk, igényeinket és kívánságainkat nyíltan, de ellenséges, tapintatlan vagy indulatos módon fejezzük ki. Kiállunk saját jogainkért és azon vagyunk, hogy kielégítsük szükségleteinket és vágyainkat. Ugyanakkor figyelmen kívül hagyjuk mások jogait, igényeit és kívánságait, valahányszor azok keresztezik a miénket. „... Azok akikre az agresszív viselkedés irányul, rendszerint megtámadva érzik magukat. Ez néha megfélemlíti őket és megteszik, amit az agresszív személy tőlük kíván. Más esetekben azonban az agresszivitás ellenségessé teszi őket és elzárkóznak az agresszív személy kiszolgálásától vagy megsegítésétől. Az ilyen személyt mindkét esetben kerülni fogják.” Reneau Z. Peurifoy (1998.204.p.) ⇒ frusztráció

50. Agy ⇒ cerebrum

51. Ágyék = lumbus.

52. Agyhártagyulladás = meningitis,

53. Agykéreg (cortex cerebri) = az agyféltekék felszíni rétege. Gyakran szürkeállománynak nevezik, mivel a benne lévő sok sejttest szürkés árnyalatot ad keresztmetszetének, szemben a központi résszel, amelyet fehérré tesznek a hüvelyes idegrostok. A kéreg legnagyobb részét az úgynevezett asszociációs kéreg alkotja, amelyhez a magasabb rendű szellemi tevékenységek kapcsolhatók. A nyakszirti lebemy fontos szerepet játszik a látásban, a fali lebeny a tapintásban, a halánték lebeny pedig a hallás fő szabályozó központja. A mozgások finom szabályozását a nagyagy motoros kérge vezérli. Különösen a kéz, és a száj mozgások motoros ellenőrzése foglal el nagy helyet. A cselekvés végső összehangolását a nagyagy homloklebenyi asszociációs kérge végzi. E terület fontos szerepet tölt be a különböző mozgások megtervezésében és integrációjában, a megfelelő viselkedések gátolásában és a memória bizonyos fajtáinak működésében. E terület sérülése esetén a beteg képtelen megfelelő válaszokat kidolgozni az új benyomásokra, gyakran a korábbi mozdulatsorokat ismétli meg akkor is ha nyilvánvaló, hogy az nem vezet eredményre. ⇒ Motoros terület

54. Agyrázkódás= commotio cerebri ⇒ Amnézia

55. Agytörzs = az agyközponti részéhez közel eső részek összessége.

56. Agyvelő= encephalon

- 57. Agyvelőgyulladás** = encephalitis,
- 58. Aha-élmény** = hirtelen felismerés. A belátás felvillanása. Az a pillanat amikor egy szituációban megtalálom a megoldáshoz vezető utat.
- 59. AIDS** (Acquired Immune Deficiency Syndrome) = szerzett immunhiányos tünetcsoport. A betegség főleg homo- vagy biszexuális férfiak, intravénás kábítószerélvezők, valamint a fertőzöttek gyermekei körében fordul elő. A fertőzést elsősorban sérült nyálkahártyán keresztül vírust tartalmazó vér vagy ondó idézi elő. Tünetei: nyirokcsomó-megnagyobbodások, légzőszervi bántalmak, tüdőgyulladás, súlyos hasmenés, idegrendszeri elváltozások vagy rosszindulatú daganatok.
- 60. Ájulás** = kollapszus
- 61. Akadémia** = egy ország legmagasabb rangú tudományos és művészeti testülete. *Magyar Tudományos Akadémia*.
- 62. Akadémikus** = a tudományos akadémia tagja.
- 63. Akarat** = az akadályok leküzdésére irányuló pszichikus folyamat. Általában a késztetések határozzák meg. Alapvető kérdés, hogy hogyan válunk képessé a hosszabb távú kötelességek és a pillanatnyi kényelem közötti választásra, a késleltetett kielégülésre.
- 64. Akarati cselekvés** = tudatos cselekvés. Amikor a cselekvést a szenzoros és a központi folyamatok kölcsönhatása határozza meg. Az emberi mozgások, a mozgást végző egyén aspektusából szinte mindig (amikor tudatánál van) cselekvések, mert a legtöbb mozgás tudatosult formában jelenik meg. Még a reflex mozdulatok, és az autamitizált mozgások is többségükben a tudatos cselekvés szerves összetevői. Emberspecifikus, komplex viselkedésmód, melyre jellemző a cél előzetes ismerete, a cél elérésére szolgáló utak, cselekvési módok, akadályok, cselekvések lehetséges következményeinek számbavétele, döntés, cselekvésterv kialakítása. A mozgás és a cselekvés között tehát az a leglényegesebb különbség, hogy a cselekvés a mozgás tudatosult megjelenése, amit mindig a cselekvő személy irányít.
- 65. Akaratnevelés** = az ember célszerű és céltudatos döntésére, valamint értelmes cselekvések végrehajtására való képességek formálása
- 66. Akceleráció** = 1. serkentés, gyorsítás; 2. a fejlődés felgyorsulása. Amennyiben a szellemi és a testi fejlődés összhangban van de az életkort meghaladó mértékű szinkron akcelerációról beszélünk. Ha a testi és szellemi fejlődés harmóniája felbomlik, de egyik területen felgyorsult fejlődés tapasztalható, aszinkron akcelerációról van szó. Vannak, pl. olyan tanulók, akik fizikai fejlettségüket tekintve messze meghaladják kronológiai életkorukat, míg szellemi fejlettségük életkoruknak megfelelő szinten áll. Abban az esetben, ha a szellemi illetve a fizikai fejlődés elmarad az életkornak megfelelő szinttől, retardációról beszélünk. Az új nemzedéknél a korábbiakhoz viszonyítva a testméretek viszonylag gyorsabb növekedése és az érzelmi, szociális fejlődés lassulása tapasztalható.
- 67. Akció** = cselekvés, hatás. A testnevelésben és sporttevékenységben az akció az előkészítést követő konkrét cselekvést jelenti. (Pl.: a vívó akcióba kezd = az előkészítést követő konkrét cselekvés). A sportszociológiában inkább a cselekvésben résztvevő személyek közötti kölcsönhatás jelölésére használjuk. (Pl.: interakciók = a csapattársak egymásra gyakorolt hatása, kapcsolattrendszerének alakulása).
- 68. Akcióképes** = tetre kész, cselekvőképes.
- 69. Akcióprogram** = közvetlen feladatok megvalósítására irányuló célkitűzések összessége
- 70. Akciós áram** = a működő izomban keletkező elektromos áram, elektromos hatás.
- 71. Akciós potenciál** (action potential) = az idegimpulzus szinonimája, vagyis az az elektromos hullám, amely a sejtmembrán depolarizációja esetén végighalad az idegsejt axonján. \Rightarrow nyugalmi potenciál
- 72. Akklimatizáció, akklimatizálódás** = idegen környezethez való alkalmazkodás. Az élőlények alkalmazkodása megváltozott környezeti feltételekhez, éghajlati viszonyokhoz. Pl.: hőmérséklet, légnyomás, táplálkozás, időzóna, gravitáció stb. A sportolók nagy világversenyek előtt akklimatizációs táborokban vesznek részt annak érdekében, hogy a szervezetüket felkészítsék a megváltozott körülményekből adódó ingerhatásokra. Az emberi szervezet viszonylag gyorsan alkalmazkodik a megváltozott körülményekhez, de a szokatlan ingerhatások megszűnését követően rövid időn belül visszaáll a szükséges (megszokott) működési funkciókra.
- 73. Akkomodáció** = a szemlencse fókuszának változtatása, amely lehetővé teszi, hogy a különböző távolságokban elhelyezkedő tárgyak éles látását
- 74. Akrofóbia** = kóros magasságiszony \Rightarrow fóbia
- 75. Akromegália** = a hipofízis elülső lebenyének fokozott STH (növekedéshormon) termelése miatt a csontok disztális végeinek növekedésével járó betegség.
- 76. Aktin** (actin), = izomfehérje \Rightarrow izomműködés
- 77. Aktív** = tevékeny, működő, ható.
- 78. Aktív hajlékonyság** = egy konkrét cselekvésszerkezetben elért ízületi mozgékonyosság.
- 79. Aktív „pihenés”** = amikor egy kifáradást okozó feladatot nem a tétlenség váltja fel, hanem kifáradás megszüntetésére szolgáló tevékenység. Pl.: Ha a jobb karral végzett munkát követően a bal karral dolgozunk tovább, akkor a jobb kar munkavégző képessége hamarabb helyreáll. A szellemi munka okozta idegi fáradtság restitúciójára igen jól alkalmazhatók a kedvtelésből űzött különböző testgyakorlatok. *A pihenés edzésméleti*

szempontból helytelen fogalomhasználatot jelent, mivel a szervezet felépítő anyagcsere folyamatainak a nyugalmi állapothoz viszonyított fokozottabb volta, a fokozottabb működés segíti elő a regenerálódási idő lerövidülését. ⇒ restitúció

80. Aktivitás = cselekvési kedv. Értelmes, célszerű részvétel különböző tevékenységekben. Csökkent aktivitás = hipoaktivitás, fokozott aktivitás = hiperaktivitás, az aktivitás hiánya = inaktivitás.

81. Aktomiozin = aktinból és miozinból felépülő izomfehérje. ⇒ izomműködés

82. Aktuális = időszerű, megoldásra váró, esedékes, sürgős

83. Aktus = cselekvés, eljárás, művelet

84. Akupresszúra = a test bizonyos pontjaira gyakorolt nyomással végzett gyógykezelés.

85. Akupunktúra = Kínában kifejlesztett tűszúrásos gyógykezelés.

86. Akusztikus (acusticus) = hallási.

85. Akut (acut) = heveny, éles, gyors lefolyású.

86. Alak = morf(o), morph(o).

87. Alaklélektan ⇒ Gestalt-pszichológia

88. Alaktalan ⇒ amorf

89. Alaktan ⇒ morfológia. Az élőlények külső formájával és felépítésével foglalkozó tudomány.

90. Alapelv = legfőbb elvi megfontolás, amely alapján az összes többi tétel levezethető. Pl. edzéselvek: fokozatosság, rendszeresség, tudatosság (tudományos megalapozottság), egyéni bánásmód, szemléletesség stb.

91. Alapfogalom = más fogalmak alapját alkotó fogalom.

92. Alapigazság, sarkigazság (axióma) = gyakorlati tapasztalatok széleskörű általánosításán alapuló tétel, amelyből valamely tudományos elmélet összes állításai levezethetők, de amelyet maga az elmélet közvetlenül nem igazol. Bizonyításra nem szoruló. Ilyen például a rész-egész axióma: a részek összege egyenlő az egészszel.

93. Alapismeret = elemi ismeret, tudás. Írás, olvasás, elemi matematika ismerete során szerzett készségek, szokások.

94. Alapítvány = olyan önálló vagyon, melynek felhasználási célját, az alapítványi okmányban az alapító határozza meg.

95. Alapképzés = általános képzés, a szakmai képzésen belül a specializálódást megelőző lépés.

96. Alapműveltség = a tudományok és tevékenységek alapjait foglalja magában. Ismeret-, szokás- és nézetrendszer, amely az általános alapozó funkcióval összefüggésben nyeri el tulajdonképpeni értelmét.

97. Alaptanterv = központi dokumentum, amely minden tanulónak járó nevelés és képzés célkitűzéseit, kötelező iskolai tevékenységeit, közös tantervi követelményeit írja elő. Minden más tanterv erre épül. Az alaptanterv tartalmazza a tantervi alapelveket, az általános képzés területeit, célkitűzéseit és követelményeit.

98. Alarm-reakció = vészreakció. A szervezet specifikus védekezése külső behatásokra. A hirtelen fellépő stressz hatására az adrenerg rendszer (mellékvesevelő) a központi idegrendszeren keresztül aktiválódik, és a létfontosságú szerveket felkészíti az extrém helyzetekben szükséges funkciók ellátására. A szimpatikus rendszer által beidegzett mellékvesevelő adrenalin és noradrenalin szekréciójának serkentésével és a kiválasztott hormonoknak a vérkeringés útján a különböző szövetekhez való eljuttatásával a szervezet aktivitása fokozódik. A noradrenerg kisülés szaporábbá teszi a szívverést, növeli a vérnyomást, biztosítva ezzel az életfontosságú szervek és izmok jobb vérellátását. A noradrenerg kisülés süllyeszti a formatio reticuláris ingerküszöbét (megerősítve ezzel az éber állapotot), és az energiaellátást növelve emeli a vérben a glukoz és a szabad zsírsav szintjét. Az ilyen hatások alapján nevezte Cannon a noradrenerg idegrendszer vészhelyzet által kiváltott aktiválódását „felkészülésnek a menekülésre vagy a küzdelemre”. A fokozott izomműködés ilyen esetekben a normál állapotot jelentősen meghaladó teljesítményre teheti képessé az embert, de előfordulhat teljes mozgásképtelenség is. A testnevelésben és a sportban a rajtláz és a rajtapátia helyzetben fordul elő hasonló állapot.

99. Alattomoság = negatív erkölcsi tulajdonság. A tényleges szándékok eltitkolás, leplezése.

100. Áldozatkészség = pozitív erkölcsi tulajdonság. Saját érdekek feláldozása másokért, eszményekért.

101. Algofóbia (algophobia) = beteges félelem a fájdalomtól. ⇒ fóbia

102. Algoritmus = műveleti sorrend. A programozott oktatás tényezője. Meghatározott sorrendben elvégzendő műveletek meghatározása. Az oktatási algoritmus, a tanulás során elvégzendő műveletek legcélszerűbb sorrendjét tartalmazza. Pl. a kislabdahajítás oktatási sorrendjének meghatározása

103. Alkalmasság = rátermettség, képesség általános vagy speciális feladatok megoldására.

104. Alkalmassági vizsga = feladatok ellátásához szükséges adottságok, képességek, készségek, ismeretek vizsgálata.

105. Alkalmazkodás ⇒ adaptáció

106. Alkalmazkodó viselkedés = a viselkedésnek az az alapvető és általános jellemzője, hogy bizonyos határok között a környezeti változásokhoz igazodva szerveződik és folyik le. A társadalmi-természeti környezetben a normális ember arra törekszik, hogy viselkedésével megfeleljen a mindenkori erkölcsi normáknak úgy, hogy azok szokásává válnak, és aktivitásával igyekszik biztosítani szervezete belső egyensúlyát, hogy a környezeti hatások ne jelentsenek túlzott, károsító megterhelést számára. Viselkedésnek tekinthető az ember minden észrevehető megnyilatkozása, beszéde, taglejtése, mimikája, cselekvése, egész magatartása.

⇒ viselkedés, adaptáció

107. Alkat = az öröklött és szerzett, megközelítően változatlan tulajdonságok összessége, amelyek az egyén aktuális állapotát és jövőbeli fejlődését határozzák meg. Az emberek alkati tulajdonságok szerinti csoportosítása a szomatotipizálás.

108. Alkotás = részvétel a szellemi és fizikai javak létrehozásában

109. Allergia = túlérzékenység. A szervezetnek a megszokottól eltérő reakciója valamely ingerre.

110. Állhatatosság = az erős akarat leglényegesebb tulajdonsága.

111. Állóképesség = testi- és lelki tűrőképesség.

A fizikai állóképesség a szervezet fáradással szembeni tűrőképessége, ami lehetővé teszi a homeosztázis fenntartását a viszonylag erős iramú, hosszan tartó terhelések esetén is.

Az állóképesség függ:

- a kardiorespiratorikus rendszer funkcionális színvonalától,
- az anyagcsere folyamatok szintjétől,
- a neuroendokrin rendszer energiamozgósító működésétől,
- a mozgáskoordináció tökéletességétől és a motivációs tényezőktől.

Az edzésméletben az állóképesség a kondicionális képességek csoportjába tartozó fizikai (motoros) képesség.

112. Alma mater = a tanulókat kisgyermekként befogadó és érett felnőttként kibocsátó nyolcosztályos gimnázium, valamint az egyetem régi, diákos elnevezése. (*lat* „tápláló anya”)

113. Általános alkalmazkodási tünet együttes ⇒ GAS (generális adaptációs szindróma)

114. Általános műveltség = a műveltségi javaknak (ismeretek, készségek, szokások és nézetek) azon rétege, amelyet egy adott társadalom megkíván.

115. Általános tankötelezettség = amely törvény értelmében a fiatal nemzedék köteles iskolába járni.

116. Alternatív = vagylagos. Két vagy több lehetőség egyike.

117. Alternatív iskola = azonos értékű iskolák

118. Altruizmus = erkölcsi alapelv. Mások szeretete, mások javával való törődés, mások boldogulásának tevékeny előmozdítása. „A másikért-elv”, ami arra irányul, hogy mások javára cselekedjünk.

Minden idők erkölcsstanítói az önzés leküzdését, az emberszeretetet, az odaadást a legfőbb erkölcsi értékek közé sorolták. Az altruizmus az egoizmus ellentéte; önzetlenség, segítségnyújtás bármiféle ellenszolgáltatás elvárása nélkül.

119. Amatőr = műkedvelő, aki nem foglalkozásszerűen, hanem kedvtelésből foglalkozik valamivel. Anyagi ellenszolgáltatásban nem részesülő sportoló.

120. Ambíció = becsvágy, érvényesülési törekvés.

121. Ambidextria = balkezűség

122. Ambivalencia = két közel azonos intenzitású, de ellentétes motiváció, érzelmek együttes előfordulása. A testnevelés órákon és sportfoglalkozásokon nagyon gyakori a közel azonos erősségű, de ellentétes előjelű belső késztetések egyidejű megjelenése. Ilyen esetekben választanunk kell, hogy melyiknek engedjünk, megküzdjünk a nehézségekkel vagy elmeneküljünk előlük. Az ellentétes késztetések konfliktushelyzetet idéznek elő.

Ilyenek pl:

A félelem és a bátorság (pl.: képes vagyok-e legyőzni a félelmemet szekrényugránál?),

A fáradtság érzet és az akaraterő (pl.: van-e elég akaraterőnk ahhoz, hogy akkor is folytassuk a futást, ha úgy érezzük, hogy nem bírjuk tovább?),

Az agresszivitás és a sportszerűség (pl.: az ellenfél durva szabálytalanságaira képesek vagyunk-e sportszerűen reagálni?).

A testnevelés és a sporttevékenység nevelő hatása igen pozitívan érvényesülhet a pozitív erkölcsi-akarati tulajdonságok erősítésében és a negatív jelenségek visszaszorításában. Az igazi sportember még igen nehéz ambivalens körülmények között is képes úrrá lenni negatív emócióin, és megfelelően reagálni a kihívásokra. ⇒ konfliktus

123. Ametropia = a szem hibás fénytörése. Myopia = rövidlátás (a szemlencse a fénysugarakat az ideghártya előtt gyűjti össze), hypermetropia = távollátás (a szemlencse a fénysugarakat az ideghártya mögött gyűjti össze). Az asztigmia a szaruhártya gömbi eltéréséből adódó fénytörési hiba

124. Amfetaminok = a központi idegrendszert izgató vegyületek, amelyek nyugtalanságot, ingerlékenységet, szorongást és gyors szívverést okoznak. Olyan pszichoaktív szerek, amelyek fokozzák az arousalszintet.

⇒ dopping

125. Aminosav = bázikus NH₂- és savas jellegű CO-OH csoportot tartalmazó, amfoter tulajdonosságú molekula, a fehérjék építőköve.

126. Amnézia (amnesia) = az emlékezés hiánya. Az eszméletvesztést követő időre vonatkozó emlékezet hiány. Emlékek kiesése következhet be esés vagy ütközős hatására is. A kisebb vagy nagyobb fokú agyrázkódás (comotio cerebri) utáni állapot jellemzője. Agyrázkódás gyanúja esetén azonnal nyugalomba kell helyezni a sérültet (úgy, hogy a lehető legkevesebb inger érje) és orvost kell hívni! Az amnézia kiterjedhet a traumát megelőző és követő eseményekre is. Anterograd amnézia, amikor a beteg képtelen új információk elsajátítására, bár a tra-

uma előtti események felidézésére többé-kevésbé képes marad. Retrograd amnézia, amikor a trauma előtti időszak eseményeire vonatkozik az emlékezeti veszteség.

127. Amorális = erkölcsi érzéknek teljesen híján való

128. Amortizáció = megtérülés. A rúdugrásnál a rúdba táplált rugalmassági energia

129. Amplitúdó = a mozgások nyugalmi helyzettől mért legnagyobb kitérése.

130. Anabolizmus (anabolismus) = az anyagcsere folyamán lejátszódó építő folyamat, amely során egyszerűbb anyagokból összetett anyagok keletkeznek. Anabolikus szteroidok az építő anyagcserefolyamatokat fokozó (szterán vázas) hormonkészítmények. Napjainkban a gyógyászat számos szintetikus anabolikus szteroidot alkalmaz, melyek kémiai és farmakológiai (gyógyszertanilag) a tesztoszteronnak megfelelő vegyületek.

131. Anaerob = oxigén hiányában lejátszódó folyamatok. Ha az oxigén ellátás nem kielégítő, akkor a glükózból képződött piruvát nem lép be teljes egészében a citrátkörbe, hanem egy része tejsavvá redukálódik. Ezt a folyamatot nevezzük anaerob glükolízisnek. A szénhidrát lebontás általában aerob, vagyis oxigén részvételével lezajló folyamat, de a piroszőlősav képződésig anaerob körülmények között megy végbe.

132. Anaerob kapacitás = az oxigénfelhasználás nélkül rendelkezésre álló energiaforrások mennyisége. Az anaerob munka azt jelenti, hogy a szervezet oxigénigénye meghaladja felvételmértékét, azaz oxigénhiányos állapot alakul ki. Az anaerob kapacitásra a savasodási szintből lehet következtetni. ⇒ acidózis

133. Analfabéta = írni olvasni nem tudó személy

134. Analgetikus = fájdalomcsillapító, érzéstelenítő

135. Analízis = 1. Elemzés; részekre, elemekre való bontás. 2. A statisztikában alkalmazott eljárás, amellyel a meghatározott kérdésekre válasz adható. A specifikus agykérgi központ (pl. látókéreg), az ingerületet vezető ideg (pl. a nervus opticus) és az adott ingerfőlésre érzékeny receptor (pl. a szem) együttesét nevezzük sensoros egységnek vagy analizátornak. A központi idegrendszer megfelelő területein történik meg az ingerek érzetté való alakítása. ⇒ asszociáció

136. Analóg = a megítélés szempontjából megfelelő, megegyező, hasonló. A különböző dolgok közötti hasonlóságok és megegyezések felismerésén alapul a következtetés.

137. Anamnézis (anamnesis) = visszaemlékezés, előzmény. A kutatómunka igen fontos része a vizsgált személyek múltjának, a jelen állapotot meghatározó illetve befolyásoló események felderítése. Ide tartoznak pl.: a személyi adatok, korábbi eredmények és a fejlődést befolyásoló egyéb tényezők.

138. Anarchia = rendezetlenség állapota, amely a központi hatalom hiánya vagy gyengesége folytán áll elő. Anarchia a nevelésben = a nevelés bizonytalanságából, a nevelőtestületi munka koordinálatlanságából, helytelen módszerek alkalmazásából adódó pedagógiai zavar.

139. Anatómia (anatomia) = bonctan. Az emberi test megismeréséhez fontos ismeretek összessége: oszteológia (csonttan), szindezmológia (ízülettan), dezmológia (szalagtan), miológia (izomtan), szplanchnológia (zsigertan), neuroanatómia (idegtan) stb.

140. Andragógia = a felnőttek iskolai és iskolán kívüli nevelésének, oktatásának cél- és feladatrendszerét, alapelveit, törvényszerűségeit kutató tudomány.

141. Androgén (androgen) = a hím nemi hormonok közös neve. Legismertebb közülük a testis (here) által kiválasztott tesztoszteron.

142. Anémia (anaemia) = vérszegénység. A vörösvérsejtek számának vagy hemoglobintartalmának csökkenésével járó állapot. A vérszegénység több okra vezethető vissza, így: a csontvelő vérképző sejteinek működésének vagy elégtelen működésének, öröklött tulajdonság, vérvesztés, vitaminhiány, vashiány, a gyomor sósav-elválasztásának zavara stb. A sportolóknál is tapasztalható nagy terhelésű edzéseket követően, ami megfelelő táplálkozással, a szükséges vitaminok, sók, és nyomelemek tervszerű bevitelével elkerülhető illetve gyógyítható.

143. Anesztézia (anesthesia) = érzéstelenítés. Az anesztézia (anaesthesia) megjelöléssel találkozhatunk a sérülések során jelentkező érzéskiesések esetében is pl.: anaestheti spinalis = gerincsérülés miatt bekövetkezett érzéstelenítés.

144. Aneszteziológia = érzéstelenítéssel és érzéstelenítő szerekkel foglalkozó tudomány

145. Angiológia = értan

146. Anima = lélek.

147. Animáció, animálás = lelkesítés, ösztönzés, buzdítás.

148. Animátor = valaminek a létrehozója, mozgósítója.

149. Anizometriás kontrakció ⇒ izomműködés

150. Ankét = kikérdezés, kérdőíves vizsgálat. Vitaindító előadás, irányított vita.

151. Annulospirális és virágszerű receptor = az izmokban elhelyezkedő proprioceptor (szervezeten belüli ingert érzékelő apparátus). ⇒ izomműködés

152. Anomália (anomalía) = rendellenesség

153. Anorganikus = szervetlen

154. Antagonisták - szinergisták = az elmozdulás létrehozásában, a statikus erő kifejtésében és a mozgás fékezésében együttműködő izomcsoportok a **szinergisták**, az ellenhatók az **antagonisták**. A mozgásban közvetlenül részt nem vevő, de más izmok működésének nem kívánatos hatását a **neutralizáló** izmok küszöbölik ki.

155. Antagonizmus = kibékíthetetlen, ellenséges vagy ellentétes (pl. a hajlító és feszítő izmok vagy a gátló és serkentő folyamatok)

156. Anticipáció = valamely esemény, cselekvés eredményének prognosztizálása a korábbi ismeretek illetve tapasztalatok alapján. Különösen a nyílt készségek körébe tartozó tevékenységi formák esetében bír nagy jelentőséggel, hogy milyen mértékben, milyen biztonsággal vagyunk képesek, mások cselekedeteit, az események várható kimenetelét elővételezni. A taktikai felkészítés arra szolgál, hogy az ellenfél várható mozdulataira felkészülve a döntési kényszerhelyzetekben a lehető legrövidebb idő alatt találjuk meg a célszerű megoldást. Megkülönböztetünk saját tevékenységünkre, csapattársunk, az ellenfél, a játékvezetők, illetve az edző tevékenységére vonatkozó anticipációt. Ahhoz, hogy a gondolkodás felszabaduljon a szituáció elemzésére és értékelésére készségi szintű tudás szükséges.

157. Antipátia (antipathia) = ellenszenv. Meghatározatlan okból való idegenkedés érzelmi szembefordulás, illetve elfordulás, amely gyakran tudatos forrásból származik.

158. Antiszociális magatartás = az együttélés normáinak megszegése, gátlástalanság.

159. Antiszociális személyiség = személyiségzavar. A társadalom törvényeinek és szokásainak megtartására képtelen büntudat nélküli személy.

160. Antitalentum = valamiben egészen tehetségtelen ember.

161. Antropológia = embertan; az ember természeti adottságaival, szervezeti felépítésével és származásával foglalkozó tudomány.

162. Antropometria = emberméréstan; az antropológiának tudományos pontosságú mérésekkel foglalkozó ága. Az emberi test és testrészek méreteit vizsgálja, a méretek közötti összefüggéseket tárja fel.

163. Anyagsere = a „cserét” jelentő *metabolizmus* magyar megfelelője. Az élő szervezetben végbemenő kémiai és energetikai átalakulások, a felépítő és lebontó folyamatok összessége. **Anabolizmus** (építő anyagcsere) **Katabolizmus** (lebontó anyagcsere, az intermedier anyagcsere azon folyamatai, amikor a táplálékmolekulákat alakítja át)

Az anyagcsere folyamatok lehetnek csökkent (*hipometabolizmus*) vagy fokozott erősségűek (*hipermetabolizmus*).

164. Aorta = főütőér

165. Apátia (apathia) = kedvetlenség, közömbösség. Az érzelmi ingerelhetőség fogyatékosága. A frusztráció egyik következménye. ⇒ Rajtapátia

166. Aplazia (aplasia) = leépülés sejtszámcsökkenéssel. ⇒ hipertrófia, atrofia

167. Apparátus = készülék. Apparátus respiratorius = légzőrendszer.

168. Appercepció (apperceptio) = a fokozott figyelem funkciója. Az érzékelt benyomások felfogására irányuló törekvés.

169. Argumentum = érv, bizonyíték, bizonyító eszköz

170. Aritmia (arhythmia) = hibás ritmus, ritmus nélkülség, ritmushiány. ⇒ ritmus

171. Arndt-Schultze szabály = a környezeti változások (ingerek) hatása az anyagcsere folyamatokra. A szabály értelmében az ingerek három terhelési övezetbe sorolhatók:

- I. Az első terhelési övezetbe azok a megszokott ingerek tartoznak, amelyekhez a szervezet a filogenetikus fejlődés során kialakult reflex-szabályozással illetve az egyedfejlődés során létrejött edzésadaptációs változások segítségével képes alkalmazkodni. Ezek az ingerek a szervezetben maradandó funkcionális, morfológiai ill. szabályozásbeli változásokat nem hoznak létre.
- II. terhelési övezet. Egy bizonyos terhelési szinten túl a belső egyensúly fenntartásához a meglévő szabályozó folyamatok már nem elégségesek, ezért a szervezetben először védekező, majd maradandó változásokat eredményező alkalmazkodási (neuro-endocrin, funkcionális, morfológiai stb.) folyamatok kezdődnek meg.
- A III. terhelési övezetbe tartozó, túlzottan nagy terhelést jelentő ingerek maradandóan károsíthatják az élő szervezetet, és végső soron annak elpusztulásához vezethetnek.

A fenti három övezet között nem húzódnak éles határok, és mindig az egyén edzettségi állapotától függ, hogy az aktuális inger melyik terhelési övezetbe tartozik. Ugyanaz az inger ennek megfelelően az egyik ember számára lehet az I., a II., vagy a III. övezetbe tartozó terhelés. (Az összefüggést először a kémiai anyagokkal kapcsolatban állapították meg, és később terjesztették ki a sugárhatásokra, mely szerint kis dózisok serkentően, közepesek gátlón, erősek roncsolóan hatnak az élő sejtekre.) ⇒ Terhelés

172. Arousal rendszer = az éberségi, izgalmi állapotot meghatározó. Agytörzsi idegsejt hálózat, melynek fő összetevője a *retikuláris rendszer*. A rendszer működésére szükség van a tudatossághoz és az éberséghez.

173. Arrogancia = szemtelenség, pimaszság, kihívó magatartás.

174. Ars poetica = valamely magatartás elveinek összefoglalása

175. Artéria (arteria) = ütőér, verőér.

176. Arteriola = kis artéria.

177. Arthr(o)-, artr(o)- = ízület.

178. Arthritis = ízületi gyulladás

179. Artikuláció (articulatio) = 1. tagolás, hangképzés 2. ízület.

180. **Árulkodás** = amikor a tanuló társai vélt vagy valós hibáit egyéni önzésből hozza nevelője tudomására.
Negatív erkölcsi magatartás

181. **Aschoff-Tawara-csomó** (atrioventrikuláris = pitvarkamrai) = a szív ingerképző és vezető rendszeréhez tartozik.

182. **Aspektus** = nézőpont, szempont, szemszög.

183. **Aszinkron** = nem egyidejű. Az események időbeli eltérése

184. **Aszkézis** = szélsőséges önmegtartóztatás, önsanyargatás.

185. **Aszociális** = társas együttlétre alkalmatlan. Emberkerülő, közösségellenes

186. **Asszociáció** (associatio) = társítás, egyesítés. ⇒ Akceleráció

187. **Asszimiláció** = beépítés.

188. **Asszisztál** = segítkezik. Meghatározott feladattal van valaki mellett. Pl. a tornagyakorlatok elsajátítása során segítő személy.

189. **Asszociálódás** = társulás, egyesülés. A lélektanban a képzeteknek valamilyen okból történő összekapcsolódása a tudatban.

190. **Asszociációs kéreg** = valamennyi olyan kérgi terület, mely nem rendelkezik speciális mozgató vagy érző funkcióval, hanem a kéreg megfelelő pontjait köti össze egymással. A különböző érzékleti csatornákon érkező jeleket integrálják, és feltételezhetően a tanulás, az emlékezés és gondolkodás folyamatában vesznek részt. A nagyagy kéregállományának kb. 90%-a, amelyben az érzékelési és motoros programok finomabb kidolgozásán kívül, a gondolkodással és tudati jelenségekkel kapcsolatos mindennemű folyamat végbemegy

191. **Asszociatív tanulás** = annak megtanulása, hogy bizonyos események között kontingenciák (szoros egymásmellettség, érintkezés) vagy kapcsolatok vannak, vagyis hogy egy esemény egy másikkal együtt jár.

192. **Aszténia** (asthenia) = veleszületett erőtlén alkat = erőtlenség, gyengeség. Az aszténiás tanulók esetében figyelembe kell venni, hogy terhelhetőségük jelentősen eltér hasonló korú iskolatársaikétól.

193. **Asztma** (asthma) = rohamokban jelentkező nehéz légzés.

194. **Atavizmus** (atavismus) = tulajdonságok öröklése a távoli ősektől. Visszaütés az ősekre. Olyan sajátosságok megjelenése, amelyek a közvetlen megelőző generációnál már hiányoztak, de az ősi formákban még megvoltak. Pl. szőrzet

195. **Átézés** = beleélés. Úgy gondol vagy képzel el valamit, mintha az a valóságban megtörténne

196. **Áteresztőképesség** ⇒ permeabilitás.

197. **Átfordítás** ⇒ inverzió.

198. **Átlag**
$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$
 = az adatok összege osztva az adatok számával. Számítási középérték, az összes érték összegének az elemszámmal alkotott hányadosa. ⇒ középértékek

199. **Atlas** = az I. nyakcsigolya. Könyv vagy album alakban kiadott térkép, ábracsoport.

200. **Atléta** = a görögöknél az ókori olimpiák idején a versenyzőt nevezték atlétának (több országban ma is így nevezik az üzött sportágtól függetlenül). Magyarországon atléta alatt azt a sportolót értjük, aki az atlétikai szabályoknak megfelelő igazolással rendelkezik és az atlétikai szövetség által jóváhagyott versenyeken indul.

201. **Atléta alkat** = habitus athleticus.

202. **Atlétika** = Az ókori görögöknél magát a versenyt jelentette számos országban ma is azt jelenti. Magyarországon a futó-, ugró-, dobó-, gyalogló- és a töbpróba versenyszámok összefoglaló neve.

203. **ATP** ⇒ adenzin-trifoszfát, izomműködés

204. **Atrioventrikuláris** (atrioventricularis) = pitvarkamrai.

205. **Atrium** = pitvar

206. **Atrófia** (atrophia) = sorvadás. Inaktivitási atrófia = az izom tétlensége miatt bekövetkező izomsorvadás. Az aktív izommunka hatására kialakuló hipertrófia a sejt belső szerkezetének megváltozását jelenti (megvastagodnak a kontraktilis fehérjék, megnő a mitokondriumok száma stb.), de nem jár együtt sejtszám növekedéssel, hiperpláziával.

207. **Attitűd** = beállítódás. A tárgyak, emberek, események és eszmék rokonszenvesnek vagy ellenszenvesnek értékelése. Az attitűdök kognitív, affektív és viselkedési összetevőkből állnak. ⇒ motívum, motiváció

208. **Áttolt agresszió** = a frusztrációt okozó forrástól eltérő személy vagy tárgy elleni erőszak. ⇒ bűnbak

209. **Attribúció** = az a folyamat, amellyel megpróbáljuk más emberek viselkedését megmagyarázni. Az attribúció elmélet azokkal a szabályokkal foglalkozik, amelyeket az emberek alkalmaznak a megfigyelt viselkedések okainak kikövetkeztetésére.

210. **Attributum** =valaminek a lényeges jegye, elválaszthatatlan tulajdonsága

211. **Audi(o)-** = hallás-.

212. **Audiometria** = hallásélesség vizsgálata

213. **Audiovizuális módszer** = az oktatás hatékonyságát fokozó eljárás, amely során a hallási és látási ingereket összekapcsolják. A legegyszerűbb formája, amikor egy gyakorlat bemutatása, bemutattatása és a szóban

közlése egy időben jelenik meg. A tanuló látja és hallja is egy időben a feladatot. A korszerű oktatástechnológiai eszközök célszerű felhasználásával nagymértékben növelhető a tanítás hatékonysága.

214. Autentikus = valódi, hiteles, hitelt érdemlő. Illetékes

215. Autizmus = öntörvényűség (skizoid tünet). Elmerülés a fantáziában, a valóság iránti érdeklődés kizárásával.

216. Autodidakta = önmagát képező egyén, aki szakszerű vezetés és ellenőrzés nélkül szerzi meg ismereteit.

217. Autofóbia (autophobia) = kóros félelem az egyedüllétől ⇒ Fóbia

218. Autogén (autogen) = a szervezetből eredő. Koncentrációs gyakorlatok alkalmazásával lehetővé válik a test feletti uralom, az önbefolyásolás.

219. Autogén edzés = a szervezet edzése vagy a funkcionális szint csökkentése belső ingerek segítségével. Koncentrációs gyakorlatok révén a test feletti uralom, pszichotrepetikus önbefolyásolás. Ilyen pl.: az érzéki be nyomások, mozgásképzetek hatására kiváltott *ideomotoros reakciók* hatása vagy a vegetatív funkciók akaratla gos befolyásolása.

220. Autokratikus = tekintélyelvű vezetési típus. Csak utasít, célt jelöl meg és szigorúan ellenőriz.

221. Automatizációs fázis = a mozgástanulás legmagasabb szintje, amikor a mozgás vagy mozgássor a jel ző ingert követően tudati kontroll alatt automatikusan játszódik le. Pl.: egy automatizációs fázis szintjén elsajátí tott 64 ütemű szabadgyakorlat a beindító jelzést (zenei ütem) követően automatikusan játszódik le, úgy hogy a végrehajtó személy figyelme felszabadul úgy, hogy bármikor képes a cselekvésprogramba történő beavatkozás ra.

222. Automatizmus (automatizmus) = 1. Amikor a cselekvés a tudati kontroll intenzív közrehatása nélkül megy végbe. 2. Tudatos szándék nélküli, gépiesen ismétlődő mozgás.

223. Autonóm = önálló, független. Pl. az **egyetekem autonómiája**, önállósága, függetlensége.

224. Autonóm idegrendszer = az akarattól független idegrendszer.

225. Autoriter személyiség = önkényre hajlamos, saját nézeteit túlzottan felértékelő személy.

226. Autoszugesztio = önbefolyásolás

227. Auxotóniás kontrakció = a működő izomban általában együttesen jelennek meg a különböző kontrak cióformák. Az ideg-izom egységek differenciált be- és kikapcsolásával az összehúzóerő ereje is változik.

228. Averzív kondicionálás = elkerülő tanulás. A tanulás egyik formája, amikor a nem kívánt viselkedést büntetés hozzákapcsolásával oltják ki. Pl. Ha egy fényinger felvillanásakor áramütés éri a kísérleti állatot és ez negatív élmény egy pedál megnyomásával elkerülhető, akkor a kísérleti állat rövid idő alatt megtanulja, hogy az áramütés elkerüléséhez le kell nyomnia a pedált. Számára a büntetés elmaradása jelenti a jutalmat. ⇒ Thorndike elv

229. Avitaminózis (avitaminosis) = vitaminhiány-betegség.

230. Axiológia = értékelmélet. A filozófiának az az ága, amely az értékeket tanulmányozza. Alapkérdései: mi a jó? mi a rossz?

231. Axióma = alapigazság, sarkigazság. A gyakorlati tapasztalatok széles körű általánosításán alapuló tétel, amelyből valamely tudományos elmélet összes állításai levezethetők, de amelyet maga az elmélet közvetlenül nem igazol.

232. Axiomatikus = valamilyen axiómarendszeren alapuló, magyarázatra nem szoruló.

233. Axis = 1. a II. nyakcsigolya; 2. tengely.

234. Axiális (axialis) = tengelyhez tartozó. Axiális törzs- és nyakizmok. A felületes hátizmok alatt a tarkótól a keresztcsontig húzódnak, a gerinccel szoros anatómiai és funkcionális kapcsolatban lévő izmok.

Két csoportra oszthatók:

- mély hátizmokra és

- tarkóizmokra.

235. Axon = az idegsejt azon része, amely más neuronokhoz szállítja az impulzust.

236. Azonos = homeo-, iso-, izo-. (homeopátia, homeosztázis, izomorf, izotóniás stb.) ⇒ Homeo-, izo-

237. Azonosulás (identification) = a társas szerepek gyerekkori elsajátításának normális folyamata, amely ben a számára jelentős felnőttek viselkedését (részben tudatlanul) másolja; például a szülők utánzása.

238. „B” intelligencia = a megvalósult intelligencia. Az egyedfejlődés során szerzett ismeretek és tapasztalatok alapján kialakult intelligencia. ⇒ „A” intelligencia

239. „B” típusú személyiség = A „B” típusúak nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak és kisebb nyomást éreznek magukon. ⇒ „A” típusú személyiség

240. Bacillus = pálcika alakú mikrobák régi neve. Baktérium

241. Baciluszgazda = egészséges, de szervezetében fertőző baktériumokat hordozó ember, állat.

242. Bajkeverő = bajt, kellemetlenséget okozó, viszályt szító személy.

243. Bajnok = az e cím elnyerésére rendezett verseny győztese. Pl.: különböző sportágak bajnokságainak első helyezettje. Átvitt értelemben valamely nemes ügy harcosa, az igazság bajnoka.

- 244. Baktérium** = szabad szemmel nem látható, fontos élettani szerepű (kórokozó) egysejtű lény. Lehet pálcika alakú (Bacillus), gömb alakú (Coccobacillus), spirális (Spirochaeta). Maghártyája nincs, a növényi életmód szerint táplálkozik.
- 245. Bakugrás** = bakhátat tartó ember átugrása.
- 246. Bal félteke** = a nagyagy bal fele. A test jobb oldalát és legtöbb embernél a beszédet, valamint a logikai gondolkodást vezérli.
- 247. Balczó András** (1938-) = Háromszoros olimpiai és tízszeres világbajnok magyar öttusázó. (1960-ban és 1968-ban csapatban, 1972-ben egyéniben olimpiai bajnok)
- 248. Baleset** = testi sérülést, rokkantságot vagy halált okozó váratlan esemény.
- 249. Balett** = színpadi bemutatásra szánt, egy vagy több táncos által, zenekísérettel vagy anélkül előadott koreográfiai kompozíció.
- 250. Balkezesség** = ambidextria. A balkéz dominanciája. A jobb kézre való átállítás a gyermekeknél finommozgásbeli zavart, az írás-olvasás megtanulásának nehézségét, dadogást és neurotikus tüneteket okozhat.
- 251. Ballisztikus** = ballisztikus röppálya: az elhajított, kilőtt testek röppályájának az a szakasza, amikor mozgásukat csak a nehézségi erő és a légellenállás alakítja.
- 252. Balneológia** = fürdőtan, a fürdőgyógyászat alkalmazásával foglalkozó tudomány
- 253. Balsiker** = a tevékenység eredménye a remélt vagy várt szint alatt marad
- 254. Banalitás** = közönséges, szokványos elcsépelet dolog
- 255. Banda** = bűncselekményeket együtt elkövető csoport. Informális csoport, amelynek tagjai rendszeresen találkoznak, hogy közös, esetenként törvénybe ütköző tevékenységben vegyenek részt.
- 256. Bandszellem** = a negatív magatartási normák alapján létrejött szolidaritás.
- 257. Bankett** = valamilyen jelentős esemény megünneplésére rendezett vagy valakinek a tiszteletére hivatalosan rendezett ebéd vagy vacsora. Érettségi bankett.
- 258. -bántalom** ⇒ -pátia (-páthia)
- 259. Barátság** = emberek között kialakuló pozitív személyes kapcsolatok egyik formája, amit nem motiválnak alantas érdekek. Kölcsönös vonzalomra épül. Életkoronként változik a funkciója és a tartalma.
- 260. Barázda** ⇒ sulcus. Agy központi barázdája (sulcus centralis).
- 261. Baroreceptor** = nyomásingert érzékelő idegkészülék. ⇒ presszoreceptor
- 262. Barrier** = gát, akadály. A testnevelésben valamely képesség fejlesztésének, technikai hiba kijavításának az akadályozottságát jelenti. A „túlzottan” begyakorolt, automatizált mozgások esetében a cselekvésprogram csak nagy nehézségek árán bontható le és alakítható át. A vágtafutók esetében „gyorsasági barrierről” szoktunk beszélni akkor, ha az edzés munka hatására a gyorsaság már nem fejlődik tovább. Ilyen esetekben olyan gyakorlatok alkalmazása vezethet eredményre, melyek térbeli, időbeli és dinamikai jegyei eltérnek a beidegzett mozgástól. Ilyenek, pl.: a hegyi futások, ahol a lejtők és emelkedők rákényszerítenek a lépéshossz és lépésfrekvencia megváltoztatására.
- 263. Bátorság** = *pozitív erkölcsi-akarati tulajdonság*, ami képessé teszi az embert olyan cselekedetek végrehajtására, amelyek testi vagy lelki traumát jelenthetnek számára. A bátorság nem azonos a vakmerőséggel. A bátor ember nem megy fejjel a falnak, hanem felméri a feladat veszélyességi fokát és a felkészültségének, tudásának birtokában dönt. Ugyanaz a feladat a gyakorlásának folyamatában egyre kevesebb bátorságot igényel (habituálódik).
- 264. Bázisiskola** = pedagógusképző intézményhez kapcsolt általános és középiskola.
- 265. Beállítódás** ⇒ attitűd
- 266. Beavatkozás** = a pedagógus vagy pedagógusok intézkedés, hogy egyes tanulók vagy a közösség fejlődését helyes irányba befolyásolja
- 267. Becslési hiba** = az alapsokaság valamely paraméterének becslési értéke, amely különbözik a paraméter valódi értékétől. Ha például távolugrásnál a tájékoztató jelek alapján 540 cm-t állapítunk meg a mérési eredmény pedig 546 cm, akkor a becslési hiba 6 cm.
- 268. Becsület** = erkölcsi kategória. Rokon az emberi méltósággal.
- 269. Becsületesség** = olyan ember tulajdonsága, aki eleget tesz a társadalom erkölcsi követelményeinek. Magában foglalja: az igazmondást, elvhűséget, kötelességtudatot, hűséget, őszinteséget. *Pozitív erkölcsi tulajdonság.*
- 270. Becsvágy** = érvényesülésre és mások megbecsülésének elnyerésére irányuló törekvés.
- 271. Befogadás** = élmény, átélés, azonosulás. Külső és belső érzékelési folyamat.
- 272. Befolyásolás** ⇒ szuggesztió
- 273. Befolyásolhatóság** = *negatív erkölcsi tulajdonság*. Befolyásolható, akinek a meglévő nézetei és magatartásformái könnyen megváltoztathatók, akire könnyen lehet hatni.
- 274. Behaviorizmus** (kiejtés: bihéviórizmus) = magatartás-lélektan. Behaviorisztikus = viselkedéses. A pszichológia John B. Watson nevével összefonódott irányzata. Olyan pszichológiai módszerekre utal, amelyek

csak a látható, kívülről is tapasztalható bizonyítékokat fogadja el, elsősorban a viselkedést. Nem veszi figyelembe a pszichikus eseményeket.

275. Beidegzés \Rightarrow innerváció.

276. Beilleszkedés = a környezetbe integrálódás folyamata. Az egyén képes eleget tenni a vele szemben támasztott követelményeknek.

277. Beképzelttség = *negatív erkölcsi tulajdonság*. Az önértékelés elszakadása a realitástól. Például meg-alapozatlanul *túlzottan nagyra tartja magát valaki*.

278. Bekövetkezési valószínűség = Egy „A” adott esemény az „n” számú kísérletről „k”-szor következik be és „n-k”-szor pedig nem. A „k” számot az „A” esemény gyakoriságának, a „k/n” hányadost az „A” esemény relatív gyakoriságának nevezzük. Ha az „n”-t növeljük, akkor a „k/n” hányados egyre jobban megközelít egy bizonyos számot, amit az „A” esemény bekövetkezési valószínűségének nevezünk.

279. Belátás = a problémamegoldási kísérletekben a megoldáshoz vezető viszonylatok észlelése. A problémával való ismételt szembekerüléskor a megoldás felismerése. A megoldáshoz vezető viszonylatok, összefüggések észlelése.

280. Belátásos tanulás = az alakléktan a tanulás legfontosabb formájának nevezi. A belátás hirtelen, egyik pillanatról a másikra jelenik meg és a helyes cselekvést azonnal előhívja. Köhler egy ketrecben csimpánzt, a ketrecen kívül egy banánt helyezett el, úgy, hogy azt a majom eszköz nélkül nem érhetné el. A ketrecen belül volt egy bot, amivel a majom már korábban is játszott. A majom egészen addig próbálkozott csak a kezével elérni a banánt, amíg egy időben a látóterébe nem került a bot és a banán. Ekkor minden próbálkozás nélkül kezébe vette a botot és szakszerűen bekötötte vele a banánt.

281. Beleélés \Rightarrow empátia

282. Belégzés \Rightarrow inspiráció.

283. Belső \Rightarrow internus.

284. Belső érzékelés = egyensúly, kineztiázia

285. Belső fül (auris interna) = a fül belső része, amely a csiga mellett a vesztibuláris tömlőket és a félkörös ívjáratokat is tartalmazza.

286. Belső késztetés = drive. Azok a belső ingerek, amelyek bizonyos cél elérésére sarkallnak. Pl. ösztönös késztetés = éhségérzet, intellektuális késztetés = érdeklődés.

287. Belső konfliktus = a lelki élet és fejlődés természetes velejárójaként jelentkező ellentmondások.

288. Belsőelválasztású mirigyek (glandulae intestinales) = a hormonokat a vérbe kiválasztó mirigyek rendszere. Endocrin mirigyek: hypophysis (agyalapi mirigy), glandula suprarenale (mellékvese), cortex suprarenalis (mellékvesekéreg), medulla glandula suprarenalis (mellékvesevelő), glandula thyroidea (pajzsmirigy), glandula parathyroidea (mellékpajzsmirigy), pankreász (hasnyálmirigy), ovárium (petefészek) és testis (here).

289. Bemutatás = oktatási módszer, amelynek során a gyakorlatban is megjelenítjük a konkrét feladatot. Pl. a kislabdahajtás bemutatása.

290. Bemutató tanítás = a pedagógusképzés és továbbképzés során alkalmazott eljárás, amely az elmélet és egysége szempontjából rendkívül jelentős.

291. Bénulás = paralízis

292. Benyomás = impresszió

293. Beszéd = a gondolkodás és a gondolatok kifejezésének folyamata. Hangjelekből álló jelzésrendszer.

294. Beszédhibák = dadogás, selypítés, raccsolás, hebegés, pöszeség, stb. A beszédszervek szervi és funkcionális elváltozásainak, a központi idegrendszer sérüléseinek, pszichikus okoknak következtében kialakult rendellenesség.

295. Beszédkultúra = a helyes beszéd tartalmi és formai követelményeinek egysége. Alkotóelemei: megfelelő hangsúly, hangerő, hanglejtés, helyes légvétel tempó és ritmus.

296. Beszédterápia = az értelmi fogyatékos gyerekek beszédhibáinak leküzdésére irányuló speciálpedagógiai tevékenység.

297. Beszélgetés = A pedagógiában a nevelő és a gyermek közötti szóbeli kapcsolat leggyakoribb módja, az oktatás egyik módszere

298. Betegség = morbus. Beteges = morbid.

299. Bevésés = az ismeretanyag tárolásának kezdete. A tanult anyag megtartásának és felidézhetőségének biztosítása.

300. Bibliográfia = a könyvismeret tudománya. Valamely kérdés tanulmányozásához adott, vagy felhasznált forrásmunkák jegyzéke.

301. Bikuspidális (bicuspidalis) = kéthegyű, kétsúcúsú. Kétsúcúsú billentyű = valvula bicuspidalis

302. Billentyű = valvula. Billentyűelégtelenség = insufficientia valvularis.

303. Binokuláris (binocularis) = kétszemmel történő látás. Ez képezi a térlátás fiziológiai alapját. A látható pontok a jobb és a bal szem különböző helyzete miatt a két retinán eltérő képet alkotnak.

304. Biokémia = az élő anyag kémiai szerkezetét, az élő szervezetben végbemenő kémiai folyamatokat vizsgáló tudomány.

- 305. Biológia** = az élő, szerves természetet, valamint az állati és növényi szervezetek életműködésének törvényszerűségeit tanulmányozó tudomány.
- 306. Biológiai óra** = a gének periodikus intervallumokban való működése. ⇒ bioritmus
- 307. Biológiai-pszichológia** = a biológiai folyamatok és a viselkedés kapcsolatával foglalkozó tudomány.
- 308. Biomechanika** = az élő szervezetben érvényesülő fizikai törvényszerűségek feltárásával és elemzésével foglalkozó tudomány. A biomechanika felosztható: kinematikára és dinamikára
- 309. Biopszia (biopsia)** = élő szervezetből vett szövetminta vizsgálata. A sportolók izomrost összetételének, izomminőségének vizsgálatára alkalmazott eljárás az izombiopszia.
- 310. Bioritmus** = az életfolyamatok periodikus ismétlődése. Az éjszakák és nappalok váltakozása, a napszakok és étkezési időszakok összehangolása, a munkavégzés ritmusának kialakulása stb., ami csak akkor válik észrevehetővé, ha eltérünk tőle. A bioritmust a biológiai óra szabályozza, ami olyan mechanizmus, amely lehetővé teszi bizonyos biológiai szerkezetek (gének) periodikus intervallumokban való működését.
- 311. Bipoláris kapcsolat** = az oktató-tanuló viszonya. Az oktató személyiségvonásaitól, vezetési stílusától függő kapcsolatrendszer, amely a nevelés folyamatában a kölcsönös együttműködés eredményeként jön létre.
- 312. Bírálát** = valakiről vagy valamiről értékelő ítélet alkotása, a hibák kimutatása.
- 313. BIT** (ang. binary digit) = a kettes számrendszer eleme, mint az információ egysége.
- 314. Bizalom** = Olyan emberi kapcsolat, amelynek alapja a meggyőződés az illető hűségéről, lelkiismeretességéről, becsületességéről, jóra való hajlandóságáról. Hit abba, hogy a másik ember becsületes.
- 315. Biztonságérzet** = Olyan állapot, amikor valaki mentes az élet veszélyeztető fenyegetéseitől. A különböző veszélyességi fokú gyakorlatok tanulása és végrehajtása során biztonságérzetet ad a segítő tanár vagy társ. Az egyénnek az az érzése, hogy a veszélyt más vagy önmaga el tudja hárítani.
- 316. Bliccel** = kötelességét elmulasztja, igazolatlanul hiányzik.
- 317. Blokkéséma** = egy rendszer struktúrájának grafikus ábrázolása
- 318. Bokaficam** = luxatio malleoli
- 319. Bokasüllyedés** (lúdtalp) = pes planus
- 320. Boldogság** = olyan átmeneti állapot, amelyben a személyiség fontos törekvéseinek megvalósulását az öröm és a megelégedettség érzésével éli át.
- 321. Bosszú** = a vélt vagy valós sérelmek megtorlására irányuló cselekedet. Negatív erkölcsi készletés. Nem kívánatos érzelmek és erkölcsi nézetek táplálják.
- 322. Bőr** = cutis, dermis. Bőr alá = szubkután. Börgombásodás = dermatomikózis.
- 323. Bővíthető tanterv** = a tantervbankban levő tantervek anyagát felhasználója további, részletesebb modulokban is kifejtheti
- 324. Bradí (brady)** = lassú **Bradikardia** (lassú szívverés) percenként 50-nél kisebb szívfrekvencia nyugalmi állapotban. **Bradipnoé** (ritka légvétel) 12-nél kisebb légzési percfrekvencia nyugalmi állapotban. A bradikardia és a bradipnoé lehet az edzésalkalmazkodás eredményeként kialakuló funkcionális változás, de lehet kóros állapot is.
- 325. Bravúr** = rendkívül ügyes talpraesett, elszánt, merész cselekedet
- 326. Brutalitás** = kíméletlen, durva erőszakosság, kegyetlenkedés.
- 327. Bursa** = tömlő. Bursitis = nyáktömlő-gyulladás.
- 328. Bűnbak** = az áttolt agresszió egyik formája, amelyben egy ártatlan, de tehetetlen áldozatot hibáztatnak és büntetnek a frusztráció miatt. Egy személy vagy csoport hibáztatása olyan események miatt, amelyekről az adott személy vagy csoport nem tehet.
- 329. Bűnösség** = Bűnösnek tekintendő, aki megfutamodik a felelősség elől, semmibe véve az elfogadott erkölcsi értékeket.
- 330. Büntetés** = nevelési módszer. Indokol, amikor az egyén és a közösség között konfliktus támad. Célja a konfliktus megoldása. Az erkölcsi vagy jogi normákat megsértő egyén és a közösség között kialakult konfliktus megoldására szolgáló, kiegészítő nevelési módszer.
- 331. Bürger próba** = a préselés és vérnyomás változása közötti összefüggés vizsgálata. A próba azokban a mozgásformákban (súlyemelés, birkózás, szertorna stb.) bír nagy jelentőséggel, ahol nagy, illetve hosszabb ideig tart a préselés. A megnövekedett mellúri nyomás olyan átmeneti vérnyomáscsökkenést eredményezhet, ami eszméletvesztéshez vezet. Edzetlen tanulóknál már kisebb és rövid ideig tartó préselés is rosszul érezhető. A carotis-sinus szindróma esetén a carotis -sinus túlérzékenysége miatt következhet be vérnyomáseséses eszméletvesztés.
- 332. Büszkeség** = lehet pozitív, vagy negatív személyiségjegy. A pozitív büszkeség meghatározója a megalapozott önérték, öntudat és mások tiszteletben tartása.
- 333. Callus** = csontforradás, a törés helyén képződő új csont.
- 334. Cannon-szindróma** = vészreakció (erős testi vagy lelki behatásra jelentkező fokozott adrenalin szekréció) ⇒ vészreakció

335. **Caroticus** = nyaki verőérhez tartozó
336. **Carotis-sinus szindróma** = a sinus caroticus túlérzékenysége miatt jelentkező vérnyomásesés, eszméletvesztés, stb.
337. **Cavum** = üreg. Cavitas glenoidalis = vállízületi árok. Cavum abdominis = hasüreg
338. **Cél** = Az ember cselekvésének vagy tevékenységének előre feltételezett (elgondolt, kívánt, tervezett) eredménye. Olyan tárgy vagy véghelyzet, amely felé a motivált viselkedés irányul
339. **Cél- és feladatrendszer** = a nevelés távoli és közelebbi perspektíváit mutató, a nevelési folyamat egészét irányító és meghatározó, annak egységét biztosító rendszer.
340. **Cél-eszközelemzés** = problémamegoldási stratégia, amelyben a pillanatnyi és a célállapotot a legfontosabb különbség megtalálása érdekében hasonlítjuk össze.
341. **Célkitűzés** = a perspektíva megjelölése.
342. **Céltaxonómia** = a nevelési cél lebontása, a megoldáshoz szükséges konkrét feladatokra. Ezek a feladatok szorosán áthatják egymást, s ezért nem alkothatnak következetes, hierarchikus felépítésű alá-fölrendeltségi viszonyt
343. **Céltudatos** = célját világosan meghatározó és annak elérésére tudatosan törekvő.
344. **Centrális** (centralis) = központi. Centrum tendineum = a rekeszizom középső inas része.
345. **Centralizáció** = központosítás
346. **Centrifugális** = a központtól távolodó.
347. **Centripetális** = a központ felé tartó.
348. **Cerebellum** = kisagy
349. **Cerebrális** (cerebralis) = agyhoz tartozó
350. **Cerebrum** = nagyagy
351. **Cervikális** (cervicalis) = nyaki. Cervix = nyak. (Cervicodorsalis, cervicothoracalis)
352. **Chronaxia** = az a legrövidebb időtartam, amely kétszeres reobázis erősségű árammal izomösszehúzó-dás kiváltásához szükséges.
353. **Ciklikus mozgás** = amikor a mozgás alapvető fázisai szabályos időközönként periodikusan ismétlődnek. Ide tartozik, pl.: a kerékpározás, az úzás, a futás, a kajakozás stb.
354. **Ciklus** = időszakos, visszatérő, körforgásos, körfolyamat. Citromsav ciklus (citrát kör)
355. **Cinizmus** = negatív erkölcsi tulajdonság. Az erkölcsi elvek és az emberi méltóság megvetése, lenézése, eszményeinek gúnyolása.
356. **Cirkúid** (ang. circuit) **edzés** = edzés módszer, köredzés. Különböző hatású gyakorlatok sorozatából összeállított edzés; rövid ideig tartó megterheléseket rövid restitutionok váltogatják. Alapelve megfelel az intervall edzés elveinek. Az erőállóképesség fejlesztésére szolgáló edzés módszer.
357. **Ciszta** = tömlő, hólyag
358. **Citál** = idéz. Citációs index = egy kutató munkáinak ismertségét mutató érték.
359. **Civilizáció** = az emberiség fejlődésének a barbárságot követő szakasza. Az anyagi és szellemi kultúra fejlettebb fokozat megvalósult szakasza, polgáriasodás.
360. **Civiltársadalom** = állam nélküli társadalmat jelent. Lokális közösségek, önszerveződő egységek.
361. **CT** (computer tomographia) = számítógépes rétegvizsgálat. A kiválasztott szelet síkja mentén több irányból mért röntgensugárgyengítésre jellemző értékekből számítógép segítségével rekonstruált képalkotás.
362. **Cukorbetegség** = diabetes mellitus
363. **Curriculum** = tanterv, tanmenet (folyamat leírás). Egy jól körülhatárolt tartalmi egységhez rendelhető tanítási folyamat teljes és részletes leírása. Fogalomkörébe tartozik: cél, tartalom, szervezeti forma, tananyag, feltételek.
364. **Család** = a társadalom életének alapegysége. Tagjai, akik vérségi kapcsolat, házasság vagy örökbe fogadás révén kötődnek egymáshoz.
365. **Családi életre nevelés** = az a komplex nevelési feladat, amelynek megvalósításával felkészítjük a felnövő nemzedék tagjait a partnerválasztásra, a házasságra, a családi háztartás vezetésére és a gyermeknevelésre.
366. **Csecsemőkor** = születéstől 1 éves korig
367. **Cselekvés** = az ember visszahatása környezetére. A mozgás egyik szempontból a cselekvés egyik mozzanata, más szempontból egyik megnyilatkozási formája is lehet. A mozgásos cselekvés az ember tudatos mozgását jelenti. A emberi „cselekvése” mindig csak a végrehajtó személy szempontjából értelmezhető cselekvésként, a kívülálló szempontjából csupán mozgásként fogható fel. Tevékenység = a cselekvés összefüggő sorozata.
368. **Cselekvésszabályozás** = azt a mechanizmust, amikor az ember mozgásait a külső- és belső visszacsatolások (jelzések) alapján reflexszerűen vagy tudatosan módosítja, szabályozásnak nevezzük.
369. **Csípőficam** = luxatio coxae
370. **Csonthártya** = periosteum. Csonthártyagyulladás = periostitis.
371. **Csonttörés** = fractura

- 372. Csoportgondolkodás** (csoportszellem) = Egyes döntéshozó csoportok (csaptok) tagjainak hajlama arra, hogy a csoportkonszenzus érdekében elnyomják ellenvéleményüket, ami nem megfelelő döntéshozatali folyamatot és rossz döntéseket eredményezhet. Csoportkohézió = a csoport tagja között fellépő kölcsönhatás.
- 373. Csoportmunka** = a tananyag egyes részeinek kisebb tanulói együttesekben történő feldolgozása. Amikor az osztályt több kisebb csoportra bontják és a tanár a csoportokkal külön foglalkozik.
- 374. Dac** = önfejűség. Mindenféle külső irányítás elutasítása. A felnőtteknél infantiliztikus tünet.
- 375. DADA- mozgalom** = a droggal, AIDS-el, a dohányzással és az alkoholfogyasztással foglalkozó személyiségfejlesztő program. Arra irányul, hogy a gyermekek képesek legyenek felismerni a veszélyhelyzeteket.
- 376. Dadogás** = a hangképző szervek görcse jellemzi a beszéd megkezdésekor vagy beszéd közben. A beszédneurozis egyik fajtája.
- 377. Debilitás** (debilitas) = az elme gyengeség (oligofrénia) legenyhébb foka.
- 378. Debütálás** = először lép fel, mutatkozik be a nyilvánosság előtt.
- 379. Decentralizál** = központosítást megszüntet, széthelyez
- 380. Decibel** = a hangerősség mértékegysége.
- 381. Deduktív következtetés** = Az általánosról az egyesre, az egészről a részekre történő következtetés. Olyan érvelés (következtetés), amikor az állításokból következtetést vonnak le és konklúzió (végső eredmény) nem lehet hamis, ha a premisszák (az állítások) igazak. Pl.: Ha igaz, hogy : a világ ranglista 50 legjobb magasugró eredményét elérők flogg technikával ugranak (premissza), akkor nagy valószínűséggel az is igaz (következtetés), hogy a legeredményesebb magasugró technika a flogg (konklúzió).
- 382. Defektus** (defectus) = fogyatékoság, hiba. Lelki defektus = lelki sérülés.
- 383. Definíció** = pontos meghatározás, amely valamely tárgy vagy fogalom lényeges jegyeit tárja fel. A fogalomalkotás művelete.
- 384. Deformáció** (deformatio), deformálás = eltorzítás
- 385. Degeneráció** (degeneratio) = elfajulás, elkorcsosulás. Degenerálódás = valamely szerv vagy szervek, illetve gondolkodásmód vagy jellem megnyilvánulások fokozatos elfajulása.
- 386. Degradál** = lefokoz, alsóbb szerepkörbe helyez.
- 387. Dehonesztál** = becsmérel, becsületben sért, gyaláz, megszégyenít
- 388. Déja vu** (dézsa vü) = „Már látott”. Annak az illúziója, hogy egy új élmény egy korábbiak a megismétlődése; mintha már látta volna.
- 389. Deklarál** = kihirdet, kinyilatkoztat
- 390. Dekoncentráció** = szórakozottság, a figyelem összpontosítására való képtelenség.
- 391. Demográfia** = a népesedéssel és annak változásival foglalkozó tudomány.
- 392. Demokratikus vezetés** = Lewin szerint a közös cél, közös programkészítés együttműködésre készíti a csoport tagjait.
- 393. Demonstráció** (demonstratio) = bemutatás, szemléltető bizonyítás.
- 394. Demoralizáció** = erkölcsi bomlasztás, züllesztés.
- 395. Dendrit** = az idegsejtnék azon nyúlványai, amelyek fogadják a más idegsejtekről érkező impulzusokat.
- 396. Depolarizáció** (depolarisatio) = a sejtmembrán potenciálváltozása külső vagy belső inger hatására. ⇒ akciók potenciál
- 397. Depresszió** (depressio) = levert lelkiállapot, nyomott hangulat, búskomorság. Hangulatbetegség, amelyet a csökkent motiváció, az élet iránti érdektelenség, önértékelési zavarok és negatív gondolatok jellemeznek. Testi tünetei: alvászavar, étvágytalanság, fáradtság.
- 398. Deprimált** = nyomott, csüggedt, levert.
- 399. Derogál neki** = méltóságán alulinak tartja.
- 400. Desoxyribonucleinsav** (DNS) = a sejtmag és azon belül a kromoszómák legfontosabb alapanyaga, az önreprodukcóra képes öröklődési anyag hordozója. Magasabb rendű élőlényekben a kromoszómák nagy mennyiségű DNS-t tartalmaznak.
- 401. Destruktív** = romboló.
- 402. Determináció** = meghatározó.
- 403. Determinizmus** = meghatározottság. Mindent a külső feltételek határoznak meg. A pedagógiai determinizmus hívei azt vallották, hogy a gyermek fejlődése genetikailag meghatározott, a nevelés tehetetlen.
- 404. Devalvál** = valaminek az értékét, fontosságát csökkenti.
- 405. Deviáció** (deviatio) = antiszociális magatartásforma. Elhajlás, elferdülés, eltérés a normális viselkedéstől. Olyan viselkedés, amely nem fér össze az elfogadott társadalmi és erkölcsi normákkal.
- 406. Deviáns szubkultúra** = olyan szubkultúra, amelynek tagjai a társadalom többsége által elfogadottól alapvetően eltérő értékeket vallanak. Szubkultúrákat alkothatnak pl.: bevándorlók, bűnözők, szélsőséges nézeteket vallók.
- 407. Dezorganizáció** = a szervezettség hiánya, fejetlenség, a rend, a fegyelem felbomlása.
- 408. Dezorientáció** = tájékozódási zavar, amikor az ember nem képes saját térbeli, időbeli viszonyait észlelni.

409. **Diabetes mellitus** ⇒ cukorbetegség
410. **Diagnosztika** = tudásszint-megállapítás. Felmérés, értékelés.
411. **Diagnosztikai célú értékelés** = a tanítási egység megkezdését megelőző értékelés, annak felmérésére, hogy milyen előzetes tudásra lehet számítani.
412. **Diagnosztizálás** = a folyamatkövetés során tett felmérések, megállapítások
413. **Diagram** = az adatok grafikus ábrázolása, szemléltető rajz.
414. **Diák** = az iskolában teljes életet élő ifjú állampolgár.
415. **Diákjog** = a tanuló joga, hogy hozzájusson tanulmányai folytatásához, jogai gyakorlásához, szükséges információkhoz, részt vegyen a diákkörök munkájában, választó és választható legyen az érdekképviseltekbe, a diákönkormányzathoz fordulhasson érdekképviselért, véleményt nyilvánítson az őt nevelő pedagógusok munkájáról.
416. **Diákkapcsolat** = baráti párokban vagy társulásokban. Sportkörben, csapatban, stb.-
417. **Dialektika** = a mozgásnak és a fejlődésnek ellentmondásokon és kölcsönhatásokon alapuló objektív folyamata.
418. **Dialógus** = eszmecsere, párbeszéd.
419. **Diasztolé** (diastole) = a szív működés elernyedési, telítődési szakasza.
420. **Dicséret** = nevelési módszer. A tanulók magatartásának, teljesítményüknek pozitív értékelése.
421. **Didaktika** = a neveléstudománynak az oktatás elméletével foglalkozó ága.
422. **Dietetika** = a helyes és célszerű táplálkozással foglalkozó tudomány.
423. **Differenciálás** = megkülönböztetés. A tanulás folyamatában az a rész, amikor a tanuló megtanul különbséget tenni két vagy több különböző inger között.
424. **Differenciálódás** = fejlődési folyamat eredménye. Elkülönülés, szétágazás
425. **Differenciált oktatás** = eltérő képességekhez alkalmazkodó tanítás
426. **Digitális** = számszerű; valamilyen információ után bekövetkező diszkrét jelek vagy állapotok számjellekké alakítása.
427. **Dilatáció** (dilatatio) = kitágulás
428. **Dilemma** = két, egymást kizáró tételt, lehetőséget magában foglaló kényelmetlen helyzet, amikor az egyik lehetőség mellett dönteni kell.
429. **Dilettáns** = hozzá nem értő, szaktudás nélküli műkedvelő
430. **Dimenzió** = térbeli kiterjedés, méret.
431. **Din** = az erő CGS rendszerbeli egysége². Dinamométer = erőmérő műszer
432. **Dinamikus** = belső energiában gazdag, erős.
433. **Dinamikus struktúra** = egy konkrét mozgásszerkezeten belül az erőhatások térbeli és időbeli megjelenése.
434. **Dinamikus sztereotíp** = automatizált (készségszintű) cselekvés vagy cselekvéssor. Ismétlésekkel, gyakorlással kialakított reflexláncolat, amikor a kezdő inger kiváltja a reakciósort. Pl. 64 ütemű gyakorlatsor.
435. **Diplomatikus** = óvatos, körültekintő.
436. **Direkt hatás** = közvetlen pedagógiai vagy pszichológiai befolyásolás.
437. **Disputa** = vita valamely filozofikus-didaktikus témáról.
438. **Distancia** = távolság; az egyén másoktól való elkülönülése; nehézség a kapcsolatok kialakításában.
439. **Diszfunkció** = zavart, rendellenes működés.
440. **Diszharmónia, diszszonancia** = nézeteltérés, az összhang hiánya.
441. **Diszkinézia** (dyskinesia) = mozgási zavar.
442. **Diszkréció** = a nevelő és a tanuló megértő kapcsolatának egyik feltétele.
443. **Diszkrepancia** = lényegbeli különbség. A megállapítás érvénytelensége az eltérések miatt.
444. **Diszkrét** = elkülönülő, külön egységekben megjelenő.
445. **Diszkrimináció** = tanulók, vagy tanulócsoportok hátrányos megkülönböztetése. Az egyenletes elbánás, igazságosság elvének megsértése.
446. **Diszkvalifikáció** = kizárás a szabályok megsértése miatt
447. **Diszlexia** = olvasási zavar
448. **Diszpozíció** = 1. Az egyén veleszületett hajlamainak, adottságainak összessége. 2. Intézkedés, rendelkezés.
449. **Diszszonancia** = egyenetlenség, zavar, az összhang hiánya.
450. **Disztorzió** = rándulás, ficam
451. **Divat** = 1. Felkapott szokás, gyakorlat. 2. A viselkedés, de különösen az öltözködés koronként változó megjelenése.
452. **Divergencia** = elágazás, széttartás, eltérő, különböző.
453. **Docens** = főiskolai és egyetemi vezető oktatói fokozat.

² Az erő CGS mértékegysége a *din* volt. Hivatalos SI mértékegysége *newton* (kiejtése: nyúton); jele: *N*.

- 454. Dogmatizmus** = merev, megkövesedett formulákban való gondolkodás.
- 455. Domináns** = uralkodó, kiemelkedő, túlsúlyban levő. Domináns gén, a génpár egyik tagja, amelyik jelenléte esetén meghatározza, hogy az egyén birtokolja az általa hordozott tulajdonságot, attól függetlenül, hogy a pár másik tagja azonos vagy különböző.
- 456. Dopping** = a sportoló egészségére és személyiségére károsan ható, a sporterkölcssel összeegyeztethetetlen teljesítményfokozó eszközök összefoglaló elnevezése. A doppingok többségükben farmakológiai készítmények. Öt nagy csoportra oszthatók: 1. A központi idegrendszeret izgatók. Csökkentik a szellemi fáradtságot és étvágycsökkentők. Ide tartoznak az amfetamin és származékai. 2. A szimpatikomimetikus aminok. A légzőközpontot izgatják és javítják a vérellátást. Legismertebb az efedrin. A pszichoenergetikumok. A reguláló központokban pszichomotoros izgalmat váltanak ki. Ide tartoznak: a teperin, a jumex, a nialamox, a melipramin, stb. 3. A narkotikus érzéstelenítők. A morfin származékok, a trasicort és tobánium. 4. Az anabolikus androgén szteroidok. 5. A nemi hormonkészítmények.
- 457. Dorgálás** = a büntetés enyhe formája, amikor a szankció még elkerülhető.
- 458. Dózis** (dosis) ⇒ adag. Pl. edzésmennyiség
- 459. Döntés** = több lehetséges cselekvés esetén a racionális magatartás meghatározása.
- 460. Döntési folyamat** = problémahelyzetekben végbemenő megoldási módszerek.
- 461. Dressúra** = lélektelen, formaságokra törekvő fegyelmezés.
- 462. Drill** = a sulykolás, a fegyelmezés gépies, lélektelen formája.
- 463. Drive** (ang. Lélektan) = Hajtóerő, késztetés. A pszichológia egyik alapfogalma. Az a belső feszültség, amely a szervezetett bizonyos céltárgyak keresésére irányítja, a céltárgyakhoz kapcsolódó sajátos viselkedéseket mozgósít. Az elsődleges, biológiailag megalapozott drive-ok egyik típusa hiányállapotból ered (homeosztatikussal: pl. éhség, szomjúság). Életünket számos másodlagos, szerzett drive irányítja. A drive-állapotok megszűnéséhez kapcsolódó minden inger, s tevékenység vonzóvá válik számunkra, így tanuljuk meg pl. a pénz értékét, válik vonzóvá a tanulás vagy a munka. A drive a tanulás egyik alapja: azok a viselkedésformák rögzülnek, amelyek a drive-állapot csökkenését eredményezik.
- 464. Durvaság** = negatív erkölcsi tulajdonság, amely az emberi érintkezés humánus követelményeinek megsértésében nyilvánul meg.
- 465. Düh** = intenzív motívum, illetve érzelem, mely támadó viselkedésre készítet. Frustráció hatására keletkezik.
- 466. Echokardiografia** = az ultrahang visszaverődésén alapuló, szív működést vizsgáló eljárás.
- 467. Edzés** = valakit vagy valamit erőssé ellenállóvá, valamire alkalmassá tenni. A testnevelés órán és a sportolók felkészítése során a **teljesítményfokozás tudományosan megalapozott, tervszerű folyamata**, amikor az edzésszükséglet segítségével, a nevelő-oktató tevékenység során alakítjuk a tanulók, a sportolók teljesítőképeségét és teljesítőképességét.
- 468. Edzésszükséglet** = a legmeghatározóbb eszköz a testgyakorlatok köre, amit különböző körülmények között alkalmazva növelhetjük vagy csökkenthetjük a szervezetre gyakorolt hatást. Ugyanazt a gyakorlatot végrehajthatjuk, pl.: magaslati edzőtáborban, különböző időjárási viszonyok mellett, változó terepen, vízben, súlyzóval, kéziszerrel, versenyszerű körülmények között, különféle motiváló eljárások alkalmazásával, stb.
- 469. Edzésrendszer** = az edzésfeladatok megoldásának módját jelenti. Azt, hogy hogyan oktatom az új gyakorlatokat, hogyan javítom az előforduló hibákat, hogyan fejlesztem a képességeket stb. Képességfejlesztő módszer lehet pl.: a fartlek, az intervall vagy a verseny módszer.
- 470. Edzésrendszer** = az edzések tervszerű elrendezése. Az éves edzés rendszerét, pl. a tiszta-, a vegyes felkészülés, a verseny- és az átmeneti időszak tervszerű és célszerű elrendeződése alkotja.
- 471. Edzésterhelés** = a terhelést az edzésszükséglet tervszerű felhasználásával biztosítjuk. A terhelést meghatározó összetevők: **intenzitás, - terjedelem, - gyakoriság és - restitúciós idő**. **Intenzitás** = időegység alatt elvégzett mozgás mennyisége és minősége. Az intenzitás meghatározói: -a sebesség (pl. a futások m/sec) és az ellenállás (pl. súlyemelés kg). **Intenzitásfokok**: maximális, szubmaximális, közepes és gyöngye. **Terjedelem** = meghatározható idővel, méterben vagy kilogrammban. Pl.: 60 perc v. 20 km. **Gyakoriság** = meghatározhatja az edzések gyakoriságát pl. minden nap, de az egyes feladatok megismétlése is meghatározza az edzésterhelést pl. 20 x 400 m futás. **Restitúciós idő** = a szervezet helyreállító folyamataira biztosított idő.
- 472. Edző** = a sportolók felkészítését irányító szakember.
- 473. EEG** = Az elektroencefalográfia az agykéreg sejtjeinek elektromos potenciálváltozásait bioelektromos aktivitás segítségével vizsgáló eljárás
- 474. Effektív** = tényleges, valódi, meglévő.
- 475. Effektor** = végrehajtó (izom vagy mirigy, amely idegimpulzusra közvetlen válaszként összehúzódik, illetve kiválaszt).
- 476. Effektus** (hatás) **törvény** = megerősítési elv. ⇒ Thorndike elv
- 477. Efferens** = kivezető, elvezető (ér, ideg). Efferens idegrost = mozgató rost. Olyan neuron, amely az agyból vagy a gerincvelőből szállít üzeneteket az izmokhoz és mirigyekhez.

- 478. Egészség** = a szervezet egyensúlyi állapota. A szervek harmonikus működése biztosítja a természeti és társadalmi környezethez való folyamatos alkalmazkodást.
- 479. Egészséges életmódra nevelés** = az egészség megvédésére, az edzettség fokozására irányuló céltudatos felkészítés.
- 480. Egészséges mozgásigény** = a testi és szellemi fejlődés elengedhetetlen feltétele a megfelelő mennyiségű és minőségű mozgás. A csecsemő mozgásigénye igen nagy. A legnagyobb probléma, hogy a meglévő mozgásigény kielégítése az életévek számának növekedésével egyre akadályozottabbá válik. Ez a leszoktató folyamat, a mozgásszegény életmód alapvető társadalmi problémákhoz vezet.
- 481. Ego** = az én, az egyéniség. A személyiség freudi háromrésztes felosztásában az észlelt énhez legközelebb álló része, amely visszatartja az ösztön én (id) impulzusait, elhalasztva a kielégülést mindaddig, amíg az nem társadalmilag elfogadható módon valósulna meg. Az ego az összekötő kapocs a belső késztetések, a vágyak és a valóság, a külvilág között. Ennek megfelelően a realitás elv szerint működik és a külvilág hatására fejlődik. Az ego egyrészt tapasztalatokat szerez a külvilágból, megtanulja, hogy mi a jó és mi az ami veszélyes, másrészt az ösztönös énnel (id) szemben eldönti, hogy mely igények elégíthetők ki és melyek szorulnak késleltetésre. Úgy működik hogy az ösztön én és a kielégülést biztosító cselekvés közé beiktatja a gondolkodás folyamatát. Ha az id („öztön én”) késztetéseit az ego nem képes kordában tartani akkor a cselekedetei elfogadhatatlanná válnak.
⇒ id, szuperego
- 482. Egocentrikus** = önző, a középpontba magát állítja.
- 483. Egoista** = önző ember, aki személyes érdekeit mindennek fölé helyezi
- 484. Egzakt** = szabatos, egyértelmű, pontosan meghatározható
- 485. Egzaltáció** (exaltatio) = kórosan emelkedett, derűs, gátlástalan hangulattal, túlzott önbizalommal járó lelkiállapot..
- 486. Egzaltált** = heves, szenvedélyes, túlfűtött. Ne egészen normális állapot.
- 487. Egzisztencia** = életlehetőség, megélhetés.
- 488. Egzisztencializmus** = minden jelenséget és problémát a társadalomtól elidegenedett, elkülönült személyiség szemszögéből tekintő irracionalista, szubjektív idealista irányzat. A megismerés kiindulópontjának a az egyéni létet tekintti. Az ember a lét szélsőséges helyzeteiben (küzdelem, szenvedés, bűnözés, halál) kerül kapcsolatba a lényeggel.
- 489. Egyedfejlődés** = ontogenezis.
- 490. Egyedi** = individuális. Egyed = individuum
- 491. Egyenértékűség** ⇒ ekvivalencia
- 492. Egyéni sajátosságok** = azok az egyéni eltérések, amelyek hosszabb-rövidebb életkori szakaszban befolyásolják az egyén cselekvését, gondolkodását, dolgokhoz, eseményekhez való viszonyát. A pedagógiai hatás szempontjából fontos a tanulók egyéni sajátosságainak figyelembe vétele.
- 493. Egyéniség** ⇒ individuum
- 494. Egyensúly** = 1. Harmonikus állapot, szélsőségektől mentes viszony. 2. Olyan állapot, amikor egy testre több erő hat, de azok közömbösítik egymást.
- 495. Egyensúlyozás** = koordinációs képesség. Egyensúly-érzékelés = a testnek térben elfoglalt helyzetéről és mozgásáról információt szolgáltató érzékletek.
- 496. Egymintás „T” próba vagy másképpen önkontrollos vizsgálat** = statisztikai vizsgálat. Segítségével azt ellenőrizzük, történt-e változás a tanév során, (esetleg egyik tanévről a másikra) azaz önmagukhoz viszonyítva tanulóink fejlődtek-e, és ha igen, fejlődésük jelentősnek (szignifikánsnak) tekinthető-e.
- 497. Egynemű** ⇒ homogén ⇒ heterogén
- 498. Egyoldalú nevelés** = az ember képességeinek kibontakozását korlátozó nevelés. Korai szakosodás a sportban.
- 499. Egységes pedagógiai eljárások** = a pedagógusok által a nevelési folyamatban kifejtett hatások összefüggő és egyeztetett rendszere, alkalmazásuk az eredményes nevelőmunka alapfeltétele.
- 500. Egységes didaktikai követelmények** = azok a teljesítmények, amelyeket a tervszerűen, tudatosan megszervezett, módszeresen irányított tanítás-tanulás eredményeként a tanulóktól reálisan el lehet várni.
- 501. Együttérzés** = szimpátia. Az emberszeretet megnyilvánulási formája. Viszony más emberhez, amely az illető szükségletei és jogosságának elismerésén alapszik. Pozitív erkölcsi tulajdonság.
- 502. Együtthető** = koeficiens
- 503. Együttműködő** = szinergista
- 504. EKG** = Az elektrokardiográfia a szívizom funkcionális állapotának bioelektromos aktivitás segítségével történő vizsgálata.
- 505. Eklatáns** = csattanós, kétségbevonhatatlan, meggyőző.
- 506. Eklekticizmus** = különböző fajta, egymással ellentétes, összeférhetetlen nézetek összhangba hozása.
- 507. Eksztázis** = 1. elragadtatás, önkívület, hevült rajongás 2. beteges felindulás, elragadtatás.
- 508. Ekvivalencia** = egyenértékűség, egyértelműség.

- 509. Elbizakodottság** = negatív erkölcsi tulajdonság. Elbizakodott az a személy, aki túlértékeli, túlbecsüli saját képességeit és képtelen önmaga kritikus megítélésére. Múltbeli tényleges vagy vélsikerek alapján fejlődhet ki.
- 510. Elégtelenség** = insufficiencia (insufficiencia). Insufficiencia cordis = szívelégtelenség
- 511. Elemszám** = a mintát alkotó egyének (elemek) száma.
- 512. Elemzés** ⇒ analízis
- 513. Elernyedés** = relaxáció. ⇒ izomműködés.
- 514. Élet** = vita. Életerő = vitalitás
- 515. Életcél** = az egyén számára életének értelmét összefoglaló általános cél, lényegében ennek megvalósítására irányul az élete
- 516. Életkor** = a születéstől számított naptári kor.
- 517. Életkori sajátosságok** = a pszichikus folyamatoknak és a biológiai érés által meghatározott azon tulajdonságok és készségbeli átalakulások, amelyek a gyerek egy-egy fejlődési szakaszát jellemzik. Pedagógiai alap- elv az életkori sajátosságok figyelembevétele az oktatási-nevelési folyamatok tervezése és megvalósítása során.
- 518. Életmód** = az ember életmódját a szükségletek hierarchiája határozza meg. Életmódminták: 1. Lakás- kultúra értékeinek preferálása 2. Helyes táplálkozási szokások kialakítása 3. Öltözködés 4. Erkölcsi szokások (kötelességérzet, felelősségérzet, becsületesség, tolerancia). 5. Beszédkultúra 6. Rekreáció
- 519. Élettan** ⇒ fiziológia
- 520. Élettapasztalat** = az életkori sajátosságok egyike, az emberi műveltség sajátos része
- 521. Elfogadás** = a sugalmazott gondolat, ítélet vagy hiedelem elfogadása.
- 522. Elfogultság** (szubjektívizmus) = a tények figyelembevétele nélkül kialakított, érzelmileg motivált nézőpont. Negatív személyiségtulajdonság
- 523. Elfojtás** = amikor az ösztön és a vágy konfliktusba kerülve a -kívülről ránk kényszerített magatartási normákkal- a tudattalanba szorulnak, és közvetett módon befolyásolják a viselkedést.
- 524. Elhíjasodás** = obesitas
- 525. Elhatározás** = megfontolást követő tudatos akarati tevékenység. ⇒ ambivalencia
- 526. Elismerés** = pozitív nevelői hatás, ha megfelelő teljesítményhez viselkedéshez kapcsolódik. Csak akkor szabad és kell alkalmazni, ha van mit elismerni.
- 527. Eljárás** = a módszer konkrét alkalmazása meghatározott körülmények között.
- 528. Elkényeztetés** = minden testi és lelki erőfeszítéstől, munkától, konfliktus helyzetektől való megkímélés.
- 529. Ellazulás** (relaxáció) = 1. Izomműködés. 2. Kikapcsolódás, a feszültség oldása.
- 530. Ellenállás** = rezisztencia. 1. Aktív ellenszegülés, amely megakadályozza az elfojtott törekvések és szükségletek tudatosulását. 2. A személyiség olyan jegye, amely erkölcsileg kedvezőtlen befolyásolás elutasításába, illetve a felmerülő nehézségek leküzdésében nyilvánul meg.
- 531. Ellenhatás** = reakció
- 532. Ellenőrzés** = 1. A nevelési folyamatban a feladatok megértésének, a teljesítés színvonalának megállapítására szolgáló visszajelző eljárás. 2. A tanulás, illetve a minősítés szempontjából lényeges adatok gyűjtése a tanulók tudásáról, munkavégzéséről.
- 533. Ellenszenv** ⇒ antipátia.
- 534. Ellentétes** ⇒ antagonista
- 535. Elmélet** = a tapasztalatilag szerzett ismeretek elvi általánosítása, az erre vonatkozó gondolatok rendszere, amely a valóság összefüggéseit és törvényszerűségeit tükrözi tudatunkban, és amely a további gyakorlat alapvetése. Tények összefüggéseinek föltevésekkel való magyarázata.
- 536. Élmény** = az egyén számára jelentős, maradandó, kellemes vagy kellemetlen emléket hagyó esemény. Lélektan: olyan lelki jelenség, amelyben nem a valóság tartama, hanem a számunkra való jelentősége fejeződik ki, megadva annak érzelmi színezetét.
- 537. Elnézó** = a hibák megítélésében jóindulatú, türelmes.
- 538. Eloszlás** = a valószínűségi változóval kapcsolatban valamennyi szóba jöhető esemény valószínűségét meghatározza. Az adatok két szélső érték közötti elhelyezkedése.
- 539. Előadás** = tudományos vagy közérdekű kérdések hallgatóság előtti kifejtése, egy előre meghatározott szöveg elmondása.
- 540. Élőben, az eredeti helyén** = in vivo.
- 541. Előcsarnok** = vesztibulum.
- 542. Előhívás** = az információk kikeresése a memóriából.
- 543. Előítélet** = bizonyos tárgyakkal, személyekkel, cselekvésekkel szemben nem objektív, hanem pozitív vagy negatív irányba elhajló beállítódás. Előzetes ítéletalkotás valami jóságáról vagy rosszaságáról, általában minden alap nélkül. *Szilárd attitűd, ami ellenáll a megváltoztatásnak.*
- 544. Élőlény** = organizmus

- 545. Előrejelzés** (prognosztizálás) = ismert tények vagy összefüggések alapján valamely esemény bekövetkezésének elővételezése.
- 546. Előzmény** = az az esemény, ami következmény feltétele lehet. Pl. ha valaki korábban megtanult kosárlabdázni, azt a kosárlabdázás oktatásánál, mint előzményt figyelembe kell venni.
- 547. Elváltatás** = szekréció
- 548. Embertan** ⇒ antropológia
- 549. EMG** = elektromiográfia (az izomba szúrt tűelektródok segítségével végzett vizsgálat).
- 550. Emisszió** = kibocsátás
- 551. Emlékezés** = mnézia. Emlékezet, emlékezőtehetség = memória
- 552. Emléknym** = engramma
- 553. Emmetropia** = szabályos látás. Az emmetrop szem esetében a szemlencse a fénysugarakat az ideghártyán gyűjti össze.
- 554. Emóció** (emotio) = érzelem, felindulás, illetve érzelmi élményekkel együtt járó állapot.
- 555. Emocionális** = érzelemmel kapcsolatos.
- 556. Empátia** = az a képesség, ami lehetővé teszi, hogy mások helyzetét átéljük. Nagyon fontos, hogy a pedagógusok képesek legyenek arra, hogy megfelelően értékelni tudják azt, hogy tanítványaik mit éreznek bizonyos szituációkban.
- 557. Empirikus** = a tapasztalaton és nem a tudományos gondolkodáson alapuló megismerés. Az érzékszervek útján szerzett ismereteken alapuló.
- 558. End(o)-** = belső.
- 559. Endocarditis** = szívbelhártya-gyulladás.
- 560. Enerváció** (enervatio) = ideggyengeség, idegkimerültség.
- 561. Enzim** = katalizátor tulajdonságú fehérje, amely különböző anyagok specifikus átalakulását gyorsítja. Pl. fehérjebontó enzim a proteáz.
- 562. Érés** = a növekedési folyamat közben bekövetkező azon változások, amelyek viszonylag függetlenek a gyakorlástól és a tapasztalástól.
- 563. Erg(o)-** = munka³.
- 564. Ergométer** = az izommunka mérésére alkalmas műszer.
- 565. Eritrocita** (erythrocyte) = vörösvértest. Erythropoetin = rendkívül erős vörösvérsejt-képzést serkentő anyag.
- 566. Érlökés** = pulzus
- 567. Érmozgató** = vazomotor
- 568. Erő, erőkifejtés** = az erő vektormennyiség, melynek van iránya, nagysága, támadáspontja és hatásvonal. Az erő csak kölcsönhatásban érvényesül. Az erő minden mozgásállapotváltozás alapfeltétele. Az emberi szervezetben az izomszövet kontraktilis tulajdonsága teszi lehetővé az erőkifejtést; mozgás létrehozását illetve arra irányuló törekvést. Az erőkifejtés megjelenési formái:
- a legyőző erő (a külső erő kisebb, mint az izomerő),
 - a megtartó erő (a külső és belső erők eredője nulla) és
 - a reaktív erő (a külső erő átmenetileg nagyobb, mint a maximális izomerő, ezért az izom max. feszülés mellett megnyúlik.
- Beszélhetünk a fizikai erőn kívül még -átvitt értelemben- lelki erőről is. Az edzéselméletben az erő a fizikai képességek sorában, mint kondicionális képesség szerepel. (Az erő hivatalos SI mértékegysége a *newton*, jele: N)
- 569. Erőszak** ⇒ agresszió
- 570. Érrendszeri** = vaszkuláris.
- 571. Érszűkítés** = vazokonstriktio.
- 572. Értágítás** = vazodilatáció.
- 573. Értan** = angiológia
- 574. ERV** = expirációs rezerv volumen (kilégzési tartalék levegő mennyisége)
- 575. Érvényesség (validity)** = egy teszt céljára vonatkozó előrejelző ereje. A teszttel valóban azt a tulajdonságot, képességet mérjük-e, amit szeretnénk.
- 576. Érzékelés** = az érzékszervekhez közvetlenül kapcsolódó érzéklek alkotják (látás, hallás, tapintás, szaglás, ízlelés, bőrérzékelés). Az észlelés alsóbb szintjét képezi.
- 577. Érzékeny** ⇒ szenzibilis
- 578. Érzelem** ⇒ emóció
- 579. Észlelés** (percepció) = az érzékeléstől az élményig tartó események összessége. Az észlelés számos al-folyamatból áll. A rendszer alsóbb szintjeit, amelyek az érzékszervekhez szorosan kapcsolódnak, érzékelésnek nevezzük.

³ A munka CGS egysége az *erg*. Hivatalos SI mértékegysége a *joule* (kiejtése: dzsúl); jele: *J*.

- 580.** **Észlelet** = az észlelési folyamat eredménye.
- 581.** **Evolúció** = fejlődés
- 582.** **Ex-** = ki-.
- 583.** **Excitáció** = izgalom, izgatottság
- 584.** **Exergonikus** = a szabad energia csökkenésével járó folyamat.
- 585.** **Exo-** = kívül, külső.
- 586.** **Exogén** = külső
- 587.** **Exploráció** (kutatási módszer) = kikutatás, kikérdezés.
- 588.** **Exspiráció** = kilégzés
- 589.** **Exteroreceptorok** = külső ingerek felvételére szolgáló végkészülékek.
- 590.** **Extrapiramidális** = piramis pályán kívüli
- 591.** **Extremitás** = végtag, végrész. Extremitás acromiális (a kulcscsont vállcsúcsi végrésze), extremitás sternális (a kulcscsont szegycsonti végrésze).
- 592.** **Extroverzió - introverzió** = kifelé fordulás- befelé fordulás. Carl Jung által leírt személyiségdimenzió, amely azt jellemzi, hogy mennyire fordul az ember befelé, illetve kifelé, a külvilág felé. A dimenzió introverzió végén a félénk, önmagukba zárkózott egyének állnak, míg az extraverzió oldalán lévőek szociábilisek, szeretnek mások társaságában lenni.
- **Ext rovertált** = kifelé forduló, könnyen megnyíló. **Introvertált** = befelé forduló, nehezen barátkozó. A tanulók viselkedésük alapján két (egymástól élesen el nem különíthető) nagy csoportba sorolhatók: Az extrovertáltak csoportjába tartoznak azok, akik cselekedeteik során keresik a sikerélményeket, és viszonylag jól elviselik a kudarcokat is. Az ilyen tanulók gyakran a tudásszintjüket meghaladó feladatokra is vállalkoznak, és nem mérik fel azok veszélyességi fokát.
 - Az introvertáltak kerülnek a kudarc lehetőségét, nehezen viselik el a sikertelenséget. Nehezen oldódnak fel, nem kezdeményezők. A testnevelés órákon a passzív tanulók főleg közülük kerülnek ki. A különböző feladatok megoldására nehezen vállalkoznak, és a sikertelenség még visszahúzó-dóbbakká teszi őket.
- A pedagógus a reális, a tudásszintnek megfelelő, reális igényszint kialakításával, adekvát pedagógiai eljárások alkalmazásával segítheti a tanulók helyes önértékelésének kialakulását. A szélsőséges esetek kiszűrése és megfelelő kezelése nagymértékben befolyásolja az oktató-nevelő munka eredményességét.
- 593.** **Ezoterikus** = titkos, rejtett, csak a beavatottnak érthető, csak nekik hozzáférhető.
- 594.** **„F” próba** = matematikai statisztikai próba, amely azt hivatott megállapítani, hogy jogosult-e a kétminta „T” próba elvégzése.
- A két minta szórása; S_1 ill. S_2 ; a halmazok szabadságfokai $n_1 - 1$ ill. $n_2 - 1$, akkor $F = \frac{S_2^2}{S_1^2}$, ahol az s^2 -ek az egyes halmazok varianciái, n_1 és n_2 az első és második halmaz adatszám. (A nagyobb érték kerül mindig a számlálóba)
- 595.** **Fajfejlődés** = filogenezis
- 596.** **Faktor** = tényező, összetevő
- 597.** **Faktoranalízis** = a tesztalkotásban és a teszteredmények értelmezésében alkalmazott matematikai statisztikai módszer.
- 598.** **Fantázia** = alkotó, képzelőerő.
- 599.** **Fáradás** = a szervezet munkavégző képességének csökkenése. Beszélhetünk szellemi, idegi és izomfáradásról. \Rightarrow izomfáradás
- 600.** **Fartlek** = az állóképesség fejlesztését szolgáló edzőmódszer (iramjáték).
- 601.** **Fascia** = izompólya
- 602.** **Fázis** = valamely folyamat meghatározott szakasza.
- 603.** **Feed back** = visszacsatolás. Külső vagy belső visszajelzés.
- 604.** **Feed forwad** = előreccatolás
- 605.** **Fehérje** = az élő szervezetben előforduló, nagy molekulatömegű, szén, hidrogént, oxigént, nitrogént, ként tartalmazó aminosavakból felépülő biomolekula.
- 606.** **Fehérvérsejt** = leukocita
- 607.** **Fejletlenség** = infantilizmus
- 608.** **Félelem** = negatív emocionális állapot. Valamely veszély okozta szorongó érzés.
- 609.** **Felelősség eloszlás** = az emberek hajlama csoport helyzetben arra, hogy ne cselekedjenek, mivel mások is jelen vannak.
- 610.** **Felismerés** = a felismerés magas szintű folyamat, amely tanulást és emlékezést feltételez. Valaminek a felismerése annyit jelent, hogy a felismert tárgyat vagy személyt helyesen egy kategóriához („szék”) vagy egy névhez („Kovács János”) kötjük.
- 611.** **Felületi** \Rightarrow szuperficiális (superficialis)

- 612. Feminizmus** (hormonális), effemináció (pszichés) = elnőiesedés
- 613. Fermentáció** = erjedés. Anaerob körülmények között végbemenő anyagcsere folyamat. Ilyen pl. a glükóz anaerob lebontása.
- 614. FEV** (forszirozott expirációs volumen) = erőltetett kilégzési térfogat.
- 615. Fibrillum** = kis izom- vagy idegrost
- 616. Ficam** = diszlokáció, luxáció, disztorzió
- 617. Figyelem** = az észlelés összpontosítása, amelynek következtében az ingerek egy korlátozott köre hangsúlyosabban tudatosul.
- 618. Filamentum** = fonalszerű képződmény. A szarkomerben található az aktin és miozin filamentumok.
- 619. Filantrópia** = emberszeretet. Ember = homo, anthrop(o)-. Ellentéte az embergyűlölet = mizantrópia.
- 620. Filogenezis** = fajfejlődés
- 621. Fóbia** = beteges félelem, iszony. Erős félelem valamitől valódi veszély hiányában.
- 622. Folsav** = a vérképzést és a vas felszívódását segítő vegyület.
- 623. Forgás** ⇒ rotáció
- 624. Foszfátáz** = foszforsavésztereket bontó enzim
- 625. Foszforiláció, foszforilálás** = nagy energiájú foszfátkötés létesítése valamely szerves molekulában.
- 626. Fractura** = törés, csonttörés. Fractura aperta (nyílt törés), fractura femoris (combcsonttörés), fractura collifemoris (combnyaktörés), fractura fibulae (szárkapocscsonttörés), fractura tibiae (sipesonttörés).
- 627. Frekvencia** = a periodikusan ismétlődő folyamatok során az egy másodperc, vagy 1 perc alatti teljes változások száma. (Pl.: légzésszám/min, pulzusszám/min, futásnál lépés/sec)
- 628. Frusztráció** = határozott célra irányuló tevékenység végrehajtásának megakadályozása miatt előállott kellemetlen, bénító hatású élmény. Mint állapot akadályozottság, csalódottság vagy vereség miatti bosszankodás, zavartság vagy harag. A frusztráció agresszív drevet (feszült állapot) hoz létre, amely agresszív viselkedést motivál.
- 629. Funkció** = működés.
- 630. Független változó** = a kísérletileg szabályozott változó, amelyhez a tanulmányozott változások kapcsolódnak. Pl.: 100 m-es, 400 m-es, 1000 m-es, stb. síkfutás.
- 631. Függő változó** = az a változó, amelynek mért változásait a független változó változásainak tulajdonítjuk. Pl.: a 100 m-es, 400 m-es, 1000 m-es, stb. síkfutáshoz tartozó eredmények.
- 632. Gamma-aminovajsav (GABA)** = fontos gátló (inhibitor) neurotranszmitter.
- 633. Ganglion** = Idegdúc. Idegsejtek és szinapszisok egy csoportja az agyon és a gerinccelön kívül.
- 634. Gátlás** ⇒ inhibíció, szuppresszió.
- 635. Gátló szinapszis** = a neurotranszmitter a fogadó sejt membránjának átjárhatóságát a nyugalmi potenciál irányába változtatja, tehát a sejt kislése ellen hat.
- 636. Gauss-féle haranggörbe** = a normáeloszlás grafikus képe. Erre az eloszlásra az jellemző, hogy az adatok elrendeződése az átlag körül szimmetrikus, azaz a görbe bal- és jobb oldali ágának lefutása közel azonos. (Szabályos görbe csak végtelen adatszám esetén adódik.)
- 637. Gén** = az öröklődés alapegysége, amely a kromoszómákban található. Minden kromoszóma sok gént tartalmaz. A gének általában párosak; az egyik az apától, a másik az anyától származik.
- 638. Generális adaptációs szindróma (GAS)** = általános adaptációs szindróma. A szervezet nem specifikus válasza károsító behatásokra, megterhelésre vagy a szervezetbe jutó bizonyos anyagokra. ⇒ stressz
- 639. Genetika** = a biológia öröklődéssel és az örökletes jellemzők átvitelével foglalkozó ága.
- 640. Genu** = térd.
- 641. Genu recurvatum** = kardvádli, túlhajlított térd.
- 642. Genu valgum** = „X” láb.
- 643. Genu varum** = „O” láb
- 644. Gerinc** = columna vertebralis. Gerinchasadék = spina bifida.
- 645. Gestalt-pszichológia** = alaklélektan. A legmarkánsabban az alaklélektan fogalmazta meg az egész elsődlegességét a részletekkel szemben. E szemlélet szerint az élmény nem a részekből épül fel utólag, hanem kezdetben globális benyomás alakul ki és ebből utólagos tagolódás során rajzolódnak ki az összetevők, a részletek. Pl.: egy medikus a mikroszkóp tárgylemezén először csak színes foltokat lát, de a tanulás során konkrét szövetet ismer fel ugyanabban a mintázatban. *Az észlelés újraszerveződése, a megváltozott észlelés képezi a perceptuális tanulás lényegét.*
- 646. Gimnasztika** = testgyakorlat
- 647. Glandula** = mirigy
- 648. Globulin** = a plazma- illetve a szérumfehérjék egyik csoportja.
- 649. Glomerulus** = érgomolyag a vese kéregállományában.
- 650. Glukoz** = 6 szénatomos cukor, a sejtek energiaforrása.
- 651. Glükolizis** (glykolyzisz) = az a folyamatot, amelynek során a glikogénből vagy glükózból laktát (tejsav), illetve piruvát (piroszölősav) keletkezik. A glikogen illetve a glükóz oxidációja kétféle mechanizmus szerint me-

het végbe. Az egyik piruvaton keresztül történő lebontás, ami az összes szövetben kimutatható. A másik a direkt oxidáció, ami főleg a májban mutatható ki. Az aerob körülmények között történő oxidatív lebontás és az anaerob feltételek mellett lefolyó fermentáció a piruvát (piroszőlősav) szintig a sejt citoplazmájában teljesen egyformán folyik le. A erob körülmények között a piruvát a mitokondriumokban a citrát-körön keresztül vízzé és széndioxidá é el. Anaerob körülmények között (oxigén hiányban) a keletkezett piruvát nem oxidálódik tovább, hanem a citoplasmában laktáttá (tejsav) redukálódik. Az anaerob fermentáció képességével minden szövet rendelkezik. A májban glikogénből glükóz hasad le. A glükóz a vérárammal jut az izomhoz, ahol a glükózból glikogén képződik. Az izomban a glikogénből (anaerob körülmények között) tejsav képződik. A tejsav a vérárammal visszajut a májhoz, ahol abból glikogén épül fel. Ezt a folyamatot felfedezőjéről Cori-körnek nevezik.

652. Gonád = nemi mirigy (here, petefészek).

653. Gonadotrop = nemi mirigyre ható.

654. Görcs = spazmus

655. Gyakoriság = előfordulás (matematikai statisztikai fogalom). Azt mutatja meg, hogy a mérési eredmények egyes értékei hányszor fordulnak elő a mintában. Ha a két szélsőérték különbsége nagy, vagy nagy az elemszám, akkor az adatokat több értéket magába foglaló osztályokba, intervallumokra bontjuk. Ebben az esetben a gyakoriság az adott osztályban lévő adatok számával egyezik meg.

656. Gyengeelméjű \Rightarrow oligofren

657. Gyermekkor = 1-14 éves korig,

658. Habitáció = megszokás. A válasz erősségének csökkenése egy ismételt ingerre. Majdnem minden inger habituálódhat. Az ingerlési helyzet megváltozásával a válasz erőssége visszaáll (diszhabituáció).

Habitualis = szokásos, szokásos, sokszor ismétlődő.

659. Habitus = testalkat, külső megjelenés:

- habitus apoplecticus = zömök, vérmes, gutaütésre hajlamos,

- habitus asthenicus = magas, gracilis, keskeny mellkasú,

- habitus athleicus = széles, izmos mellkas, keskeny medence,

- habitus phthisicus = tuberkulózisos, sorvadásos,

- habitus pycnicus = hordó alakú törzs, zömök termet, puha izomzat, hízékonyság.

660. Hallucináció = érzékleti élmény a megfelelő inger hiányában; a képzelet tényleges észleletként való értelmezése.

661. Harmónia = összhang

662. Hematológia = a vér tulajdonságaival, összetételével és betegségeivel foglalkozó tudományág. Hemofilia = vérzékenység.

663. Hepar = máj.

664. Hepatitis = májgyulladás

665. Hernia = sérv (belső szerv kóros kitüremkedése). Hernia abdominalis (hasfali sérv), hernia inguinalis (lágycsatorna), discushernia (porckorongsérv).

666. Heter(o) = eltérő.

667. Heterogén = másfajta, eltérő. Pl. heterogén osztály az, ahol fiú és lány tanulók is vannak.

668. Hidr(o)-, hydr(o)- = víz. Hidrofóbia = víztisztség.

669. Hidrolízis = összetett szerves vegyületek bomlása egyszerűbbekre, vízfelvétel közben. \Rightarrow ATP, ADP, AMP

670. Higiéné = közegészségtan, a betegség megelőzését szolgáló tisztaság.

671. Hip(o)-, hyp(o)- = alatt, kevesebb.

672. Hiper (hyper) = fokozott, túlzott.

673. Hiperaktivitás = fokozott aktivitás.

674. Hiperfunkció = fokozott működés.

675. Hiperglikémia = magas vércukorszint.

676. Hiperplázia = szövetszaporodás.

677. Hipertenzió (hypertensio) = magas vérnyomás.

678. Hipertónia (hypertonia) v. - hipotónia (hypotonia) v. = magas- és alacsony vérnyomás. (betegség). Normál körülmények között az aortában mért nyomás a szív ciklusnak megfelelően változik. 75/min pulzusszám mellett ez a változás 800 msec alatt játszódik le. Az artériákban uralkodó legnagyobb nyomást systolés, a legkisebb nyomást pedig diastolés vérnyomásnak nevezzük.

Testi és szellemi nyugalomban levő egészséges embernél:

- a systolés érték \cong **110-140 Hgmm**, (15-19kPa)

- a diastolés érték \cong **70-90 Hgmm**. (9-12kPa)

A diastolés vérnyomás 90 Hg mm-nél magasabb értéke még idős embereknél is kórosnak tekintendő, ami egyértelműen a perifériás ellenállás kóros emelkedésével kapcsolatos. Az artériás nyomást befolyásoló tényezők: A pszichés izgalom és a fizikai munka jelentős vérnyomás emelkedést okozhatnak.

679. Hipertrofia (hypertrophia) = túltengés, tútláplálás. Izomhipertrofia = az izomszövet tömegének megnövekedése anélkül, hogy a rostok száma megváltozna.

680. Hiperventilláció = a légzésszám növelése akaratlagos vagy reflex úton.

681. Hipnózis = olyan állapot, amikor a hipnotizált személy a hipnotizőr szuggesztióit hajtja végre, és megváltozik észlelése, emlékezete és akaratlagos cselekedetei.

682. Hipofízis = agyalapi mirigy

683. Hipoglikémia = alacsony vércukorszint.

684. Hipotalamusz = az agytörzs felett és a talamusz alatt elhelyezkedő kicsi, de nagyon fontos szerv. Az agy középponti magjának része, amely a motivált viselkedések és az érzelmek központjait tartalmazza. Szabályozza a belsőelválasztású mirigyek működését, és fenntartja a szervezet homeosztázisát.

685. Hipotenzio (hypotensio) = alacsony vérnyomás.

686. Hipotézis (hypotesis) = feltételezés.

687. Hipoxia (hypoxia) = a szövetek oxigénszegénysége a vér csökkent oxigén-telítettsége miatt. Oka lehet, pl.:

- A belégzett levegő parciális nyomásának (oxigén tenziójának) csökkenése. Normál körülmények között azon repülőgépek pilótái, ahol a nyomás nincs kiegyenlítve „akut”

- a hegymászók „krónikus” hypoxia hatásának vannak kitéve. A levegő nyomásának hirtelen változása rosszul érezhető, míg azok akik fokozatosan kerülnek a csökkent atmoszférás nyomás alá, képesek alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez. Azoknak a reakcióknak az összességét, amelyek lehetővé teszik hypoxiás környezetben is a homeosztázis fenntartását, akklimatizációnak nevezzük. Akklimatizációs reakciók: a vörösvérsejtszám jelentős emelkedése, a légzési- és keringési perctérfogat növekedése stb.

Kóros állapotban:

- A vér csökkent Hb-tartalma (anémiás hypoxia).
- A szövetek több oxigént vesznek fel a szokásosnál.

688. Hippokampusz = az agykéreg alatt elhelyezkedő agyi képlet, amely az új emlékeket megszilárdításában működik közre. Összekapcsolja az emlékek különböző elemeit, amelyek az agy elkülönült részein tárolódnak.

689. His-köteg = a szív működés ritmusosságát biztosító ingerképző és vezető rendszer része (fasciculus atrioventricularis).

690. Hisztológia (histológia) = szövettan

691. Holtpont = A jelenlegi felfogás szerint a hőszabályozás átmeneti zavara okozza. Gyakorlatilag minden olyan fizikai munkavégzésnél fellép, amikor az intenzitás elég magas, és a tevékenység több mint 30 secundumig tart. A holtponttal kapcsolatban több tényező még tisztázatlan, tudományos magyarázatra vár. Az bizonyos, hogy a hőszabályozás átállása központi tényező a holtpont leküzdésében. Az izommunka következtében fellépő savasodás és túlmelegedés akadályozza az izomműködést, és mint védekező mechanizmus lép be egy meghatározott szinten a „holtpont”, tünetegyüttese. A versenyző légzése nehezzé, kapkodóvá válik, végtagjai ölmösnek lesznek, erős szívdobogás és szívritmuszavarok is jelentkezhetnek. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy amennyiben a tanuló képes legyőzni negatív emócióit, viszonylag rövid idő elteltével csökkennek a panaszaik. A holtpont legyőzését jellemzően bőséges verejtékezés indul meg, ami a hőleadáson túl jelentős a savas anyagcseretermékek eltávolításában is.

A holtpont leküzdésének feltételei:

- pozitív személyiségvonások,
- erkölcsi-akarati tulajdonságok,
- megfelelő fizikai felkészültség (edzettség) és
- egészséges szervezet.

692. Homeo- = hasonló.

693. Homeopátia = hasonlósági gyógyászat.

694. Homeosztázis (homeostasis) = a belső környezet állandóságát biztosító élettani folyamatok összessége. Az emberi szervezet a belső egyensúly fenntartását biztosító ultrastabil alrendszerekből (érzékszervek, neuroendokrin rendszer, neuromusculáris rendszer stb.) áll. A szabályozó kör működése: -A központ felé futó külső és belső afferens és refferens jelzések, mint bemenő és feed-back jelek.

- A központba érkező jelek feldolgozása és az efferens, refferens válasz programjának felépítése.
- Az információknak megfelelő erősségű, és terjedelmű szabályozó program (kimenő jel) mobilizálása.
- A szabályozott rendszer (pl. váz-izom, neuroendokrin stb.) működése. Amennyiben a jelzések által szintetizáltan elkészített program alapján kiadott utasítások- van értékek (ist wert) pontossága nem megfelelő, szükségessé válik a visszacsatolás
- a refferenciáció, feed-back - alapján a program módosítása, az efferens jelzések megváltoztatása a kell (soll wert) értékeknek megfelelően. Pl.: nagy intenzitású munkavégzés esetén a szervezetben bekövetkező változások a szabályozó folyamatok egész sorát indítják be. A megnövekedett energiaigényt a szervezet csak funkciói megváltoztatásával (egy bizonyos határon belül) képes biztosítani. Ennek érdekében a belső válto-

zásokból nyert információk (chemo- és presso receptorok) alapján módosítja az energiaellátást biztosító al-rendszerek (neuroendokrin, cardiorespiratorikus, neuromusculáris stb.) működését. A vegetatív idegrendszeri szabályozás a munka intenzitásának megfelelően több lépcsőben igyekszik módosítani a keringés- és légzés- a hőleadás stb. szervrendszereinek működését. Egy bizonyos szint felett a szabályozó rendszer már nem képes a belsőegyensúly fenntartására, és ilyenkor történik a védekező mechanizmusok (pl. holtpont) beindítása.

⇒ Szabályozás

695. Homo = ember.

696. Homo sapiens = az állatvilágból kiemelkedő, legfelsőbb rendű élőlény. A bölcs ember.

697. Homogén = egynemű. Pl.: Azonos nemű, csak fiúkból vagy csak lányokból álló osztály.

698. Horizontális = vízszintes ⇒ tengelyek és síkok

699. Hormon = vegyi hírvivő anyag, amelyet a belső elválasztású mirigyek termelnek, és a véráram útján jut el a test más részeibe, ahol kifejti hatását azokra a sejtekre, amelyek felismerik az általa hordozott „üzenetet”.

700. Id = a személyiség freudi háromrészes felosztásában a legprimitívebb, alapvetően biológiai késztetéseket tartalmazó rész. A pszichikai energia, a libidó forrása. Az örömev alapján működik, örömeik szerzésére, a fájdalom elkerülésére törekszik a külső körülményektől függetlenül. Tartalma nem egységes; egyrészt magában foglalja az öröklött jellemzőket, elsősorban az ösztönöket és szoros kapcsolatban van a létfenntartáshoz szükséges alapvető funkciókkal (a táplálék megszerzése, fajfenntartás), másrészt a személyiség fejlődés során szerzett tapasztalatok, élmények is növelik az id („ösztön én”) tartalmát. *Ezek mind tudattalanok.* ⇒ Ego, szuperegó

701. Idea = eszme

702. Idegsejt ⇒ neuron

703. Identifikáció, identifikálás = azonosítás, felismerés.

704. Ideomotoros reakció = a szenzomotoros egységek mozgáskiváltó hatása. Az érzékszervi benyomások és mozgásemlékek alapján átélt ill. felidézett mozgásképzetek az emlékeinkben elraktározott mozgásprogramokat aktivizálják, amelyek a szervezetben szubmusculárisan (mozgás nélkül) játszódnak le. Lényegét tekintve nem más, mint egy konkrét cselekvés vagy cselekvéssor különböző mélységű átélése. Helyenként olyan mélységű átélés is megjelenhet, hogy az ingeráramok erőssége eléri azt a szintet, ami már effektív mozgáskiváltó hatással bír. A szurkoló -aki beleéli magát a mérkőzés hevébe- nem egyszer mozdulataival is követi az eseményeket. A jól képzett versenyzők, pl. egy új feladat bemutatásakor vagy magyarázatok képesek úgy átélni (submusculárisan lejátszák magukban) a gyakorlatsort, hogy az sokkal mélyebb emléknymot hagy bennük. *Az ideomotoros reakciók célszerű felhasználásán alapul a mentális tréning kedvező hatása.*

705. Idióta = súlyos gyengeelméjűség

706. Igazságosság = olyan nevelői eljárás, amikor a tanár a tanuló tetteit, személyiségét a nevelési követelményekhez viszonyítva objektíven ítéli meg és eredményeinek megfelelően értékeli.

707. Igényesség = nevelési elv. Reális követelmények támasztása és azok teljesítése iránt érzett felelősség.

708. Igényszint = az önmagunkkal szemben támasztott követelmények színvonala. A tudással fejlődik a reális igényszint kialakulása.

709. Ihlet = felfokozott lelkiállapot, amelyben az alkotókedv kibontakozik.

710. Illúzió = az érzékelt ingerek viszonyainak olyan félreértelmezése, amely nem felel meg a valóságnak. Látszat, bizonytalan érzés.

711. Imbecillis = közepesen gyengeelméjű.

712. Imitáció = 1. utánzás. Más viselkedését, illetve annak alapmintáját másoló magatartásforma. 2. A mozgás nagyvonalakban történő bemutatása. 3. Színlelés, mímelés

713. Implicit (lat→ném.) = benne foglalt, rejtett, burkolt, nem kifejtett. Implicit memória (ang.: implicit memory) = az észlelési és kognitív készségeket megalapozó emlékezet. Implicite = értelemszerűen, burkoltan.

714. Improvizáció = rögtönzés

715. Impulzus = hirtelen rövid hatás. Impulzív = ösztönző erejű dolog. Impulzív személy = hirtelen cselekvő.

716. In = -ban, -ben.

717. In situ = természetes helyén.

718. In vitro = mesterséges környezetben.

719. In vivo = élőben.

720. Inadekvát = nem megfelelő.

721. Incidens = váratlan zavaró esemény, közbejött kellemetlen mozzanat.

722. Indifferens = közömbös, közönyös. Nem vált ki érdeklődést.

723. Indirekt = közvetett

724. Indiszkret = nem titoktartó, fecsegő, tapintatlanul tolakodó és kíváncsi.

725. Indiszonált = rossz hangulatú, kedvetlen. Pillanatnyilag lényegesen a teljesítőképessége alatt szereplő sportoló.

- 726. Individuum** = egyéniség. A személyiség fogalmától abban különbözik, hogy annak csupán egy specifikus aspektusa: az egyénnek az összes többi egyéntől való különbözőseit jelenti. Az egyéniség a rá jellemző, az őt másoktól megkülönböztető személyiségvonások strukturált egysége.
- 727. Indukció** = gondolkodási művelet, fogalomalkotás. Az egyesről szerzett tapasztalataink alapján általánosítunk. Olyan érvelés, amikor a premisszák (előzmények) megnövelik a koncepció igazságértékét.
- 728. Induktív következtetés** = Amikor egyes kísérleti adatokból következtetünk az átfogóbb törvényszerűségekre, elméletekre. Olyan következtetés, amelyben valószínűtlen, hogy az eredmény hamis, ha az előzmény, a kiindulási alap igaz. Pl.: Ha egy magasugró flopp technikával ér el világcsúcsot és ebből azt a következtetést vonjuk le, hogy ez a legeredményesebb technika. Ez nem biztos hogy igaz, mivel nem bizonyítottuk cáfolhatatlanul, hogy a technika és nem más tényezők játszották a meghatározó szerepet a teljesítményben. Ami nem biztos, hogy bekövetkezik, annak csak a bekövetkezési valószínűsége számítható ki.
- 729. Indulat** = hirtelen fellépő és lejártszóó érzelmi kitörés
- 730. Inercia** = az anyagi testekre vonatkozó tehetetlenség. Azt fejezi ki, hogy külső erő hiányában a testek megtartják mozgásállapotukat, illetve ellenállást fejtenek ki a mozgásállapot megváltoztatására irányuló erőhatással szemben. A tehetetlenség mértéke: $P = m \cdot a$ $m = P/a$ $a = P/m$
- 731. Infantilis** = gyerekes, a fejlődésben visszamaradt. Infantilizmus = gyerekes viselkedés felnőtt korban.
- 732. Infarktus** = belső szervet tápláló verőér eldugulása miatt létrejövő szövetelhalás. Infarctus myocardii = szívizomelhalás
- 733. Információ** = értesülés, adat. A kibernetika elméletében: az anyag tulajdonságainak visszatükröződése jel formájában.
- 734. Informatika** = az információk megszerzésével, rendezésével, tárolásával és feldolgozásával összefüggő ismeretek összessége.
- 735. Inger-ingerület** = Az élő sejt alapvető tulajdonságai közé tartozik, hogy külső vagy belső környezetnek változásaira anyagcseréjének megváltoztatásával válaszol. A sejtnek ezt a képességét ingerlékenységnek (excitabilitás), a választ kiváltó változást pedig ingernek (stimulus) nevezzük. Ingerként szerepelhet a környezeti energia bármilyen változása; így vannak hő, kémiai, mechanikus, elektromos stb. ingerek. Az inger által a sejtben létrehozott reakció az ingerület (impulsus). Az ingerületi folyamat jellegét az ingerelt sejt tulajdonsága határozza meg. Pl.: az izomsejt kontrakcióval, az idegsejt ingerületvezetéssel, a mirigysejt secretioval stb. válaszol. A sejt tulajdonságának megfelelő ingert nevezzük adekvát, a nem megfelelő inadekvát ingernek. Így pl. a látás receptor sejtjeinek adekvát ingere a fény. Azt az ingererősséget, ami éppen elegendő az ingerületi folyamatok kiváltásához, küszöbingernak (rheobasis) nevezzük. Ha az ingerhatás időtartamát csökkentjük, az ingerküszöb emelkedni fog. Azt az időtartamot, amely alatt a kétszeres rheobasisnak megfelelő ingerintenzitás még hatásos, chronaxia (kihasználási) időnek nevezzük. Az ingerlést követően a sejt egy bizonyos ideig abszolút refrakter fázisban van (ingerelhetetlen), majd a relatív refrakter fázisba kerül, ami azt jelenti, hogy a szokásosnál erősebb inger hatására újabb ingerületbe hozható.
- 736. Inhibíció** = gátlás, megakadályozás
- 737. Inhibítor** = gátló anyag
- 738. Iniciális** = kezdeti
- 739. Inkomplett** = nem teljes, hiányos. Inkomplett tetanusról beszélünk akkor, amikor a kontrakciót előidéző impulzus frekvenciája nem éri azt a szintet, hogy két impulzus között ne jöjjön létre részleges relaxáció. .
- 740. Innerváció** = beidegzés. A központi idegrendszer hatása a szervekre. Csak a beidegzéssel rendelkező szervek működőképese.
- 741. Innováció** = újítás. Valami a saját belső erőiből képes megújulni.
- 742. Input** = bemenet, ráfordítás, egy feladat megoldásához szükséges befektetés
- 743. Inspiráció** = 1. Ösztönzés, sugalmazás, készítés, befolyásolás.
- 744. Inspiráció** = 2. Belélegzés. A belélegzés mérése = spirometria . IRV (inspirációs rezerv volumen)= belégzési tartalék.
- 745. Insufficiencia** (insufficiencia) = elégtelenség, hiányos működés.
- 746. Integrálódás** = egységesülés, a részek összegződése. Tantárgyi integráció = több tantárgy beépülése egy közös tantárgyba. Felsőoktatási integráció = főiskolák és egyetemek univerzitásba történő egysülése.
- 747. Intellektus** = értelem, felfogó képesség.
- 748. Intelligencia** = az értelmi működés, a megszerzett tudás célszerű felhasználásának fokmérője. A tapasztalatokból való tanulás, az elvont fogalmakban gondolkodás és a környezet hatékony kezelésének képessége. ⇒ „A” intelligencia, „B” intelligencia
- 749. Intelligencia hányados (IQ)** = az intelligencia tesztek eredményeinek közlésére használt skálaegység, amely mentális és a kronológiai életkor hányadosán alapszik. Mentális életkor (év)/Kronológiai életkor(év)*100 = IQ Egy mentálisan 14 évesnek megfelelő (akcelerált) tanuló aki még csak 10 éves 140-es IQ-val rendelkezik $14/10 \cdot 100 = 140$
Az intelligencia tesztek sokáig uralták az emberi értelem természetéről szóló gondolkodást. Ez az egyeduralom akkor szűnt meg, amikor **Guilford** az 1950-es években bevezette a **kreativitás** fogalmát és kimutatta, hogy az in-

telligencia nem feltétlenül esik egybe a kreativitással. Egy bizonyos IQ szint felett az intelligencia már nem befolyásolja számottevően a kreativitást. ⇒ Kreativitás

750. Intenzitás = erősség. Időegységre eső mozgásmennyiség. ⇒ Edzésterhelés

751. Inter- = között, közbülső.

752. Interakció = kölcsönös viszony.

753. Interdiszciplináris = több tudományágra kiterjedő, több szakterületet közösen érintő.

754. Interferencia = kölcsönhatás. A korábbi ismeretek hasonlóságuk miatt nehezítik az új anyag elsajátítását. A felidőzésben (a memóriából való előhívásban) az egyik elem előhívását megakadályozhatja a másik elem szándéktalan felidőzése.

755. Interiorizáció = belsővé válás. A testnevelés gyakorlatában, ahol a képességek fejlesztése, a készségek kialakítása és a pozitív erkölcsi- akaratú tulajdonságok megerősítése konkrét feladatok megvalósításán keresztül, konkrét szituációkban történik, az interiorizáció úgy valósul meg, hogy a részeredményeknek a tanuló komplex személyiségébe történő beépülése biztosítja a társadalmi elvárásoknak megfelelő nevelési és képzési célok megvalósítását. Az egyes képességek fejlesztése, készségek kialakítása nem öncélú folyamat, hanem az egész nevelési folyamat szerves része, és hatékonyságát az határozza meg, hogy milyen mértékben építhető be az egyén aktuális cselekvésstruktúrájába. Az interiorizálhatóság jelentősége a fizikai képességek fejlesztésében azt jelenti, hogy egy konkrét cselekvésstruktúrába való beépíthetőség alapfeltétele, hogy az alkalmazott képességfejlesztő eljárások mozgásanyaga térbeli-, időbeli- és dinamika jegyei feleljenek meg a célstruktúrának. A passzív hajlékonyságfejlesztő gyakorlatokkal kialakított csípőízületi mozgékonyosság, pl. sokkal kisebb hatásokkal építhető be a gátfutás vagy a magasugrás mozgásszerkezetébe, mint a hasonló szerkezeti jegyekkel kialakított hajlékonyság.

756. Interjú = adatgyűjtés meghatározott szempontok alapján

757. Interkorrelációs mátrix = a korrelációs együtthatók által alkotott „n” x „n”-es táblázat, melyben a korrelációk száma = a tesztek száma és a (tesztek száma-1) szorzat értékének a fele.

758. Internus = belső

759. Interoceptor, interoreceptor = belső ingerfelfogó és feldolgozó idegrendszeri végkészülék

760. Intervallum = időköz, térköz, szakasz. Az intervall edzés módszer az állóképesség fejlesztésére szolgáló olyan edzés módszer, ahol a terheléses és a regenerációs szakaszok szabályosan követik egymást. Szakaszos edzés módszernek is nevezik.

761. Intra-, intro- = belül.

762. Introspekción = önmegfigyelés. Saját cselekedeteink, pszichikus folyamataink közvetlen megfigyelése.

763. Introvertált = befelé forduló.

764. Introverzió ⇒ extroverzió

765. Intuíció = ösztönös megérzés, felismerés. A nyílt készségkörbe tartozó sportágakban nagy jelentőséggel bír. Az igazán nagy klasszisokra jellemző tulajdonság, hogy olyan szituáció feldolgozó képességgel rendelkeznek, ami lehetővé teszi számukra, a mások számára váratlan megoldások kivitelezését.

766. Inverz (invers) = fordított

767. Inverz miotatikus reflex = amikor a nyújtás inger olyan szintű, hogy az izom már nem képes feszüléssel károsodás nélkül válaszolni belép egy **védekező mechanizmus**, ami kikapcsolja a miotatikus reflex működését.

768. Inzulin = a hasnyálmirigynek a vércukorszintjét szabályozó hormonja.

769. Ion = elektromos töltéssel rendelkező atom.

770. Irányítás = vezetői munkafolyamat. Célok megfogalmazása, a feladatok és munkamódszerek meghatározása, a munkafolyamat megszervezése és ellenőrzése, a visszajelzések alapján a folyamatok módosítása, a teljesítményjavító tényezők megkeresése, az elvégzett munka értékelése.

771. Irigység = olyan ember jellemvonása, aki mások megérdemelt sikerét, anyagi javait méltánytalannak tartja és magának kívánja. **Negatív erkölcs-akaratú tulajdonság.**

772. Irradiáció (irradiatio) = kisugárzás, szétterjedés. A tanulás folyamatának első szakaszában a szükségesnél nagyobb idegrendszeri területek kerülnek ingerületi állapotba, majd tanulás előrehaladásával a felesleges ingerületek és mozgások fokozatosan csökkennek. Ez az irradiációs-koncentrációs folyamat képezi a mozgástanulás ideglettani alapjait.

773. Irradiáció-koncentráció=A tanulás folyamatának első szakaszában a szükségesnél nagyobb idegrendszeri területek kerülnek ingerületi állapotba, majd tanulás előrehaladásával a felesleges ingerületek és mozgások fokozatosan csökkennek. Ez az irradiációs-koncentrációs folyamat képezi a mozgástanulás ideglettani alapjait.

774. Irreális = képzeletbeli, a valóságban nem létező. Alaptalan, valószínűtlen, valószerűtlen.

775. Irreális igény szint = amikor az egyén tudásszintje és az önmagával kapcsolatos elvárásai nincsenek összhangban. Vagy túl-, vagy túlzottan alábecsüli önmagát.

776. Irreverzibilis (irreversibilis) = vissza nem fordítható.

777. Irritál = ingerel, zavar, bosszant, bánt, idegesít

778. Is(o)- = azonos, hasonló.

779. Iskola = oktatásra szervezett, tudásközvetítő intézmény.

780. Iskolaérettség = a gyermek testi és szellemi fejlettségének, szociális magatartásának az életkorhoz és az erkölcsi követelményekhez mért foka.

781. Ismeret = a megismerő tevékenység során tudomásul vett, az emlékezetben megőrzött, felidézhető tény, fogalom, összefüggés, szabály, gondolat. A tanulás során szerzett tudás első lépcsője. A mozgástanulás esetében megfelel a durvakoordinációs szintnek. Idegéletteni megközelítésben ez az irradációs fázis.

782. Ismétlés = ugyanazon jelenség vagy cselekvés többszöri felidézése illetve végrehajtása.

783. Isomer = azonos összetételű.

784. Ítélet = gondolkodási művelet. Tárgyak, jelenségek összefüggéséről fogalmak összekapcsolódása révén kifejezett állítás. Valakiről vagy valamiről kialakított állítás.

785. Ivarmirigyek = a nőkben a petefészkek, férfiakban a herék. Ivarmirigyként a szaporodásban játszanak szerepet, belső elválasztású mirigyként a másodlagos nemi jelleget befolyásolják, és fenntartják a szexuális aktivitást. A férfi nemi hormonok az androgének, a női nemi hormon az ösztrogén.

786. Izoláció = elkülönülés, elszigetelődés.

787. Izomkontrakció = izomműködés. A magasabb rendű szervezetek mozgása az izomszövethez kötött, amely megfelelő ingerre megrövidüléssel (contractioval), illetve megrövidülésre irányuló aktivitással (feszüléssel) válaszol, és eközben munkát végez. A szervezet minden aktivitása végső soron izomműködés formájában nyilvánul meg. Az emberi test tömegének 40-45 %-át a harántcsikolt vázizomzat alkotja. Az ember harántcsikolt izomzatának 1 cm^2 keresztmetszetre eső maximális erő kifejtő képessége kb. 30-40 N. A harántcsikolt izom feszülése a külső ellenállás függvényében (feltételezve, hogy a ható erők támadáspontja és hatásvonala egybe esik) három formában nyilvánulhat meg: Ha a külső ellenállás kisebb, mint az izom erő kifejtése, akkor az izom megrövidülve legyőzi a külső erőt. A feszülés közben megváltozik az izom hosszúsága, de nem változik a tónusa. Ezt nevezzük: izotóniás feszülésnek vagy anizometriás koncentrikus kontrakciónak. Ide tartozik minden olyan mozgás, ahol az izom feszülési ereje képes legyőzni a külső ellenállást és elmozdulást hoz létre. Ha a külső erő és az izomfeszülés ereje egyenlő, akkor az izom feszülési ereje nem hoz létre elmozdulást. Az erő kifejtés az izom hosszának megváltozása nélkül isometriásan történik. Ezt az izomműködést isometriás (azonos hossz melletti) feszülésnek nevezzük. Ide tartoznak azok az erő kifejtések (statikus gyakorlatok), ahol az erőhatások kiegyenlítetttsége miatt nem jön létre elmozdulás. Ha a külső erő átmenetileg nagyobb, mint a maximális feszüléssel kifejtett izomerő, akkor az izom maximális feszülés mellett megnyúlik, majd az erőhatások kiegyenlítődéset követően megrövidül. Ezt az izomműködést anizometriás (változó hossz) excentrikus feszülésnek nevezzük. Ide tartoznak azok a lendületből végrehajtott mozgások (ugrások, dobások stb.), amelyek az impulzus nagyságától függően kisebb vagy nagyobb intenzitású, rövidebb vagy hosszabb ideig tartó előfeszítést hoznak létre. Az izomrágás erőssége bizonyos határokon belül az inger erősségének függvénye. Egyetlen rost esetén a küszöbinger és a maximális inger által kiváltott reakció között nincs különbség, tehát a minden-vagy- semmi törvényt követi. A több izomrostból álló harántcsikolt izom, különböző ingerküszöbű motoros egységekből áll, és ennek megfelelően nem követi a *minden-vagy-semmi törvényt*, hanem a quantális summáció érvényesül. Minél erősebb az inger, annál több motorosegység kerül ingerületi állapotba. Ha a harántcsikolt izomra ható supramaximális ingert adunk az előző inger által okozott contractio hullám felszálló ágában (relatív refrakter szak), akkor a kapott contractio amplitúdója nagyobb, mint az egyetlen ingert követő. Ha a megismételt inger/ingereket megfelelő időközökben (frekvenciával) alkalmazzuk, a contractio fúziója tökéletes lesz. A contractio summationának ezt a tökéletes formáját nevezzük complete tetanusnak. A complete tetanusban az izom feszülése 4-10-szeresen is meghaladhatja a rángó izom feszülését. *A harántcsikolt izomban a legnagyobb feszülésre a nyugalmi hossz (el-lazult izom) mellett váltható ki. Az izom megnyúlása a nyugalmi hossz 130-150 %-os hosszúig reverzibilis, míg a nyugalmi hossz 60%-a alatt feszülés már nem váltható ki.* A harántcsikolt izom tehát fiziológiás körülmények között a fenti határok között képes működni. Az izomfeszülést az izom szerkezeti felépítése teszi lehetővé. Az izom sarcomerjének vastag filamentumai myosinból, vékony filamentumai actinból és tropomisinből állnak. Nyugvó izomban a myosin molekulák fejből kiálló hidak nem érintkeznek az actin molekulákkal, mert a kötési helyeket tropomyosinból és troponin I-ből álló fehérje fedi. Az ingerhatás felszabadítja a sarcoplasmikus rendszer cisternáiból a contractio kiváltásához szükséges Ca^{++} mennyiséget. A Ca^{++} -okat a troponin C köti meg és így felszabadulnak a kötési helyek. A Ca^{++} aktiválja a myosinban levő ATP-aset, mire az addig csak a myosinhoz kötött ATP az actinhoz is kötődik és létrejön az actomyosin komplex. A myosinból eredő hidak mintegy rátapadnak az actin molekulákra és behajolva behúzzák a vékony filamentumot. A feszülés során a hidak feszülése és elernyedés többször megismétlődik. Egy részfolyamat az izom kb. 1% rövidülését eredményezi. Ez az izomfeszülés csúszó filamentum = sliding filament teóriája. Az ingert követően megkezdődik a Ca^{++} reaccumulációja: aktív transzport útján a Ca^{++} visszakerül a sarcoplasmikus rendszer cisternáiba. Amikor a reticulumban a Ca^{++} koncentráció egy meghatározott szint alá csökken, felbomlik a myosin és az actin kapcsolata, és az izom relaxál. Megjegyzendő, hogy a Ca^{++} felszabadulása (contractio) és reaccumulációja (relaxatio) egyaránt aktív transzport folyamat, és mindkét folyamat energiáját az ATP bomlási energiája fedezi.

788. Izomcontractio aerob és anaerob körülmények között Aerob körülmények között az izomcontractio energiaforrása a glikogénnek a citrátkör vonalon megvalósuló oxidációja. Kisfokú tejsavtermelés aerob körü-

mények között is kimutatható, mert bizonyos időre van szüksége a szervezetnek az egyensúlyi állapot felvételéhez. Anaerob körülmények között az energiatermelést a glikolysis, a glikogen-tejsav átalakulás folyamata biztosítja. Fáradás akkor jön létre, ha az izomban a tejsavkoncentráció 0.3-0.6%-ra emelkedik. **Az ember rövid ideig teljesen anaerob körülmények között is képes munkát végezni.** A teljesen vagy részlegesen anaerob körülmények között végzett munka mennyiségéből, az oxigén adósság mértékéből lehet következtetni az egyén anaerob kapacitására. A maximális oxigén-adósság mértéke elérheti a 16-18 litert is.

789. Izomfáradás = az emberben megerőltető izommunka végzése után jelentkező fáradtságban a döntő szerepet a kontraktilis apparátus kimerüléshez vezető relatív oxigénhiány, a savas vegyhatású metabolitok felszaporodása, valamint a hipotermia és a hipoglikémia játssza. Megállapítható, hogy a fáradás nem a neuromuskuláris synapsys működésének elégtelenné válásával, hanem elsősorban a kontraktilis apparátus kimerülésével kapcsolatos.

790. Izomfehérjék = aktin, miozin, tropomiozin.

791. Izomműködés energia szükséglete. A felnőtt ember átlagos oxigén fogyasztása 0.25 l/min, ami percenként 5 kJ ill. óránként 300 kJ. Az izommunka fokozódásával az oxigén fogyasztás a nyugalmi érték sokszorosára nő. Átlag erősségű embernél ez az érték a nyugalmi érték 12-szeresét is elérheti. Az energetikai mérések során a munkafolyamattal kapcsolatos oxigén-fogyasztást mérjük. (1 liter O₂ = 20.31 kJ).

Néhány munkafolyamat energiaszükséglete

	Intenzitás (sebesség)	kJ/kg/ óra
Futás	3.30 m/sec	45.14
	6.60 m/sec	355.30
Úszás	0.33 m/sec	18.39
	0.80 m/sec	43.05
	0.90 m/sec	52.67
Kerékpározás	15 km/h	22.49
	30 km/h	50.16
Asztalitenisz		18.81
Birkózás		34.49

A munkaéletten könnyű, közepes és nehéz munkát különböztet meg.

Könnyű munka esetén egy átlag ember energiaszükséglete	627 kJ/ h	O ₂ 0.50 l/min
Közepes munka	627 - 1254 kJ/ h	O ₂ 0.5-1 l/min.
Nehéz munka	1254 -2058 kJ/ h	O ₂ 1-2 l/min

Jól edzett sportolók O₂ fogyasztása (rövid ideig) meghaladhatja a 4 l/min értéket is.

791. Izomorfi = azonos alakú.

792. Izomszövet energiaellátása = az izomcontractio közvetlen energiaforrása az ATP. Az izmokban felhasznált ATP gyors pótlására szolgál a kreatinphosphat. A fáradt izomban a kreatinphosphat-tartalom csökken, de az ATP -tartalom változatlan. Aerob körülmények között a terminális oxidáció, anaerob körülmények között a tejsav fermentáció révén felszabaduló energia terhére ATP képződik, ami feltölti a megfogyatkozott kreatinphosphat készleteket. Az izom kontrakciós képessége visszavonhatatlanul megszűnik, ha elfogy az ATP és kreatinfoszfát. ATP hiányában ugyanis a myosin és az actin szétválaszthatatlanul összekapcsolódik.

793. Izotónia (isotonia) = azonos tónusú.

794. Jártasság = A tanulás során megszerzett tudás második foka. Egy mozgás vagy mozgássor odafigyeléssel kisebb-nagyobb hibák vétésével való végrehajtására való képesség. Edzéselméleti szempontból ezt nevezük finomkoordinációs fázisnak

795. Játék = önmagáért végzett tevékenység, ahol a motívumok és a célok egybeesnek. A játék az embernek az a tevékenysége, amely leginkább telített pozitív érzelmekkel.

796. Jelenség = valamely lényeg külső megnyilvánulási formája.

797. Jellem =>karakter.

798. Jóga (szanszkrit) = kötelék, kapcsolat. A misztikus indiai vallásfilozófiai tan, amely szerint önmegtartoztatás és bizonyos testgyakorlatok állandó végzése során a testi kötöttségektől meg lehet szabadulni.

799. Joule (ang.: dzsul) **J** = munka, energia mértékegysége

800. Jutalom = a pozitív megerősítés szinonimája. Jutalmazás = pozitív viselkedés vagy magatartás megerősítésére szolgáló módszer.

801. Kapillarizáció = az izmokban levő hajszálerek számának növekedése edzés hatására. Az arteriolák kicsiny, izmos falú erekre, metarteriolákra ágaznak el, majd ezekből nyílnak a kapillárisok. Nyugalomban a hajszálerek nagyobb része nem vesz részt a keringésben. Működési fázisban megnyílnak a zárt hajszálerek. A hártáncsíkolt izomban nyugalomban 1 mm²-nyi keresztmetszeten 4-5, működésben 200 nyitott kapilláris is található.

- 802. Karakter** = jellem. A személyiség lényegét meghatározó lelki sajátosságok összessége. Magatartásbeli szokások megnyilvánulása. Egy-egy jellemvonás különböző körülmények között eltérő magatartásban juthat kifejezésre.
- 803. Kardi(o)-, cardi(o)-** = szív.
- 804. Kardiális** = szívre vonatkozó.
- 805. Kardiorespiratorikus** = szív-légzőszervi.
- 806. Kardiovaszkuláris** = szív-érrendszeri.
- 807. Karrierizmus** = a személyes érvényesülés érdekében tisztességtelen eszközök felhasználása. Negatív erkölcsi-akarati tulajdonság
- 808. Katabolizmus** = lebontó anyagcsere-folyamat. \Rightarrow anyagcsere
- 809. Katalizálás** = a folyamat lassítása vagy gyorsítása katalizátorral.
- 810. Katalizátor** = olyan anyag, amely anélkül növelheti a folyamat sebességét, hogy közben önmaga megváltozna.
- 811. Katarzis** = erkölcsi megtisztulás. A feszültségek és szorongások feloldása azáltal, hogy újra átéljük azokat az eseményeket, amelyek a múltban az emlékek elfojtásához vezettek.
- 812. Kategória** = alapvető logikai fogalom. A lét, az objektív valóság alapvető formáit és viszonyait fejezi ki: osztály, csoport, fokozat, anyag, tér, idő, mozgás stb.
- 813. Kategorikus** = ellentmondást nem tűró
- 814. Kation** = pozitív töltésű ion
- 815. Kemoreceptor** = kémiai inger felvételére alkalmas idegi végkészülék.
- 816. Kényszer** = minden külső vagy belső erő, amely egy ember gondolkodását, és cselekvését akarata ellenére meghatározza és uralja.
- 817. Képesség** = Az egyén genetikailag kódolt pszichofiziológiai feltételrendszere, a szervezet öröklött és veleszületett diszpozícióinak, teljesítmény-összetevőinek összessége azon része, amelyek az öröklött meghatározottság függvényében az egyedfejlődés során a környezeti hatások változásával együtt fejlődnek, illetve tudatosan és tervszerűen alkalmazott ingerekkel (edzéssel) fejleszthetők. A gyakorlatban szellemi és fizikai képességeket különböztetünk meg.
- 818. Képességvizsgálat** = valamely cselekvés sikeres elvégzésére való alkalmasság megítélésére irányuló vizsgálat.
- 819. Képzlet** = korábbi emlékek felidézése és új szerkezetbe való beillesztése.
- 820. Képzés** = speciális oktatási folyamat, a képzésben résztvevők szakmai képesítést nyernek. Szakmunkás képzés, mérnökképzés, tanárképzés, stb.
- 821. Képzet** = emlékképekből kialakuló szemléletes élményforma, amely a jelenségek leggyakrabban előforduló jegyeit tartalmazza.
- 822. Kerettanterv** = a helyi tanterv elkészítéséhez és a feladatok kiválasztásához jelentős tervezési szabadságot adó tanterv.
- 823. Készség** = A tanultság legmagasabb szintje. Amikor a tanult anyag a gyakorlás során automatizálódott, és így lehetővé teszi a magasabb idegrendszeri központok tehermentesítését. Pl. valaki készség szinten tudja az alapvető matematikai műveleteket, vagy egy verset. Edzésméleti szempontból ez a tudásszint megfelel az automatizációs, ideglettani szempontból pedig koncentrációs fázisnak. **Tudati kontroll alatt álló automatizált cselekvés vagy cselekvés sor.** \Rightarrow Automatizációs fázis, \Rightarrow Dinamikus sztereotip
- 824. Készségek** = A tudatos tevékenység komponensei, amelyek a gyakorlás útján jönnek létre. A mozgáskészségeknek két csoportja különböztethető meg: Zárt készségek: a cselekvéssor mindig ugyanabban a sorrendben zajlik le. Ide tartozik, pl.: a torna, az atlétika stb. mozgásanyaga. Nyílt készségek: a készségek azon köre tartozik ide, amikor a cselekvő tanuló állandó döntési kényszerhelyzetben van, neki kell meghatároznia, hogy a konkrét feladathelyzetekben milyen megoldást választ. Ide tartoznak a küzdősportok, sportjátékok stb.
- 825. Kétmintás "T" próba, azaz a kontrollcsoportos vizsgálat** = statisztikai próba. Ezt a próbát akkor használjuk, ha egy új módszer hatékonyságát akarjuk ellenőrizni. A kétmintás „t” próba alkalmazása csak akkor jogosult, ha az „F” próba nem ad szignifikáns eredményt.
- 826. Kezdeményezés** = az aktivitás megnyilvánulási formája
- 827. Kibernetika** = a vezérlés és szabályozás tudománya. Rendszer, kommunikáció, végrehajtási utasítás, kontroll, visszacsatolás, szabályozás.
- 828. Kimerültség** = a testi és szellemi teljesítőképesség időszakos, nagyfokú hanyatlása.
- 829. Kine-** = mozgás.
- 830. Kinematika** = a mechanikának azon része, mely tisztán a mozgások leírásával foglalkozik, a mozgásokat létrehozó erőkkel nem.
- 831. Kinematográfia** = mozgást feltüntető képek készítése és vetítése. Az utóképek hatás miatt az állóképek sora mozgásélményt vált ki.
- 832. Kinesztézia** = mozgásérzékelés.
- 833. Kinetikus** = mozgási.

- 834. Kinézis** = mozgás.
- 835. Kir(o)-, chir(o)-** = kéz.
- 836. Kiropraktika** = kézrátétes-kezelés.
- 837. Kirurgia** = sebészet.
- 838. Kisagy** (cerebellum) = az agytörzs hátsó falához rögzülő lebenyes szerkezet, amely az izomtónust és a bonyolult mozgások koordinációját szabályozza. Az egyensúly szabályozás központja.
- 839. Kísérlet (kutatási módszer)** = Olyan tervszerű és rendszeres vizsgálat, amikor a folyamat feltételeit, körülményeit változtatjuk, az eredményeket folyamatosan regisztráljuk, és az ok-okozati összefüggések feltárására a nyert adatokat feldolgozzuk.
- 840. Kísérleti csoport** = két csoport összehasonlító vizsgálata során azok a vizsgálati személyek tartoznak a kísérleti csoportba, akiken az új eljárást kipróbáljuk.
- 841. Kitartás** = az önuralom fokmérője. Állhatatosság, jellemzilárdság.
- 842. Klausztrófia** = bezártság iszony.
- 843. Klíma** = éghajlat
- 844. Kód** = információt közvetítő jelrendszer. Kódolás = szimbólumok rendszerének használata az információk tárolására és továbbítására.
- 845. Koefficiens** = együttható
- 846. Kognitív folyamat** = gondolkodás, elmélkedés. A megismerés folyamata. Az észlelés, az emlékezés és az információfeldolgozás mentális folyamatai, amelyekkel az egyén az információkat begyűjti, tervek készíti és problémákat old meg.
- 847. Koherencia** = összefüggés.
- 848. Koherens** = összefüggő.
- 849. Kohézió** = összetartó erő
- 850. Kolerikus** = ingerlékeny, heves vérmérsékletű
- 851. Kolinerg** = acetilkolin termelő
- 852. Kollapszus** (collapsus) = ájulás. A perifériás keringési zavar következtében hirtelen beálló általános gyengeség.
- 853. Kollaterális** (collateralis) = oldalsó
- 854. Kóma** (coma) = eszméletlenség
- 855. Kombináció** = adott számú lehetőség más és más csoportosítása.
- 856. Kommunikáció** (communicatio) = kapcsolat. Információ átadása egyének és csoportok között. A kommunikáció elsősorban a beszéd segítségével történik, de számos más kódolt eljárás is létezik.
- 857. Komparatív** = összehasonlító
- 858. Kompatibilis** (compatibilis) = összeegyeztethetőség. Pl.: a számítógépek, különböző típusú berendezések összeegyeztethetősége.
- 859. Kompenzáció, kompenzálás** = kiegyenlítés, kiegyensúlyozás, az egyensúlyi állapot visszaállítása. A „megszokottnál” nagyobb terhelés hatására a szervezetben olyan alkalmazkodási folyamatok indulnak meg, amelyek lehetővé teszik az új körülmények között is a szervezet belső egyensúlyának fenntartását. Ezt a folyamatot, amely az élő szervezetben, annak szabályozó rendszerében maradandó változásokat hoz létre, szuperkompenzációnak nevezzük. A szuperkompenzáció következtében kialakult adaptációk reverzibilis (visszafordítható) változások, amelyek csak addig maradnak meg, amíg a megváltozott körülmények fennállnak.
- 860. Kompetencia** = illetékesség, jogosultság, szakértelem.
- 861. Komplement** = kiegészítő
- 862. Komplet** (completus) = teljes, egész. Mindaz, amiből semmi sem hiányzik. Komplet tetanusz. ⇒ izomműködés
- 863. Komplex** = bonyolult, összetett. Motoros komplex.
- 864. Komplex cselekvés** = bonyolult helyzetekben szükséges tevékenység.
- 865. Komplexus** = kellemetlen képzetecsoport
- 866. Komplikáció** (complicatio) = bonyodalom, az események összekuszálódása.
- 867. Kompozíció** (compositio) = összetett szerkezet. Az egyes elemek egységgé formálása. Egy kéziszer gyakorlat olyan kompozíció, amiben az egyes elemek formálódnak egy egységes egészé.
- 868. Kompresszió** (compressio) = nyomás
- 869. Koncentráció** = figyelem összpontosítás
- 870. Koncepció** = elgondolás, ötlet.
- 871. Kondíció** (conditio) = feltétel. Erőnlét, állapot. A testnevelésben és a sportban a mozgásos teljesítményhez szükséges pszichofiziológiai feltételrendszer. Kondicionális képességek: erő, állóképesség, gyorsaság és ezek kapcsolatai; az erőállóképesség, a gyors erő és a gyorsasági állóképesség.
- 872. Konfiguráció** = térbeli elhelyezkedés, térszerkezet

- 873. Konfliktus** = összeütközés, nézeteltérés. Két ellentétes hatású késztetés egyidejű megjelenése következtében előálló zavar. Egymást kölcsönösen kizáró érzelmek, vágyak vagy késztetések egyidejű jelenléte. 2. Egyének és csoportok közötti ellentét. ⇒ ambivalencia
- 874. Konformista** = elvtelen ragaszkodás, megalkuvás. Alapja a karrierizmus.
- 875. Konglomerátum** (conglomeratum) = halmaz
- 876. Konjugáció** = egyesülés
- 877. Konklúzió** = következtetés, végső eredmény.
- 878. Konkrét** = kézzelfogható, pontosan kifejezett, körülhatárolt.
- 879. Konkurrál** = versenyez, verseng, pályázik.
- 880. Konstans** (constans) = állandó
- 881. Konstelláció** (constellatio) = a dogok egymáshoz viszonyított állása.
- 882. Konstitúció** = alkat, felépítés, lelki alkat.
- 883. Konstruktív** = előre vivő, építő, a haladást szolgáló.
- 884. Konszenzus** = egyetértés. Egy közösség tagjainak egyetértése bizonyos kérdésekben.
- 885. Konzolidáció** = megszilárdulás
- 886. Kontakt** (contact) = érintkező, közvetlen kapcsolat. Pl.: a tanulmányi idő két részből tevődik össze: kontakt órákból, (ahol a diákok tanítási órákon vesznek részt) és egyéni felkészülésből. Kontaktus = kapcsolat.
- 887. Kontinuitás** (continuitas) = folytonosság, folyamatosság.
- 888. Kontinuus** (continuum) = folyamatos, összefüggő dolog.
- 889. Kontrakció** (contractio) = összehúzódás, az izom megrövidülése. Kontraktilis = összehúzódásra képes. ⇒ izomműködés
- 890. Kontraszelekcio** = a kiválogatás ellentéte. Az érdemtelenek, a gyöngék javára végzett kiválogatás.
- 891. Kontraszt** = éles ellentét, szembeötlő különbség
- 892. Kontrollcsoport** = a két csoport közötti különbséget elemző kísérletben az a csoport, amelyiknek a körülményeit nem változtatjuk meg. Pl. a hagyományos edzésmódszerrel dolgozik tovább.
- 893. Konvenció** = bevett szokás, hagyomány, viselkedés, szabály.
- 894. Konvergál** = közös cél felé halad.
- 895. Konvergencia** = összetartás.
- 896. Konvergencia elmélet** = felfogás, amely azt állítja, hogy egyetlen személyiség sem tekinthető kizárólag az öröklés vagy a külső környezeti hatások eredményének, hanem a két tényező kölcsönhatásának eredménye.
- 897. Konzekvencia** = következetesség.
- 898. Konzekvens** = következetes
- 899. Konzervatív** = maradi, a régi állapot híve.
- 900. Konzisztencia** = az anyag állapota.
- 901. Konzisztens** = erős, sűrű.
- 902. Konzultáció** = szakértői tanácskozás.
- 903. Kooperáció** = együttműködés
- 904. Koordináció** = összehangolás, összerendezés, összeegyeztetés. A mozgáskoordináció az izomcsoportok célszerűen összerendezett működtetését jelenti. A koordinációs képességek a mozgáskoordináció feltételei. A koordinációs képességek: gyorsasági koordináció, ritmus, egyensúly, kineztezés, helyzetfelismerés és reagálás, térbeli tájékozódás, valamint hajlékonyság és lazaság.
- 905. Korrekció** = kijavítás. Korrigál = javít, helyesbít
- 906. Korreláció** = kölcsönös összefüggés, egymástól való függőség.
- 907. Korrelációs koeficiens** = összefüggési együttható, ami azt mutatja meg, hogy két vagy több adathalmaz között milyen mértékű az összefüggés. Értéke „-1” és „+1” között változhat.
- 908. Korrelációs számítás** = amikor két vagy több tulajdonság közötti összefüggést vizsgálunk, korrelációs számításra kell folyamodnunk. A korreláció összefüggést, függőséget jelent. A függőség azt jelenti, hogy valamely változó meghatározott értékéhez egy másik változó értéke egyértelműen hozzárendelhető.
- 909. Kortik(o)-** cortic(o)- = kéreg-.
- 910. Kortikális** (corticalis) = agykérgi.
- 911. Kortikoid** = mellékvesekéreggel kapcsolatos.
- 912. Kortikotrop**, kortikoszteron, kortizol, kortizon = mellékvesekéreg hormonok.
- 913. Könnyített testnevelés** = csökkent teherbíró képességű tanulók tanórai foglalkozása.
- 914. Környezeti tényezők** = külső feltételek. Természeti és társadalmi feltételek.
- 915. Kötelesség** = a felelősséggel, lelkiismerettel összefüggő erkölcsi kategória.
- 916. Követelmény** = valakivel szemben támasztott igény. Az iskolában: tantervben meghatározott elvárás.
- 917. Következmény** = a tett közvetlen eredménye.
- 918. Következtetés** = gondolkodási művelet, amely során a meglévő ismeretekből új ismereteket kapunk.

- 919. Középérték** = a gyakorisági eloszlást jól képviselő érték, amely körül az értékek szóródnak. Átlag, medián, módus.
- 920. Közös szórás** = kontrollcsoportos vizsgálat esetén a szórás értéke mindkét csoport teljesítményváltozásaitól függ. Az „x” és „y” is szerepel a szórásképletben.
- 921. Központi idegrendszer** = az agy és a gerincvelő alkotja.
- 922. Köztiagy** = az agykéreg alatt elhelyezkedő-magsoport, amely az új emléknymok megszilárdításában vesz részt.
- 923. Kreatin** = nagyenergiájú foszfát vegyület
- 924. Kreativitás** = alkotóképesség. A kreativitás a lehetséges válaszok, megoldások feltárását jelenti, ahol nincs egyetlen helyes megoldás, de vannak helytelen válaszok is. A kreativitás mérésére kidolgozta a „szokatlan használat” tesztet, amiben olyan kérdések szerepelnek például, hogy mire lehet használni egy vödröt vagy egy kapukulcsot.
- 925. Kritérium** = ismérv, meghatározó, megkülönböztető jegy. Pontszámok vagy más mérések halmaza, amely alapján egy előre jelző teszt sikerét értékelik.
- 926. Kritikus** = válságos, súlyos
- 927. Kromoszóma** = pálcikaszerű szerkezetek, amelyek a sejtekben párosával találhatóak, és géneket hordoznak. Egy emberi sejtnak 46 (23 pár) kromoszómája van, ahol minden pár egyik tagja az anyától a másik az apától származik.
- 928. Kron (o)-** = idő.
- 929. Krónikus (chronicus)** = idült, lassú lefolyású.
- 930. Kronológiai** = időrendi
- 931. Kulmináció** = tetőpont. Kulminál = tetőzik.
- 932. Kultúra** = az emberi társadalom által létrehozott anyagi és szellemi javak állapota egy adott korszakban. ⇒ testkultúra
- 933. Kutatás** = tudományos kérdések megoldása érdekében folytatott tevékenység. Kutatási módszerek = megfigyelés, vizsgálat, kísérlet.
- 934. Kvalitatív (qualitativ)** = minőségi-. Kvalitás = minőség, érték, jó tulajdonság.
- 935. Kvantitatív (quantitativ)** = mennyiségi
- 936. Kvóciens (quociens)** = hányados
- 937. Labilitás** = bizonytalanság, rossz egyensúlyi helyzet
- 938. Labor** = munka.
- 939. Laboratórium** = kutatóhelyiség
- 940. Lac** = tej. Lakt(o)-, lact(o)- = tej-.
- 941. Laesus** = sérült.
- 942. Laissez faire** (fr. kiejtése: lesszé fer) = vezetői mentalitás. Nem szándékozik mások szabadságát korlátozni. Minden és mindenki szabadon menjen a maga útján, csinálja azt amihez kedve van.
- 943. Laktóz** = tejcukor
- 944. Látásélesség (visus)** = az egyén által látható legkisebb elkülöníthető részlet. ⇒ ametropia, emetropia
- 945. Latencia** = a válasz időbeli mutatója, amely az inger megjelenése és a válasz közötti időre vonatkozik.
- 946. Latens (latens)** = lappangó.
- 947. Laterális** = oldalsó, külső. Lateri dextri et sinistri = jobb- és bal oldal. Margo lateralis = külső szél.
- 948. Látómező** = az egy pontra irányuló szemek által átfogott látvány.
- 949. Legkisebb ellenállás elve** = az ember igyekszik a célját azon az úton elérni, ahol a legkisebb ellenállásba ütközik.
- 950. Lelkiismeret** = a helyes és helytelen belső felismerése, amely által az egyén saját viselkedését megítéli. Konfliktus esetén az ember lelkiismerete, belső meggyőződése összeütközik külső parancsokkal.
- 951. Lept(o)-** = vékony, keskeny, gyenge.
- 952. Leptosom** (leptosom) = sovány, gyenge testalkatú.
- 953. Letargia** = kimerülés utáni közönyös állapot.
- 954. Lézió (laesio)** = sérülés.
- 955. Liberális** = szabadelvű, engedékeny, elnéző.
- 956. Libidó** = a személyiséget dinamizáló erő. Jung a libidót olyan pszichés energiaként írja le, amely az egyén harmonikus működését garantálja. Freud szerint a libidó az id („ösztön én”) energiája. A testi ingerek a szervezet szükségleteiről adnak jelzéseket és a kielégületlen szükségletek nyomán feszültségek keletkeznek. Az e feszültségek mögött meghúzódó erőt ösztönnek nevezzük, amelynek pszichológiai megjelenése a vágy. A szükséglet okozta vágy a viselkedés meghatározójává válik, a vágy teljesülését feszültségsökkenés követi. Az ösztönök tehát a viselkedés hajtóerői, azaz a lelki élet energiája az ösztönökből ered. A rendelkezésre álló energiamennyiség viszonylag állandó és ebből fordít céljainak megvalósítására az id („ösztön én”), az ego („én”) és a szuperego („felettes én”) is.
- 957. Likvor** (liquor) = agy- és gerincvelői folyadék.

- 958. Limbikus rendszer** = a középgyban és a körül elhelyezkedő képletek, amelyek a motivációs és az érzelmi viselkedés szabályozásának funkcionális egységét alkotják.
- 959. Limfatikus** (limphaticus) = nyirokhoz tartozó.
- 960. Linea** = vonal. Linea alba = fehér vonal.
- 961. Lip(o)-** = zsír.
- 962. Lipáz** = zsírbontó enzim.
- 963. Lipoma** = zsírdaganat.
- 964. Lizin** = fehérjében található aminosav.
- 965. Lizoszóma** (lisosoma) = szervecske
- 966. Logika** = a gondolkodás, a helyes érvelés szabályainak tudománya. Ésszerű, következetes gondolkodás.
- 967. Lok(o)-, loc(o)-** = hely.
- 968. Lokális** =helyi
- 969. Lokomóció** (lokomotio) = helyváltoztatás.
- 970. Lokomóciós reflex** = járási reflex. A testtartási, a járási és a felegyenesedési reflexek efferenciája a gerincvelő elülső szarvának motoneuronjain keresztül éri el a vázizomzat megfelelő részeit. Ezeknek a reflexeknek a központjai az agytörzsi formatio reticularisban vannak. E központok afferenciáját egyrészt az izmokból, a bőrből és a labirinthusból érkező információk, másrészt az agykérgi és kisagyi befolyások jelentik.
- 971. Longitudinális vizsgálat** = amikor valaminek a vizsgálata hosszabb ideig tart és időszakonként történik a mérés. Pl.: a testmagasság változásának vizsgálata évenkénti méréssel..
- 972. Longitúdó**= hosszúság.
- 973. Longus** = hosszú
- 974. Lordozis** (lordosis) = a gerincoszlop nyaki és ágyéki hajlata
- 975. Lumbágó** (lumbago) = ágyéki-fájdalom
- 976. Lumbus** = ágyék.
- 977. Luxáció (luxatio)** =ficam
- 978. „Mens sana in corpore sano „** = Ép testben ép lélek
- 979. Magas vérnyomás** (betegség) = hipertónia
- 980. Manifesztáció** = megnyilvánulás
- 981. Marketing** (ang.)= piacszerzés. A piaci igények feltárását, elemzését, befolyásolását és a piaci körülmények vállalaton belüli érvényesülését biztosító tevékenységek összessége
- 982. Masszázs** = a test felületének szakszerű kenése, nyomkodása, ütögetése.
- 983. Matéria** = anyag
- 984. Materializálódik** = megvalósul, érzékelhető formát ölt, anyagivá válik.
- 985. Maximális** =legnagyobb.
- 986. Maximális erő** = legnagyobb dinamikus-, statikus- vagy reaktív erő kifejtés.
- 987. Maximális intenzitás** = legnagyobb erőfeszítés.
- 988. Maximalista** = túlzott, nem teljesíthető követelményeket támasztó.
- 989. Mechanizmus** = folyamatok rendszere, szerkezet. Mechanikus = gépies, ösztönszerűen végzett.
- 990. Meccs** (ang.) = mérkőzés
- 991. Mediális** (medialis) = közép felé eső.
- 992. Medián** = középérték. Az adatok nagyság szerinti sorában pontosan középpont elhelyezkedő adat.
- 993. Mediátor** = közvetítő anyag.
- 994. Meditáció** = elmélkedés, töprengés. Módosult tudatállapot, amelyben az egyén erősen relaxált, elhatárolva érzi magát a külvilágtól.
- 995. Medius** = középső
- 996. Mega-** = óriás. Mint prefixum, mértékegységek előtagjaként milliószoros szorzót jelent. Például megawatt = egymillió watt.
- 997. Megalománia** = nagyzásos téveszmékkel jelentkező állapot. Irreálisan nagyot akaró, nagyoló, dicsekvő személy magatartása; nagyzási hóbort.
- 998. Megbánás** = magatartás vagy cselekvés helytelen és értelmetlen voltának őszinte belátása és elítélése és a felelősség vállalása. Érzelem, amely a hiba helyrehozatalának motívumaként jelenik meg. A szégyenérzet vagy a lelkiismeret megnyilvánulása.
- 999. Megbízhatóság** (reliability) = a teszt azonos körülmények közötti többszöri kipróbálása során is olyan eredményeket kapunk, amelyek magas korrelációt mutatnak egymással. Pl.: ugyanazon tanulócsoporthal végezzük el a 100 m-es síkfutás felmérését két héten belül 4x. Amennyiben a szabályok által meghatározott kritériumoknak a mérés megfelel, az eredmények között nem lehet jelentős (szignifikáns) eltérés.
- 1000. Megelőzés** ⇒ prevenció
- 1001. Megerősítés** ⇒ effektus (Thorndike) törvény
- 1002. Megértés** = intellektuális reagálás. Összefüggések és elvek pontos megragadása.

- 1003. Megfigyelés** (obszerváció) = azon tervszerű és módszeres kutatási eljárás, amikor nem avatkozunk be az események létrejöttébe, alakulásába, hanem természetes körülmények között tanulmányozzuk az eseményeket és a közöttük fennálló összefüggéseket.
- 1004. Meghatározás** (definíció) = egy fogalom tartalmának, lényeges ismertetőjegyeinek, más fogalmakhoz való viszonyának feltárása.
- 1005. Megismerés** = az észlelési, emlékezési és gondolkodási folyamatok eredménye.
- 1006. Meggyőzés** = érzelmi és értelmi hatások segítségével a korábbi nézetek megváltoztatása.
- 1007. Melankólia** (melancholia) = búskomorság
- 1008. Mellékpajzsmirigy** = a pajzsmirigy melletti kis belső elválasztású mirigyek, amelyek hormonjai a kalcium-anyagcserét szabályozzák, ezáltal tartva fenn az idegrendszer ingerelhetőségét. Működési zavara tetániás görcsöt eredményez.
- 1009. Mellékvese** = a vesék felett elhelyezkedő belső elválasztású mirigy. A velőállománya adrenalin és noradrenalin választ ki. A kéregállomány által termelt hormonokat együttesen adrenokortikális hormonoknak nevezzük.
- 1010. Membrán** (membrana) = hártya, lemez.
- 1011. Memória** (memoria) = emlékezet. A korábbi élmények elraktározásának és felelevenítésének képessége. A mozgásemlekezés azt jelenti, hogy egy konkrét mozgás felidézéséhez szükséges emléknymokkal (engramma) rendelkezünk és felidézésükre képesek vagyunk. A mozgásemlekezésben a felejtés együtt jár a végrehajtáshoz szükséges képességek csökkenésével. Emiatt a kiadott mozgásprogram nem a mozgásemlekezésnek megfelelően realizálódik.
- 1012. Meniscus** = ízületi porcogó a térdízületben.
- 1013. Mens** = értelem, gondolat, ész.
- 1014. Mentálhigiéné** (mentálhygiene) = lelki egészség. A lelki folyamatok kóros elváltozásának megelőzésére törekvő tudományág.
- 1015. Mentalitás** = lelki alkat, észjárás.
- 1016. Mérés** = számok rendelése egy változó különböző szintjeihez, mennyiségeihez vagy nagyságaihoz.
- 1017. Merészség** = a sikertelen és kedvezőtlen következmények (testi vagy lelki trauma) miatti félelem leküzdése. ⇒ bátorság
- 1018. Mértékkorreláció** = statisztikai próba. Az abszolút skálán mért mennyiségek közötti összefüggés vizsgálata.
- 1019. Messzendezser** (messenger) = hírvivő (gén)
- 1020. Meta-** = változás, középén. Metacarpus (kézközép), Metatarsus (lábközép).
- 1021. Metabolizmus** = anyagcsere.
- 1022. Metodika** (módszertan) = a tanítás elmélete és gyakorlata.
- 1023. Metódus (methodus)** = módszer, eljárás.
- 1024. Mez(o)-, mes(o)-** =középső.
- 1025. Mi(o)-, my(o)** = izom. Miogén = izom eredetű. **Miel(o)-, myel(o)** = gerincvelői
- 1026. Mikr(o)-, micr(o)** = kicsi
- 1027. Milió** (milieu) = környezet
- 1028. „Minden vagy semmi törvény”** ⇒ izomműködés
- 1029. Minimum** (minimus) = legkisebb
- 1030. Minősítés** = munka, teljesítmény, magatartás megítélése, elbírálása. Írásos vélemény, osztályzás, besorolás.
- 1031. Minta** = A minta a populáció egyes elemeinek véletlen kiválasztásával keletkezik. **Minta** = a populációnak az az általunk kiválasztott része, az alapsokaságból kiválasztott értékek halmaza illetve azok akik az elvégzendő vizsgálat vagy vizsgálatok alanyai.. Ha a kiválasztás véletlenszerű, reprezentatív, a minta torzítatlan, ha nem véletlenszerű, a minta torzított.
- 1032. Miofibrillum** = a szarkoplazma összehúzódásra képes rostja.
- 1033. Mioglobin** = az oxigén megkötését biztosító (hemoglobinhoz hasonló) izomfehérje.
- 1034. Miológia** = izomtan.
- 1035. Miotatikus reflex = nyújtási reflex.** Az izom receptor (az izomorsóban található annulospirális és virágszerű receptor) adekvát ingere a nyúlás. Amennyiben a nyújtás intenzitása, kiterjedése elegendő az ingerület kiváltásához, azaz eléri a küszöb inger szintjét izomfeszülést hoz létre. Az innervált izom a nyújtásnak ellenáll és az eredeti izomhossz fenntartására törekszik.
- 1036. Mitokondrium** = az összes aerob eukariota sejt citoplazmájában jelen levő sejtszervecske, az ATP oxidatív foszforiláció útján való előállításának központja.
- 1037. Mitrális** = a szív kéthegyű (mitrális) billentyűjéhez tartozó
- 1038. Mnézia** (mnesia) = emlékezés
- 1039. Mobil** = mozgó.
- 1040. Mobilizáció** = mozgósítás

- 1041.** **Módus** = középérték. Egy eloszlás leggyakoribb értéke, vagy az az osztályintervallum, amelyikbe a legtöbb érték esik.
- 1042.** **Mon(o)-** = egyetlen.
- 1043.** **Monokuláris** = egy szemmel.
- 1044.** **Monosinaptikus** = egyetlen szinapszisban történő átkapcsolás...
- 1045.** **Morbid**, morbiditás = betegség, megbetegedés
- 1046.** **Morfo-**, (morpho-) =alak. -morfia, (-morphia) = alakúság.
- 1047.** **Morfológia** = alaktan.
- 1048.** **Mortalitás** = halálozás
- 1049.** **Motiváció** = belső késztetés (az emlékek, tapasztalatok és a külső késztetések együttes hatása alakítja ki). A motiválás és motiváció konkrét tevékenységhez kapcsolódó pillanatnyi állapotot jelent. A motiváció tartóssá válása estén attitűdről (beállítódásról) beszélünk. Pl. Egy konkrét szituációban a barátaim hívnak játszani (külső késztetés), az adott esetben nincs semmi kedvem hozzá (belső késztetés), de a baráti társaság invitálására mégis elmegyek (az ellentétes késztetések eredménye). Ez nem azonos a játékhoz való viszonyulásommal (attitűddömmel). Attól még szerethetek játszani, hogy a körülményektől függően nem mindig van hozzá kedvem.
- 1050.** **Motiválás** = külső késztetés (ami lehet, pl. a tanár által alkalmazott; értékelés, dicséret, jutalom stb.).
- 1051.** **Motívum** = indíték, ok. Az emberi cselekvéseket az ösztönös és tudatos késztetések együttese határozza meg. A késztetéseket mindig a szükségletek alapján épülnek fel és jutnak kifejezésre.
- 1052.** **Motorikus** (motoricus) = mozgató, mozgató- vagy mozgástevékenységgel kapcsolatos
- 1053.** **Motoros komplex** = a különböző mozgások mindig komplex formában, egységes szerkezetben jelennek meg. A cselekvésformák képességek ill. a mozdulatok szerinti elemzése esetén is mindig szem előtt kell tartani azt, hogy az egyes konkrét képességformák és mozdulatok csak az egész részeként és nem önálló egységként értelmezhetők.
- 1054.** **Motoros neuron** = olyan idegsejt, amely az agyból vagy a gerincvelőből szállít üzeneteket az izmokhoz és mirigyekhez.
- 1055.** **Motoros terület** („motoros area”) = a nagyagy központi árok előtt elhelyezkedő projekciós területe (Brodmann 4). Az agykéreg azon része, amely közvetlen kapcsolatban áll a gerincvelői efferens neuronokkal. E terület ingerlése a test ellenkező oldalának megfelelő részeiben mozgásokat idéz elő. A kérgi reprezentációs területek kiterjedése nem az izom tömegével, hanem az adott izom által végzett mozgások finomabb szabályozásával arányos. Az *agykéreg nem izmokban, hanem mozgásokban gondolkodik*, annak ellenére, hogy minden izomnak külön is meg van a maga agykérgi területe az ingerület irradial (szétterjed) és *a válasz mindig valamilyen komplex mozgás formájában nyilvánul meg*.
- 1056.** **Mozdulat** = a testrészek kisebb helyzetváltoztatása
- 1057.** **Mozgás** = minden hely és helyzetváltoztató tevékenység
- 1058.** **Mozgáselképzelés** = A végrehajtás sikerességére vonatkozó elképzelések, becslésen alapuló mozgásanticipáció. Csak a felkészültségünk függvényében vagyunk képesek az elképzelt cselekvéshez szükséges mozgásprogram kiválasztására és mobilizálására. A mozgáselképzelés és a tényleges végrehajtás közötti különbségek (még helyes mozgáselképzelés esetén is) több okra vezethetők vissza. A mozgáselképzelésben megjelennek a várható mozgás térbeli-, időbeli- és dinamikai jellemzői is.
- 1059.** **Mozgásképm** = a mozgás elképzelése, képi megjelenítése. Az ismertett mozgás gondolati megközelítése a korábbi emlékek alapján Egyes mozgásokról alkotott mozgásképmünk annál jobban megközelíti a valóságot, minél több gyakorlati és elméleti ismerettel rendelkezünk.
- 1060.** **Mozgásparallaxis** = a távolságészlelés egyik monokuláris jelzőmozzanata. Ha mozgunk a közelebbi tárgyak gyorsabban látszanak mozogni az ellentétes irányba, mint a távolabbiak. Ez a látszólagos sebességkülönbség a tárgyak viszonylagos távolságának jelzéseként szolgál.
- 1061.** **Mozgásritmus** = A mozdulatok térbeli-, időbeli- és dinamikai jegyeinek szabályos (a mozgás jellegének megfelelő) tagolódása, összerendezettsége, harmóniája. A ritmus időbeli jellemzője az ütem. A járás, futás ritmusát az határozza meg, hogy a különböző izomcsoportok működése által kiváltott mozdulatok a mozgásmin-tának megfelelő időben, kiterjedéssel és erőteljességgel jelennek meg. A járás ritmusa akkor változik meg, ha mozgásszerkezetet meghatározó összetevők viszonyában következik be változás. Pl. nem az ellépés erejének megfelelő erősségű és kiterjedésű a lendítő láb munkája.
- 1062.** **Mozgástempó** = időegységre eső mozgásmennyiség. A futás sebességének növelésekor (amennyiben a belső viszonyok nem változnak) nem a mozgás ritmusának a megváltozása, hanem a tempó, az iram változása következik be. A futómozgás ritmusát kénytelenek vagyunk megváltoztatni, pl. a gátfutásnál vagy a különböző ugrások lendületszerzésekor.
- 1063.** **Mozgásszerkezet** = a mozdulatok térbeli-, időbeli- és dinamikai jegyeinek egy konkrét cselekvésstruktúrában történő specifikus összerendeződése.

- 1064.** **MRI** (magnetic resonance imaging) = mágneses rezonanciára alapozott képalkotás. Az agyról és a testről erős elektromágneses mezővel és rádiófrekvenciás hullámok segítségével, számítógépen készített keresztmetszeti képet adó eljárás. Nagyobb pontosságot szolgáltat, mint a CT.
- 1065.** **Multi** = több, több-.
- 1066.** **Multiplex** = többszörös
- 1067.** **Musculus** = izom
- 1068.** **Műveltség** = az emberiség által létrehozott anyagi és szellemi értékeknek valaki által elsajátított része.
- 1069.** **Műveltségi területek** = a NAT tíz műveltségi területet határoz meg. 1. Anyanyelv és irodalom 2. Matematika 3. Élő idegen nyelv 4. Ember és társadalom 5. Ember és természet 6. Földünk és környezetünk 7. Művészetek 8. Informatika 9. Életvitel 10. Testnevelés.
- 1070.** **Myocarditis** = szívizomgyulladás.
- 1071.** **Nagyagy** (cerebrum) = az idegsejtek és idegrostok két nagy tömbje alkotja. A féltekéket egy mély árok választja el egymástól, de egy széles rostköteg, a kéregtest összekapcsolja őket.
- 1072.** **Nark(o)-, (narc(o)-)** = bódulat.
- 1073.** **Narkózis** = bódítás, altatás.
- 1074.** **Natív** = természetes, veleszületett
- 1075.** **Nefr(o)-, (nephro)-** = Vese-.
- 1076.** **Negatív adaptáció** ⇒ habituáció
- 1077.** **Népszerűség** (population) = alapsokaság. Azoknak az eseteknek a lehetséges teljes összessége, amelyekből egy mintát kiválasztunk. A mintákon alapuló statisztikai következtetéseket akkor alkalmazzuk, ha az alapsokaság lényegesen nagyobb, mint a minta.
- 1078.** **Nephralgia** = vesefájdalom.
- 1079.** **Nephritis** = vesegyulladás.
- 1080.** **Nephron** = a vese működési egysége.
- 1081.** **Neur(o)-** = ideg-.
- 1082.** **Neuralgia** = idegfájdalom.
- 1083.** **Neurális** = ideggel kapcsolatos.
- 1084.** **Neuraszténia** = ideggyengeség.
- 1085.** **Neurit** = idegnyúlvány.
- 1086.** **Neuron** = Az emberi idegrendszer elemi egysége. Az emberi idegrendszer több mint 10^{10} neuronból épül fel. A neuron felépítése: szoma (sejttest), neurit (axon), dendritek. A sejttest tartalmaz: sejtmagot, mitokondriumot, neurofibrillumokat és neurotubulusokat. A dendriteken keresztül az idegsejt más idegekből származó jeleket vesz fel. Az axon -lefutása során gyakran elágazva- az idegi szignálokat az ideg-, izom- és mirigysejteknek adja át. Az axonok a szinapszisoknál végbunkókban végződve képeznek kapcsolatokat. Egyetlen motoneuronon több ezer ilyen kapcsolódási pont van. (neurocita, dendrit, axon, telodendron).
- 1087.** **Neuroreguláció** = idegi szabályozás.
- 1088.** **Neurotikus szorongás** (ang. neurotic anxiety) = amikor a félelem lényegesen nagyobb, mint a tényleges veszély.
- 1089.** **Neurotranszmitter** = az idegimpulzust az egyik idegsejtről a másikra a szinapszison keresztül átvivő vegyület. Általában az axon végbunkóiban található kis hólyagocskákból szabadul fel az akciós potenciál hatására, keresztülhalad a szinapszison, és egy másik idegsejt elektromos aktivitását befolyásolja. (adrenalin, dopamin, noradrenalin, szerotonin)
- 1090.** **Neurovaszkuláris** (neurovascularis) = ér-idegi.
- 1091.** **Neuroviszcerális** (neurovisceralis) = zsiger-idegi.
- 1092.** **Neurózis** (neurosis) = idegbetegség, mentális betegség. Az egyén képtelen szorongásaival és konfliktusaival megküzdeni, amelyek kényszercselekvéseket, fóbiákat vagy szorongásos rohamokat fejlesztenek ki.
- 1093.** **Neutrális** = semleges, közömbös. Neutralizáció (neutralisatio) = semlegesítés.
- 1094.** **Neutron** = semleges, elektromostöltéssel nem rendelkező.
- 1095.** **Nevelés** = a testi, szellemi és erkölcsi fejlődés tudatos irányítása
- 1096.** **Nihil** = semmi. Nihilizmus = minden erkölcsi elv és törvény tagadása.
- 1097.** **Nivellál** = a különbségek kiegyenlítésével egy szintre hoz, egyenget.
- 1098.** **Nívó** = szint, vonal, színvonal.
- 1099.** **Nodus sinuatriatis** = szinuszcsozó, Keit-Flack csomó.
- 1100.** **Nómenklatúra** (nomenclatura) = elnevezés
- 1101.** **Nomogram** = többváltozós függvény síkbeli ábrázolása.
- 1102.** **Noradrenalin** = a perifériás ereket szűkítő mellékvesevelő hormon. A központi idegrendszer egyik neurotranszmittere. A hatása serkentő és gátló is lehet.
- 1103.** **Norma** = pontos előírás, méret, erkölcsi viselkedési szabály. Meghatározott körülmények közötti átlagos, standard teljesítmény. Pl.: testnevelés szakos főiskolai hallgatók 3000 m-es síkfutásban meghatározott normája 11:40.0 sec.

- 1104. Normál valószínűségi eloszlás** (ang. normal distribution) = egy harang alakú gyakorisági eloszlás, amelyet gyakran használnak a mintából nyerhető következtetések levonására. \Rightarrow Gauss-görbe.
- 1105. Normatív statisztika** = szabályt adó, mértékül szolgáló statisztika.
- 1106. Nukleusz** (nucleus) = idegmag. Idegsejtek csoportosulása az agyban vagy a gerincvelőben.
- 1107. Nullhipotézis** (ang. null hypothesis) = olyan statisztikai feltételezés, amely szerint a megfigyelt különbségek a véletlennek tulajdoníthatók, azaz a két csoport közötti különbség „0”, tehát nincs valódi eltérés. A nullhipotézis elvetése azt jelenti, hogy a megfigyelt hatást ténylegesnek tekintjük. A nullhipotézisben az állítás jut kifejezésre, hogy az alapeloszlás paramétere és annak feltételezett értéke, vagy a tényleges és a feltételezett alapeloszlás között nincs különbség.
- 1108. Nystagmus** = szemtekerezgés
- 1109. Nyugalmi potenciál** (ang. resting potential) = az idegsejt membránjának két oldala közti elektromos feszültség. A belső rész enyhén negatív töltésű.
- 1110. Opia-, -opia, opsia** = -látás. Miopia = rövidlátás. Emetropia = tökéletes látás.
- 1111. Opponens** = tudományos értekezést bíráló személy
- 1112. Oppozíció** (oppositio) = szembehelyezkedés, ellenállás
- 1113. Optimális** = legkedvezőbb. Optimális iram = a legkedvezőbb az egyenletes haladási sebesség megválasztása, mert a tempó változtatása esetén lényegesen megnő a szervezet energia igénye. Optimális terhelés = leghatékonyabb dózis.
- 1114. Optimizmus** = meggyőződés a „jó”-ról, a haladásról és a konstruktív jövőről.
- 1115. Optimum** = legjobb érték, legkedvezőbb lehetőség
- 1116. Organa sensum** = érzékszervek
- 1117. Organikus** = szerves
- 1118. Organizáció** = szervezés
- 1119. Organizmus** = élő szervezet. Orgánum = szerv. Organellum = szervecske
- 1120. Orientációs reakció** (ang. orienting reflex) = fej- vagy/és testmozgás, amely az élőlényt a környezet azon része felé irányítja, ahol az ingerlés megváltozott.
- 1121. Origó** = eredet (izom), a koordináta rendszer középpontja.
- 1122. Orto-, (ortho-)** = egyenes.
- 1123. Ortopédia** = testgyógyászat.
- 1124. Os** (többesszám: ossa) = csont. Oszte(o)-, (oste(o)-) = csont-. Oszteológia (osteologia) = csonttan.
- 1125. Osztályba sorolás** = nagymennyiségű adat feldolgozása során osztályba sorolást végzünk. Ekkor az osztályba sorolt egyes adatok elvesztik egyéni értéküket és helyettük az adott osztályközéppel számolunk.
- 1126. Osztályozó skála** (ang. rating scale) = amelyen az értékelő rögzíti, a meghatározott tulajdonságra vonatkozó számszerű ítéletét. (Pl.: az iskolai testnevelésben a tanulók teljesítményét, a testnevelő tanár ítélete alapján az 5-ös értékskálán helyezi el.)
- 1127. Osztályzélesség** = szélsőértékek különbsége osztva az osztályok számával.
- 1128. Ot(o)-** =fül. Otológia = fülgyógyászat. Otolith = fülkő. Ototis =fülguyulladás (media, interna)
- 1129. Ovárium** = petefészek. Ovum= pete. Ovuláció (ovulatio) = peteérés, az érett petesejt kiszabadulása a petefészekből.
- 1130. Oxidáció, oxidatív foszforiláció** = oxidációnak nevezzük valamely anyag O_2 -el való egyesülését vagy a hidrogénleadást, vagy elektronok leadását. A nagy energiájú foszfátkötés képzését az oxidációval párhuzamosan oxidatív foszforilációnak nevezzük. Az ATP ADP-ből és anorganikusfoszfátból szintetizálódik.
- 1131. Ödéma** (oedema) = vizenyő, sejtek közötti folyadékfelhalmozódás.
- 1132. Önértékelés** = az öntudat és a lelkiismeret egyik megnyilvánulása.
- 1133. Önérzet** = a büszkeség, emberi méltóság, öntudat kifejeződése.
- 1134. Önfegyelem** = a szabályok szükségességének belátásából, meggyőződésből adódó önként vállalt erkölcsi tulajdonság.
- 1135. Önkontroll** = az egyén önellenőrzése. A személyiség felkészültségi szintjétől erkölcsi kultúrájának szintjétől függ.
- 1136. Önkontrollos vizsgálat** = Egymintás „T” próba segítségével egy csoport valamilyen tesztben nyújtott teljesítmény eredményében bekövetkezett változás mértékének vizsgálatára szolgáló eljárás. Például: egy tanuló-csoport év elejei és év végi felmérési eredményeinek összehasonlító vizsgálata.
- 1137. Önmegvalósítás** (ang. self-actualization) = a személyiség azon alapvető késztetése, hogy kiteljesítse a benne rejlő lehetőségeket.
- 1138. Öntudat** = erkölcsi felelősségérzet. Amikor a gyerek kezdi mérlegelni magatartását.
- 1139. Öszinteség** = a valóság és az állítás közötti összhang nyílt megjelenése
- 1140. Ösztön** (ang. nesus) = az élőlények veleszületett, öröklődő készsége, amely az egyed, illetve a faj fenntartása érdekében a fajra jellemző, célszerű viselkedésre sarkall. A viselkedésnek genetikai eredete van, és egy adott faj minden normális egyedénél megtalálható

- 1141. Ösztönös viselkedés** = a fajra jellemző tanulatlan, célspecifikus viselkedés, mely a reflexeknél bonyolultabb. Az ösztönös viselkedéseket az ösztön irányítja, ami nem ellentétes a tanúlással, és nem különül el az intelligenciától. (Pl.: táplálkozás, a táplálék megszerzése, fajfenntartás stb.)
- 1142. Ösztönzés** ⇒ motiválás
- 1143. Ösztrogén** (oestrogen) = női nemi hormon
- 1144. Pajzsmirigy** = glandula thyroidea. A nyakban található belső elválasztású mirigy, amely fontos szerepet játszik az anyagcsere sebességének szabályozásában.
- 1145. Pánikbetegség** (ang. panic disorder) = olyan szorongásos betegség, amelyben az egyén hirtelen megmagyarázhatatlan rémületet él át, és a végzet közeledtét érzi. Fiziológiás tünetei: erős szívverés, kapkodó légzés, izomremegés, erőtlenség.
- 1146. Pankreász** (pancreas) = hasnyálmirigy
- 1147. Paradigma** = bizonyításra vagy összehasonlításra felhozott példa
- 1148. Paradox** = váratlan, ellentmondó, látszólag képtelenség, de valójában jól megalapozott
- 1149. Paralízis** (paralysis) = bénulás
- 1150. Paraméter** (gör.) = jellemző érték, adat. A függvény kifejezésében szereplő tetszőlegesen meghatározott értékű változó.
- 1151. Paranoid** = üldöztetési téveszme
- 1152. Paraszimpatikus idegrendszer** (ang. parasympathetic division) = a vegetatív idegrendszer egyik ága, amelynek idegrostjai az agyból és a gerincvelő keresztcsonti részéből erednek. A test relaxált és nyugodt állapotban aktív.
- 1153. Pars** = rész. Parciális = részleges
- 1154. Passzív** = nem tevékeny
- 1155. Pat(o)-** (path(o)-) = betegség, kór-. Patológia = kórtan.
- 1156. -pátia, (-pathia)** = -bántalom. Discopathia = a csigolyák közötti porckorong betegsége.
- 1157. Pectus** = mell. Pectus carinatus = tyúkmell. Pectus excavatum = tölcsérmell. Pectoralis = mellhez tartozó
- 1158. Pedagógia** = neveléstudomány
- 1159. Percepció** = észlelés, a külvilág visszatükröződése a tudatban.
- 1160. Perctérfogat** PT = 1. a légzési térfogatnak és a perccenkénti légzésszám szorzata. 2. az a vérmennyiség, amely 1 perc alatt a balkamrából az aortába kerül.
- 1161. Peri-** = körül. Periaxiális = tengely körüli. Periféria = a központtól távoli, külső. Periférikus = környéki. Perilympa = labyrinthus körüli folyadék.
- 1162. Perifériás idegrendszer** (ang. peripheral nervous system) = az idegrendszernek az agyon és a gerincvelőn kívüli része, amely vegetatív és szomatikus idegrendszerre oszlik.
- 1163. Periódus** = szakasz. Periodikus = szabályosan ismétlődő
- 1164. Periosteum** = csonthártya. Periostitis = csonthártyagyulladás
- 1165. Permanens** = állandó, folytonos
- 1166. Permeabilis** = átjárható, átteresztő. Permeabilitás = átjárhatóság, átteresztőképesség
- 1167. Perspektíva** = távlat, kilátás, jövőkép. Elvek, eszmék, események jövőbeli fejlődésének felbecsülése.
- 1168. Perszonalitás** = személyiség
- 1169. Perverzió** = elfajulás
- 1170. Pes** = láb. Pedes = lábak. Pes anserinus = lúdláb. Pes planus = bokasüllyedés.
- 1171. pH** = szabad H ionok koncentrációja. ⇒ acidózis
- 1172. Pharmaco(o)-** = gyógyszer-
- 1173. Piknikus** = zömök testű, rövid nyakú, hízásra hajlamos
- 1174. Piramispálya** = az akaratlagos fő mozgató pálya
- 1175. Placebo** = a gyógyszerhez mindenben hasonló, de hatástalan, semleges anyag
- 1176. Plano-** = lapos. Planta = talp. Plantaris = talpi
- 1177. Plasztikus** = alakítható. Plaszticitás = alakíthatóság
- 1178. Plázia, (plasya)** = képzés
- 1179. Plazma, (plasma)** = sejtnedv, sejtfehérje.
- 1180. Pleuritis** = mellhártyagyulladás
- 1181. Plexus** = fonat (erek, idegek)
- 1182. Pluri-** = több. Plurikauzális = több okú.
- 1183. Pneuma** = levegő. Pneumo- = tüdő, levegő. Pneumonitis = tüdőgyulladás. Pneumo-thorax = légmell
- 1184. Pnoé, (pnoe)** = légzés
- 1185. Poézis, poesis** = képzés
- 1186. Poláris** = sarkított
- 1187. Poli(o)-, (poly(o)-)** = több-, sok-. Polimer = ismétlődő szerkezeti elemekből álló. Poliszacharid = nagy molekulájú szénhidrát.

- 1188.** **Pólus** (polus) = sarok. Polarizálódás = ellentétes álláspontok, csoportok kialakulása.
- 1189.** **Pontosság** = pozitív erkölcsi-akarati tulajdonság. Kellő időben történő megjelenés, végrehajtás stb.
- 1190.** **Pontszám** = a mért és becsült eredményekhez meghatározott kritériumrendszer szerint rendelt pontszám. 3000 m-es síkfutás 11:40.0 sec = 15 pont.
- 1191.** **Populáció** = közös tulajdonság alapján egymáshoz tartozó egyedek összessége.
- 1192.** **Posszibilis** = lehetséges
- 1193.** **Poszt-** (post-) = után. Poszter(o)-, (poster(o)-) = hátsó. Poszterior, posterior =hátsó
- 1194.** **Posztgraduális képzés** = a már megszerzett végzettség utáni továbbképzés.
- 1195.** **Potencia**, (potentia) = teljesítő képesség. Potens = képes. Potenciális = lehetőségként létező
- 1196.** **Pozíció**, (positio) = 1. Helyzet, elhelyezkedés, hatáskör, hatalmi helyzet. 2. Testtartás
- 1197.** **Pozitív** = 1. Határozott, egyértelmű 2. Haladó, értékes 3. „0”-nál nagyobb 4. Az elektron töltésével ellentétes.
- 1198.** **Pozitív ösztönző** (ang. positive incentive) = olyan tárgy vagy helyzet, amely felé a viselkedés irányul, ha az jelen van vagy elővételezhető. (Pl.: dicséret, jutalom, a csapatba kerülés vagy csúcseredmény elérés lehetősége stb.)
- 1199.** **Pozitív transzfer** = szellemi vagy motoros funkció fejlődése a korábban elsajátított ismeretek átvitelével. A korcsolyázás elsajátítása megkönnyíti a sízés tanulását.
- 1200.** **Prakticizmus** = a gyakorlatot előtérbe helyező, az elméletet elhanyagoló szemlélet.
- 1201.** **Praktikus** = gyakorlatias
- 1202.** **Praxis** = gyakorlat, rendszeresen gyakorolt hivatásbeli tevékenység.
- 1203.** **Pre-**, (prae-) = előtt(i), megelőző. Prediszpozíció = hajlamosság
- 1204.** **Premissza** = előzmény, kiindulópont, amiből következtetések vonhatók le.
- 1205.** **Presszor**, (pressor) = nyomó, szorító.
- 1206.** **Presszoreceptor**, (pressoreceptor) = nyomásérzékelő idegi végkészülék.
- 1207.** **Presztízs** = tekintély, befolyás. Bizonyos szakmák és személyek presztízsét elsősorban az anyagi elismertségük határozza meg.
- 1208.** **Prevenció**, (preventio) = megelőzés. A külső és belső ingerek káros hatásának és a helytelen szokások, káros szenvedélyek kialakulásának megakadályozása
- 1209.** **Preventív** = megelőző. A testnevelés és a rekreáció egyik fő feladata a civilizációs ártalmak megelőzése.
- 1210.** **Prim(o)-** = első. Primer = elsődleges, közvetlen. Primus = első. Primer prevenció = elsődleges megelőzés a helyes táplálkozás és a fizikai aktivitás, a munka és pihenés helyes arányainak tudatos megszervezésével.
- 1211.** **Primitív** = kezdetleges, műveletlen
- 1212.** **Princípium** = elv, alapelv.
- 1213.** **Pro-** = -ért, miatt, végett
- 1214.** **Próba-szerencse tanulás** = a próbálgatások során a célhoz vezető út megtalálása.
- 1215.** **Probléma** = megoldásra váró elméleti vagy gyakorlati feladat. Problémafelvetés = a gyakorlati tapasztalatok és elméleti ismeretek alapján kutatásra váró kérdés meghatározása.
- 1216.** **Problémamegoldási stratégiák** (ang. problem-solving strategies) = különféle stratégiák, amelyek egy probléma megoldásában alkalmazhatók. Ide tartozik a stratégiák azon csoportja, amely a probléma megoldását alcélok sorozatára bontja fel. A teljesített alcélok a végcél elérésének közbeiktatott lépései.
- 1217.** **Produkción** = alkotás, gyártás. Produktív = alkotó, új értéket létrehozó. Produktum = termék, készítmény.
- 1218.** **Profil** = jelleg, arculat, sajátos feladatkör. Egy intézmény profilja lehet pl. a tanárképzés.
- 1219.** **Profundus** = mély.
- 1220.** **Progeszteron** (progesterone) = petefészkek által termelt női nemi hormon. A méhet a terhességre, az emlőket a tejelválasztásra készíti elő.
- 1221.**
- 1222.** **Prognosztikus** (prognosticus) = a kísérlet várható kimenetelére utaló. Egy előrejelzés akkor prognosztikus értékű, ha nagy valószínűséggel be is igazolódik.
- 1223.** **Prognózis** = adatokon alapuló előrejelzés. Pl. a felvételi eredményekből a képzési eredmények előrejelzése
- 1224.** **Program** = egy probléma megoldásának terve. Az oktatásban a tananyag olyan elrendezése, amely hatékonyan teszi tanulási folyamatot.
- 1225.** **Progresszív** = haladó, fokozódó, élenjáró, fokozatosan emelkedő.
- 1226.** **Projekt** = terv, előre vetített feladat. Tartalmazza a feladat megoldásának célját, az eredményesség kritériumait, a végrehajtandó részfeladatokat, az ellenőrzés és értékelés módját és a szükséges erőforrások biztosítását.
- 1227.** **Projektum** = tervzet, javaslat.
- 1228.** **Pronáció**, (pronatio) = borintás, a tenyér befelé forgatása.

- 1229. Propriocepció** (kinesthesia) = izom-, ín- és ízületi érzékelés, amely a testhelyzetek és testrészek mozgásának megkülönböztetését szolgálja.
- 1230. Protein** = egyszerű fehérje
- 1231. Proton** = elemi részecske
- 1232. Protruzió, (protrusio)** = kidülledés Különböző sérülések, ártalmak esetén keletkezhetnek. Pl. a csigolyák közötti kitüremkedések.
- 1233. Provitamin** = elővitamin.
- 1234. Provokáció** = valaminek a kikényszerítése. A testnevelés órákon gyakran tapasztalható, hogy a tanulók bizonyos szituációkban (különösen játék közben) így provokálják egymást, hogy egy-egy kikényszerített helyzetből előnyt szerezzenek. Vigyázni kell a provokációkra mert könnyen káros magatartásra vesz rá valakit.
- 1235. Proximális** = közelebbi, a törzshöz közelebbi.
- 1236. Pszeud(o)-, (pseud(o)-)** = ál-, látszólagos.
- 1237. Psziché** = lélek. Pszich(o)-, (psych(o)-) = lélek-. Pszichológia (psychology) = lélektan, a viselkedést és mentális folyamatokat tanulmányozó tudomány. Pszichofiziológia = az élettani és lelki folyamatok kölcsönhatását vizsgáló tudomány. Pszichoszomatikus = testi-lelki, testi betegségek lelki okainak vizsgálata.
- 1238. Pszichoterápia** (psychotherapy) = személyiség problémák és mentális betegségek kezelése pszichológiai eszközökkel, elsősorban személyes tanácsadással.
- 1239. Pubertás** (ang. puberty) = a szaporodási szervek funkcionálisan éretté válásának időszaka. A másodlagos nemi jelleg kialakulása jelzi a pubertás kezdetét. A pubertás bekövetkezésének időpontja változó. Az USA-ban az utóbbi években a lányoknál 8-13- éves korban, a fiuknál 9-14 éves korban lép fel. Rendkívül érzékeny életkori szakasz.
- 1240. Publikum** = közönség Publikáció = közhírré tétel, kiadvány, közlemény, nyomtatott mű
- 1241. Pulmo** = tüdő. Pulmonális = tüdőhöz tartozó.
- 1242. Pulzus, (pulsus)** = érverés. Pulzáció, pulzálás = lüktetés. A normál nyugalmi pulzus nyugalomban: nőknél 72/min.; férfiaknál 70/min. Jól edzett egyének nyugalmi pulzusa ennél lényegesen kevesebb is lehet. A pulzusszám változása és a pulzusmegnyugvás jól tükrözi az egyén fittségét.
- 1243. Punktum, (punctum)** = pont. Punktúra, (punctura) = szúrás.
- 1244. Púposság** = kifőzis, (kyphosis)
- 1245. Purkinje-rost** = a szív ingervezető rendszerének utolsó szakasza.
- 1246. Pyelitis** = vesemedencegyulladás
- 1247. Ráció** = ész, értelem Racionális ésszerű, értelmes. Racionalizálás = ésszerűsítés. Racionalizmus = az emberi ész feltétlen tekintélyét és korlátlan megismerő képességét hirdető felfogás
- 1248. Radikális** = gyökeres, mélyreható, alapvető, végleges megoldásra törekvő.
- 1249. Rajtpátia** = a tanuló teljesítményét negatívan befolyásoló állapot. Valószínűsíthető okai a tét okozta szo-rongás, a kudarcból való félelem miatt kialakuló szabályozási zavar.
- 1250. Rajtláz** = a teljesítményt pozitívan befolyásoló emocionális állapot.
- 1251. Rangkorreláció** = két- vagy több becslő,adathalmaz, tulajdonság közötti összefüggés megállapítására szolgáló matematikai statisztikai eljárás. meg t.
- 1252. Rapszodikus** = kiegyensúlyozatlan, hangulati szélsőségek között ingadozó személy.
- 1253. Ratio educationis** (a nevelés rendje) rövidített címe annak a királyi rendeletnek, amely legelőször rendezte államilag Magyarország közoktatását. Mária Terézia királynő adta ki 1777-ben.
- 1254. Reakció** = 1. A szervezet külső vagy belső ingerre adott válasza. 2. Válasz 3. Kémiai folyamat.
- 1255. Reakcióidő** (ang. reaction time) = az inger és a válasz megjelenése közötti idő. (Pl.: a térdelőrajt végrehajtásakor az inger a rajtpisztoly hangja, a válasz pedig az indulás. Itt a reakcióidő a hang megjelenése és a mozgás megkezdése között eltelt idő.)
- 1256. Reális** = valóságos, megvalósítható
- 1257. Realista** = a körülményeket számba vevő ember.
- 1258. Realitás** = megvalósíthatóság, ésszerűség.
- 1259. Recenzió** (lat) = rövid ismertetés, kritika valamilyen alkotásról.
- 1260. Receptorok** = ingerek felfogására és továbbítására képes idegkészülékek, amelyek a sejtek felszínén vagy belsejében helyezkednek el.
- 1261. Recesszió** (lat)= visszaesés, hanyatlás
- 1262. Recesszív gén** (ang. recessive gene) = a génpár olyan tagja, amely csak akkor határoz meg az egyénben egy jellegzetességet, ha a pár másik tagja is recesszív. Ha a pár másik tagja domináns, akkor a recesszív gén hatása gátolt.
- 1263. Redukál** = csökkent, kisebbít, egyszerűsít.
- 1264. Reflektál** = felel, válaszol, megjegyzést tesz valamire.
- 1265. Reflex** = az idegrendszer alapfunkciója, amely a fajfejlődés során alakult ki és öröklődik. A szervezetnek az akarattól független reakciója valamely őt érő ingerre. A reflexek az idegrendszer közvetítésével játszódnak le. A reflexet kiváltó behatás valamely érzőideg végkiszülékét hozza izgalomba, az izgalmat az érző ideg-

rost az idegrendszer központjába vezeti, ahol az izgalom több-kevesebb idegsejt közvetítésével a megfelelő mozgató idegrostra tevődik át és ez hozza létre a megfelelő perifériás szervben a reflexműködést. A reflexeknek biológiai célszerűségük van. Vannak védő jellegű és a vegetatív szabályozásban résztvevő reflexek. Feltétlen reflex = öröklött, a megfelelő inger feltétlen kiváltja. Feltételes reflex = az egyén életében a környezeti ingerek hatására alakul ki. Exteroceptív reflex = nem a kivitelező izom saját felvevő - érzőapparátusára ható ingerrel kiváltott reflex. Proprioceptív reflex = a felvevő és kivitelező apparátus ugyanabban az anatómiai képletben (izomban) helyezkedik el.

- 1266. Reflexió** = 1. Önmegfigyelés 2. Visszatükröződés
- 1267. Reform** = a haladás érdekében végrehajtott változtatás, javítás, újítás
- 1268. Refrakter periódus** (ang. refractory phase) ⇒ abszolút refrakter szak.
- 1269. Regenerál** = felfrissít, újjáteremt, helyreállít. Regenerálódik = megújodik, felfrissül
- 1270. Régió** = táj, vidék, terület. Regionális vizsgálat = egy meghatározott területre kiterjedő
- 1271. Regresszív** = visszaeső, visszafejlődő, hanyatló. A korszerűtlen megoldásokhoz és formákhoz ragaszkodó.
- 1272. Rekreáció** = üdülés, pihenés, felfrissülés, iskolai szünet.
- 1273. Relatív** = viszonylagos, másokhoz vagy máshoz viszonyított.
- 1274. Relaxáció** = 1. ellazulás (pszichoterápiás módszer). 2. elernyedés (izomműködés).
- 1275. Relaxációs tréning** (ang. relaxation training) = az izomfeszülés ellazításának valamilyen módszerrel való megtanítása. Az eljárás Jacobson progresszív relaxációs módszerén alapul, amelynek feltételezése szerint az izomrelaxáció érzelmi relaxációt is eredményez.
- 1276. Remény** = egy elképzelés megvalósulásával vagy valamely negatív élmény elkerülésével kapcsolatos várankozással teli állapot.
- 1277. Reprezentatív mérés** = lényege, hogy bizonyos szabályok betartása esetén viszonylag kis számú résztvevő eredménye alapján következtethetünk az egész nagy populációra.
- 1278. Restitúció** = helyreállítás, visszaállítás. Az anabolikus anyagcsere folyamatok biztosítják.
- 1279. Retardált** = fejlődésben visszamaradott ⇒ akceleráció Retardáció = késleltetés, lassítás
- 1280. Retikuláris rendszer** (ang. reticular system) = agytörzsi idegpályák és kapcsolatok pontosan nem körülírható rendszere, amelyek kívül fekszenek a hosszú idegpályákon, és az arousal mechanizmusban játszik szerepet.
- 1281. Ritmus** (gör. rhythmus) = Aristoxenos meghatározása szerint időbeli rend. A ritmus jellemző vonása az ütemszerűség, a mozzanatok egyenlő időtartamú csoportokba foglalása. Az ütem lassúbb, ha kevés mozzanatra és gyors, ha sok mozzanatra oszlik. Minden ütem szabályos belső szerkezettel bír. A ritmusokat jellegzetességük szerint csoportosíthatjuk és tanulmányozhatjuk. Ezen belül is további csoportosítások lehetségesek. (Bioritmus, szívritmus, a zene ritmusa, mozgásritmus stb.)
- 1282. Rotáció**, (rotatio) = tengely körüli forgás, körforgás, forgatás. A fej forgatása = rotatio.
- 1283. Rögeszme** (ang. obsession) = állandóan visszatérő nem kívánt gondolatok, amelyek gyakran agresszív viselkedést sugallnak.
- 1284. Rövidtávú memória** (ang. short-term memory) = az a feltételezés, hogy az emlékezeti rendszer kapacitása korlátozott, és az információkat csak rövid ideig képes megtartani.
- 1285. Sacculus** = kis tömlő, zacskó. A sacculus-macula az utriculuséhoz hasonló struktúrájú. Ennek ellenére az emlősöknél nem sorolható az „egyensúlyozószerv”, receptorrai közé. ⇒ utriculus
- 1286. Sanus** = egészséges.
- 1287. Sapiens** = bölcs. Homo sapiens = bölcs ember.
- 1288. Savbőség** ⇒ acidózis
- 1289. Scoli(o)-** = meggömbült, hajlott.
- 1290. Scoliosis** = a gerinc oldalirányú görbülése. Lehet: veleszületett, szerzett (sérülés vagy gyulladás következménye), működésbeli (hanyag tartás miatti), gerincizmok gyengesége vagy bénulása miatti.
- 1291. Senior** = idősebb. Senior versenyek = az idősebb korosztály számára rendezett versenyek.
- 1292. Sensus** = érzés, érzék, érzet. Organa sensuum = érzékszervek.
- 1293. Serkentés** = a külső vagy belső ingerek aktivizáló hatása.
- 1294. Sikerélmény** = a kitűzött cél elérésével, a feladat megoldásával járó pozitív élmény
- 1295. Simaizom** = az emésztőszervekben, erekben és más belső szervekben található, vegetatív idegrendszer által vezérelt izomfajta.
- 1296. Skála** (scala) = fokbeosztás, fokozat, lépcső.
- 1297. Spazmus**, (spasmus) = görcs. Spasztikus, (spasticus) = görcsös.
- 1298. Speciális** = jellegzetes, sajátos.
- 1299. Specializáció** = szakosodás valamilyen szakterületen
- 1300. Specifikus** = jellegzetes, fajlagos
- 1301. Spiroergometria, spiroergográfia** = terheléses légzésfunkciós vizsgálat. A terhelés futószalag (állítható sebességű és meredekségű), kerékpár (változtatható ellenállású), hajtókaros stb. ergométer segítségével biz-

tosítható. A terhelést előre meghatározott módon változtathatjuk a gyöngge teljesítménytől egészen a vita-max teljesítményig. A gyöngge és kis terhelés alatt a vizsgált személy tartósan képes fenntartani az energia szükséglet és az energiaellátás folyamatának egyensúlyát. (Ezt nevezzük steady-state munkavégzésnek).

1302. Spondyl(o)- = csigolya. Spondylalgia = csigolyafájdalom. Spondylitis = csigolyagyulladás. Spondylosis = csigolyaízületek merevsége. Spondylolysis = a csigolyaívek hasadéka.

1303. Sport (ang. a. m. mulatság, játék) = „olyan időtöltés, amely a test erősítésének és az ügyesség fejlesztésének céljával is egybe van kötve, bizonyos tekintetben tehát testnevelő feladata van. Mint minden testi erő kifejtésének, a S. -nak túlzásba vitele is káros és veszélyes lehet. A különböző testi ügyességek fajtái szerint, v. a S. -hoz használt eszközökhöz képest különféle S. -nemek vannak, így a testi erőt és ügyességet különösen követelő S. -ok: gyaloglás, futás, ugrás, súlydobás, vívás, labdajáték, labdarúgás stb.; nagy jelentőségre emelkedett a ló-sport (futtató- és ügetőversenyek), a vízi S., nevezetesen úszás, evezés, vitorlázás. S. lehet, ha főképpen szórakozásból űzik, a vadászat; nagyobb erőt és ügyességet követel az újabb időben erősen kifejlett hegymászás. De a S. -hoz számítják a testi ügyességet nem követelő rendszeres időtöltéseket is, a horgászást, sakkozást. A S. -tal jár, hogy művelője a rendszernél kiválóbb feladat végzésére törekszik, amit rendszeres szoktatás, erőfejlesztés, ú. n. training által igyekszik elérni. Minthogy a training józan és rendszeres életmódot kíván, ebben a tekintetben is a S. -nak nagy nevelő hatása lehet. Megkülönböztetünk műkedvelő (amatőr) és hivatásszerű (professzionátus) S. -ot; ez utóbbinak művelői a S. -ot rendszeres díjazásért űzik”. A sport fogalmi köre a reneszánsz időszakára nyúlik vissza. Eredete a latin disportere igéhez kapcsolódik. Belőle származnak a francia se desporter, se deporter szavak, amelyek a XVIII. sz. végén honosodtak meg Angliában. A sport mint fizikai és szellemi erőfeszítésekkel egybekötött szórakoztató időtöltés jelent meg az angol és francia szóhasználatban. A sport fejlődését, célkitűzéseit, tartalmát mindig az adott kor határozta meg. Napjainkban sokféle, tisztázásra szoruló, sporttal kapcsolatos fogalom van forgalomban.

1304. Sportpszichológia (ang. sport psychology) = a sportolás közbeni viselkedés tanulmányozására, a teljesítményfokozás pszichológiai lehetőségeinek vizsgálatára irányuló tudomány.

1305. Stabil = szilárd, állandó, biztos egyensúlyú

1306. Stádium = szakasz

1307. Standard = minta, alap, szabvány, mérték. Standardizálás = standard kialakítása, összehasonlítás a standarddal. Pl.: képességtesztek standardizálása = követelményszintek meghatározása a tudományosság igényeinek megfelelő vizsgálatok alapján.

1308. Statisztika (ang. statistics) = tudományág, amely egyedek mintáinak adataiból von le következtetéseket az egész népességre vonatkozóan. Az a tudományos kutatási módszer, amelynek célja adatok gyűjtése, elemzése és értelmezése.

1309. Statisztikai hipotézis = az alapeloszlás paramétereire, vagy magára az egész alapeloszlásra vonatkozó feltevés. A statisztikai hipotézisek bizonyítására, ellenőrzésére úgynevezett statisztikai próbákat fejlesztettek ki, amelyeket általánosan hipotézisvizsgálatoknak nevezünk. A statisztikai próbák arra adnak választ, hogy a minták vagy csoportok közötti eltérések mennyire a véletlen és mennyire a kísérlet, vagy új módszer javára írhatók. Így állapítjuk meg, hogy az eredmény szignifikáns -e vagy sem. A szignifikancia a nullhipotézistől való tényleges eltérés fokát jelzi.

A szignifikancia fokát a valószínűség határozza meg:

$p > 5\%$	nem szignifikáns	
$p \leq 5\%$	szignifikáns	(*)
$p \leq 1\%$	erősen szignifikáns	(**)
$p \leq 0,1\%$	igen erősen szignifikáns	(***)

1310. STH, szomatotrop (somatotrop) hormon = a növekedést befolyásoló hipofízis (hypophysis) hormon.

1311. Stílus = a viselkedés, a magatartás jellemző jegyei. Valamely gyakorlat végrehajtásának egyénre jellemző sajátosságai = egyéni technika

1312. Stimulus = inger. Stimulánsok (ang. stimulants) = izgatószer. Pl.: az amfetaminok, a kokain és a koffein. Stimuláció = ingerlés, ösztönzés, biztatás, serkentés.

1313. Stratégia v. Sztratégia (a gör. stratos = hadsereg szóból) = „a. m. hadászat, a hadvezérség művészete. Pontos meghatározása a Sz. szónak jelenleg nincs, s a jövőben is aligha lesz, mert a Sz. és a taktika (harcászat) sokszorosan egymásba folynak, s egy mást tartósan befolyásolják, mint pl. a meneteknél. Általában véve Sz.-nak, magyarul hadászatnak nevezük az összes hadvezéri tevékenységet, amely arra irányul, hogy a mozgósított hadseregeket az ellenséggel való összeütközésig vezesse. Az ellenséggel való összeütközés pillanatát elkezdve a taktika (harcászat) lép előtérbe, jóllehet a csata tervezésénél és keresztülvitelénél sztratégiai szempontok is mérvadók. A Sz. körébe tartozik a hadseregek hátsó összeköttetései tana, az ú. n. hadtáp-ügy is, amely a hadsereg eltartásának céljait szolgálja. Igaz, hogy a Sz. szabályai egyszerűek és a laikusok által is könnyen felfoghatók (Moltke szerint a Sz. nem egyéb, mint a józan észnek a hadvezetésben való alkalmazása), a Sz.-i szabályoknak a komoly esetben és felelősség teljes állásban a viszonyokra alkalmazása mégis a lehető legnagyobb követelményeket támasztja a hadvezér tehetsége, tudása s különösen jelleme iránt. Innen van az, hogy a Sz. a kivitelt

tekintetében nem tudomány, hanem művészet, amelynek eddig csak kevés igazi mesterét emlegeti a történelem. A Sz. irodalma igen gazdag. Csak a legfontosabbakat említhetjük: Clazusewitz, Vom Kriege (Berlin 1905); Hohenlohe-Ingelfingen, Strategisché Briefe; Juhns, Geschichte der Kriegswissenschaften (Leipzig 1892., III. Band); Jomini, Précis de l'art de guerre (Paris 1830); Rónai-Horváth Jenő, Harcászati; Újhelyi Péter, Az állandó hadsereg története (Budapest 1914)". Azon megelőző, közvetett eljárások összessége, amelyek a cél elérésének esélyeit növelik. Ilyenek, pl.: a játékos és edző szerződötetés, a létesítmény és felszerelés korszerűsítése, az egyesület bevételeinek növelésére irányuló elképzelések és tevékenységek stb.

- 1314. Stressz** = az élő szervezet védekező reakciókban megnyilvánuló állapota az őt ért káros (szokatlan) ingerekkel szemben. A terhelést előidéző károsító hatásokat „stresszor”-nak, a megpróbáltatást „stressz”-nek nevezzük. Az öröm, a bánat, a fizikai munka, a hőmérséklet változás, apró bosszúságok egyaránt létrehozhatják a stressz állapotot. Egy bizonyos mértékű stresszre szükség van az eredményes munkához, de a mértéken túli hatások rombolóan hatnak a testi és a lelki egészségre egyaránt. A károsító hatás elsősorban a megoldatlan, feldolgozatlan stresszhelyzetek következménye. Stresszreakciók (ang. stress responses) ⇒ vészreakció
- 1315. Struktúra** = valamely komplex egész összetétele, szerkezete, felépítése, ahol a részek helyzeti és funkcionális tekintetben egymástól kölcsönösen függenek ⇒ dinamikus struktúra
- 1316. Sulcus** = barázda. Az erek, idegek és inak „befekvésére” szolgáló bemélyedés.
- 1317. Supinator** = hanyintó alkarizom. Supináció = a tenyér kifelé forgatása.
- 1318. Symphysis pubica** = a kétoldali szeméremcsont rostos-porcós összeköttetése.
- 1319. Synovia** = ízületi nedv. Synovium = ízületi hártya.
- 1320. Szabadságfok** = A valószínűséget, ezáltal a szignifikanciát befolyásolja az elemszám is, pontosabban az az elemszám, amely megmutatja, hogy egy adathalmaz konkrét értékeinek megismerését hány szabadon választható információ közlésével határozhatjuk meg. Ezt *szabadságfok*-nak nevezzük.
- 1321. Szabályozás** = az emberi környezet állandóságát szabályozó körök biztosítják. A környezeti változást, mint külső jelet (ingert) a megfelelő receptorok érzékelik, továbbítják és a vegetatív idegrendszer úgy módosítja a szervezet működési állapotát, hogy az egyensúly helyreálljon. Közben folyamatos visszajelzésekkel (feedback) biztosítja a túlszabályozás elkerülését. A szabályozott rendszer akkor van egyensúlyban, ha kimenő jelek összhangban vannak a bemenő jelekkel. Ha az emberi szervezetbe nagyobb mennyiségű glukóz kerül, akkor ebből annyit használ fel, amennyire pillanatnyilag szüksége van a vér glukózszintje azonban étkezés után sokkal magasabb lehet. A szervezet homeosztázisa szempontjából azonban rendkívül fontos, hogy ase túlzottan magasra ne emelkedjen, se túlzottan alacsonyra ne süllyedjen. Ezért a szervezet speciális védekező mechanizmust léptet működésbe. A hasnyálmirigy Langerhans-szigeteinek sejtjei inzulint választanak ki. Ez a hormon hat a máj sejtjeire, ami felveszi a keringő vérből a többlet glükózt és glükogénné alakítja. A máj sejtjei a glukóz által szabályozott molekuláris regulációra is érzékenyek, és a vérben keringő glukóz szint csökkenése esetén a glikogénből glukózt hidrolizálnak és adnak le a vérkeringésbe. Az emberi mozgások szabályozás esetében is hasonló rendszerrel találkozunk. Ha érkezik egy bejövő jel (input), ami meghatározza a feladatot, akkor először érzékeljük az ingert (haljuk, látjuk stb.) majd a korábbi emlékekkel összevetjük, elemezzük (ez a tudati folyamat az észlelés) és döntünk, meghatározzuk a reakciót (válasz). A döntés a motoros központba kerül és beindítva a végrehajtó rendszert, megkezdődik a motoros akció. Az akció során a folyamatos külső és belső visszajelzések alapján módosítjuk a cselekvésprogramunkat és igyekszünk megvalósítani a feladatot. (1. ábra)
- 1322. Szadizmus** (ang. sadismus) = kóros motívum, amely másoknak való fájdalomkozásra irányul. Szadista = aki a másik kínzásában leli örömét.
- 1323. Szagítális** (sagitalis) =nyílirányú
- 1324. Szándék** = belső készletetés, amikor az elhatározás nem valamilyen közvetlen elvégezhető cselekvésre irányul. Pl. az ellenfél harc képtelenné tétele ⇒ agresszió
- 1325. Szangvi-**, (sanguis-) = vér. Szangvinikus = vérmes, heves, lobbanékony.
- 1326. Szankció** = valamilyen viselkedés szabályok szerinti megítélése. A szabálytalanság szankcionálása = büntetés
- 1327. Szark(o)-**, (sarc(o)-) =izom, hús. Szarkolemma (sarcolemma) = az izomrostot körülvevő sejthártya. Szarkomer (sarcomer) = harántcsíktolt izomrostok ismétlődő egysége. Szarkoplazma (sarcoplasma) = az izomsejt plazmája. ⇒ izomműködés
- 1328. Szegmentáció** = barázdálódás. Szegmentum = részlet
- 1329. Szégyen** = az erkölcsi önérzet egyik megnyilvánulása. Amennyiben a tettek és az elvárások belső megítélése az egyén önértékelésében nincsenek összhangban. Egy győzelem után is lehet szégyenérzete a versenyzőnek, ha lényegesen kevesebbet nyújtott, mint ami elvárható tőle
- 1330. Szekció** = intézmény, elkülönült egység. Nagy értekezletek kisebb elkülönült csoportjai
- 1331. Szekréció** = elválasztás (mirigy). Szekrétum = váladék.
- 1332. Szekvencia** = sorrend. Egy program több lépcsős szakaszait magában foglaló egység
- 1333. Szelekcio** = kiszűrés, a legmegfelelőbb emberek kiválogatása.
- 1334. Szelektálás** = a meg nem felelők elkülönítése. Lényegében a sportági kiválasztás és a felvételi eljárás is egy előre meghatározott szempontrendszer szerinti szelektálás.

- 1335. Szelektív** (selectivus)= kiválasztással kapcsolatos.
- 1336. Szelektív figyelem** (ang. selective attention) = azok az észlelési folyamatok, amelyek kiválasztják, hogy mely ingereket ismerjük fel és melyeket ne. Az érzékszerveinket minden pillanatban az ingerek ezrei érik, de ezeknek csak kis részéről veszünk tudomást. A figyelmünk arra irányul és csak arról veszünk tudomást, ami fontosság és aktiváció szempontjából legjobban kiemelkedik a többi információ közül. Például a tanuló autóvezető kezdetben „ki sem lát az autóból”, mert minden figyelmi kapacitását a pedálok és a sebességváltó kezelése köti le. Néhány hónap múlva már nyugodtan beszélgethet, zenét hallgathat vezetés közben, mert abban a pillanatban, amikor a fogalmi szituáció vagy az autó működési zavara megkívánja teljes figyelme visszatér az autóvezetésre.
- 1337. Szélsőértékek** = az összes adat közül a legkisebb és legnagyobb érték (a leggyengébb és a legjobb eredmény).
- 1338. Személyiség** (ang. personality) = a viselkedésnek, a gondolkodásnak és az érzelmeknek az a jellegzetes mintázata, amely meghatározza, hogy a személy hogyan alkalmazkodik környezetéhez. Gordon W. Allport meghatározása szerint „*A személyiség azon pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése az egyénen belül, amelyek meghatározzák jellemző viselkedését és gondolkodását.*” A szerveződés feltételezi mind a „test”, mind a „szellem” működését, elválaszthatatlan egységét. Az egyén cselekvési potenciálját döntően meghatározó három nagy terület különíthető el: Kognitív szféra (gondolkodás), Emocionális szféra (érzelmi, erkölcsi), Pszichomotoros szféra (mozgásos cselekvés)
- 1339. Személyiségzavarok** (ang. personality disorders) = a viselkedés vagy jellem azon torzulásai, amelyek korlátozzák az egyén alkalmazkodását.
- 1340. Szemi-, (semi-) = fél-. musculus semimembranosus** (félighártyás izom). musculus semitendinosus (féliginas izom).
- 1341. Szemléletesség** = pedagógiai alapelv. A tananyag átszármasztása során alkalmazott módszereket úgy kell kiválasztani, hogy a közlés minél több érzékszervre ható legyen. ⇒ Audiovizuális
- 1342. Szenvedély** = igen intenzív késztetés valamely tevékenységre. Megkülönböztetünk pozitív és negatív szenvedélyeket. Sok szorongással küszködő ember válik szenvedélyfüggővé azáltal, hogy szorongási tüneteit alkohollal, nyugtatókkal vagy egyéb legális vagy illegális narkotikumokkal próbálja elnyomni.
- 1343. Szenzáció** = izgalmat kiváltó, érdeklődést felkeltő, nagy port felverő esemény vagy hír.
- 1344. Szenzibilis** = érzékeny, fogékony. Például bizonyos képességek fejlesztés, készségek kialakítására leg-érzékenyebb életkori szakasz.
- 1345. Szenzibilitás** = érzékenység, fogékonyság. Nagyon fontos, hogy figyelembe vegyük a tanulás és a képességek fejlesztésének szenzibilis életkori szakaszait. A koordinációs képességek fejlesztésének legoptimálisabb időszaka a 0-12 éves korig terjedő szakasz.
- 1346. Szenzitív** (sensitivus) = érző, az érzést szolgáló.
- 1347. Szenzuális** = az érzéssel kapcsolatos.
- 1348. Szeparáció** = elválasztás
- 1349. Szeptum**, (septum) = sővény. *Septum* atrioventriculare (pitvar kamrai sővény).
- 1350. Szerénység** = *pozitív erkölcsi tulajdonság*. Az egyén nem tulajdonít magának különleges érdemeket vagy jogokat, önként aláveti magát a közösség követelményeinek. Kritikusan értékeli érdemeit és hibáit
- 1351. Szeret** = az egyéntől a környezet által elvárt jellemző viselkedés.
- 1352. Szeretet** = pozitív érzelem. Valaki vagy valami iránti ragaszkodásban, önzetlen jóakarásban megnyilatkozó érzelem
- 1353. Széria** = sorozat.
- 1354. Szériázó módszer** = pl. a súlyzós erőfejlesztés során alkalmazott eljárás. Amikor a sportoló egy-egy fogásnemben egymásután meghatározott számú kísérletet hajt végre pl.: 2x8 guggolás 50 kg-al, 2x5 guggolás 80 kg-al, 3x guggolás 100 kg-al, 2x guggolás 110 kg-al
- 1355. Szerotonin** (serotonin) = gátló neurotranszmitter
- 1356. Szezonális** = az évszakra jellemző
- 1357. Szigma**, (sigma), σ = görög „s” betű, a szórás jele. Σ = szumma, az összegzés jele
- 1358. Szignifikancia** = szignifikáns eredményt kapunk akkor, ha a kapott érték nem egyeztethető össze a nullhipotézissel. A valószínűség, amelyet p -vel jelölünk, azt adja meg, hogy sok kísérletet elvégezve, milyen valószínűséggel következik be az esemény.
- 1359. Szim -**, (sym-) = együtt.
- 1360. Szimbólum** = jelkép. Absztrakt fogalmat kifejező, helyettesítő.
- 1361. Szimmetria** = arányosság
- 1362. Szimpátia** = együttérzés, rokonszenv. Szimpatikus (sympaticus) = együttérző.
- 1363. Szimpatikus idegrendszer** (ang. sympathetic division) = a vegetatív idegrendszer egyik ága, amely a gerincvelő két oldalán húzódó ganglionláncból indul, és a gerincvelő háti és ágyéki szakaszából ered. Emocionális izgalom során aktív, és bizonyos mértékig a paraszimpatikus idegrendszer antagonistája.
- 1364. Szimpatomimetikum**, (sympathometicum) = adrenerg végkészüléket izgató szer. ⇒ dopping

1365. **Szmuláns** = színlelő
1366. **Szimultán** = egyidejű, egyszerre történő
1367. **Szinapszis** (synapsis, ang. synapse) = neuronok átkapcsolási helyei. Egy idegsejt axonja és egy másik idegsejt sejttestje vagy dendritjei közötti kapcsolat.
1368. **Szincitium** (syncytium) = több sejtmagot tartalmazó sejtegység, sejtfal nélkül egymásba folyó sejtek.
1369. **Szindezmológia** = szalagtan
1370. **Szindróma** (syndroma) = tünetcsoport. \Rightarrow GAS
1371. **Szinergetikus** (synergeticus) = együttműködő. Szinergia = együttműködés.
1372. **Szinergista izmok** = együttműködő izmok.
1373. **Szinisztr(o)-**, (sinistr(o)-) = bal.
1374. **Szinkron** = egyidejű.
1375. **Színonima** = rokon értelmű szó, ugyanannak más neve.
1376. **Szintetikus** = mesterségesen előállított
1377. **Szintézis** (synthesis) = gondolkodási folyamat, az ismeretek rendszerbe foglalásának eredménye. Az elemek, részek olyan összegzése, hogy a végeredmény egy új egész létrejönne lesz. Pl. A technikai elemek és taktika elképzelések szintézise a játékokban.
1378. **Szisztéma** (systema) = rendszer
1379. **Szisztolé** (systole) = szívösszehúzódás
1380. **Szituáció** = helyzet
1381. **Szív** = cor. Szív- = kardi(o)-, (cardi(o)-). Szívbillentyű-elégtelenség = insuffientia valvae cordis. Szívelnyedés = diasztolé (dyastole). Szív és érrendszeri = kardiovaszkuláris (cardiovascularis). Szív és légzőrendszeri = kardiorespiratorikus (cardiorespiratoricus). Szívinfarktus = infarctus myocardi. Szívgyógyászat = kardiológia (cardiologia). Szívösszehúzódás = szisztolé (systole).
1382. **Szkizofrénia** (schizophrenia) = hasadásos elmezavar
1383. **Szocializáció** (ang. socialization) = az egyéni jellemzők és a viselkedés alakulása a társas környezet hatására.
1384. **Szociológia** (ang. sociology) = a modern társadalom szerveződésével és a csoportviszonyokkal foglalkozó tudomány.
1385. **Szokás** (ang. habit) = tanult inger-válasz kapcsolat. Meghatározott körülmények között ismétlődő cselekedetek (Pl. népszokások).
1386. **Szomat(o)-**, (somat(o)-) = test. Szomatogén (somatogen) = testi eredetű. Szomatikus (somaticus) = testi, testre vonatkozó. Szomatotrop, (somatotroph) = testi növekedésre ható.
1387. **Szomatikus idegrendszer** (ang. somatic nervous system) = a perifériás idegrendszer azon ága, amely az agyat és a gerincvelőt az érzőreceptorokkal, az izmokkal és a testfelszínnel köti össze.
1388. **Szomatológia** = a testtel foglalkozó tudomány. Szomatotípusok (somatotypes) = különböző testalkatok, amelyekhez eltérő temperamentum társul. (Sheldon típuselmélete)
1389. **Szórás** (ang.: standard deviáció) = megadja az adatok átlag körüli tömörülését.
$$s = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N}}$$
, ahol $D = x - \bar{x}$, azaz az egyes eredmények átlagtól való eltérései. Jele s vagy SD, vagy $\bar{\sigma}$.
1390. **Szorongás** (ang. anxiety) = a nyugtalanság, feszültség és aggodás állapota. Bizonytalanul körvonalazható félelmek miatt kialakuló érzés. Pl. rajtláz, feleléstől, mindenféle szerepléstől való félelem.
1391. **Szplanchnológia** = zsigertan
1392. **Sztatikus** (statikus) = rögzített, álló, egyensúlyban lévő.
1393. **Szténia** (sthenia) = erő, aktivitás. Sztenikus (sthenicus) = erős, aktív.
1394. **Sztenozis** (stenosis) = szűkület, szorosság.
1395. **Szterán** = a természetes szénvegyületek egy csoportjának alapvegyülete. Fontos származékai a nemi és mellékvesehormonok. Szteroidok (ang. steroids) = szteránvázas vegyületek egy csoportja.
1396. **Sztereo-**, (stereo-) = 1. tér-; 2. merev, ismétlődő.
1397. **Sztereotípiá** (stereotypia, ang. stereotype) = gépiesség, merev egyformaság, változatlan ismétlés.
1398. **Szub-**, (sub-) = alatt, alul, kevesebb.
1399. **Szufficiens** (sufficiens) = elegendő, kielégítő.
1400. **Szuggesztíó** (suggestio) = befolyásolás, sugallás. Reakció kiváltása olyan ingerrel, amely normális körülmények között kevésbé hatásos (pl. szóingerek vagy egyéb pszichikai ráhatások)
1401. **Szukkesszív** (successivus) = fokozatos, egymás utáni.
1402. **Szummáció** (summatio) = összegzés.
1403. **Szuper-**, (super-) = felett, túlságosan.

- 1404.** **Szuperegő** = felettes én. A személyiség háromrészes freudi felosztásában a lelkiismeretnek leginkább megfelelő rész, amely inkább erkölcsi aggályok, mintsem a szociális hasznosság alapján kormányoz. *A szuperegő a hajthatatlan és büntető lelkiismeret. A felettes én igazít el abban, hogy különbséget tudjunk tenni a „rossz” és a „jó” között.* ⇒ Id, ego
- 1405.** **Szuperficiális** (superficialis) = felületes.
- 1406.** **Szuperficiés** = felszíni.
- 1407.** **Szuperior** = felső, felsőbb.
- 1408.** **Szuperkompenzáció** = az alkalmazkodási folyamatoknak az a szakasza, amikor a szervezet nem csak helyreállítja az eredeti állapotot, hanem (a megváltozott körülményeknek megfelelően kialakuló funkcionális és morfológiai változásokkal) a nagyobb terhelés elviselésére is alkalmassá teszi.
- 1409.** **Szupináció** ⇒ supinatio
- 1410.** **Szupra-**, (supra-) = felett(i).
- 1411.** **Szupraphrenicus** = rekeszizom feletti
- 1412.** **Szuverenitás** = önállóság, függetlenség
- 1413.** **Szükséglet** (ang. need) = az élőlény hiányállapota, amely a legalapvetőbb biológiai motívumoktól a legmagasabb emberi motívumnak tekintett önmegvalósításig tart. Az emberi viselkedés akkor érthető meg legjobban, ha a mögöttes szükségletek tükröződéseként fogjuk fel. A szükséglet olyan kielégíthetetlen belső állapot, olyan belső irányító erő, ami az egyensúlyi állapothoz szükséges hiányt jelezi és motiválja a viselkedést. Bizonyos szükségletek az ember biológiai természetében gyökereznek. Ezeket *elsődleges* vagy viscerogén (zsigeri) *szükségleteknek* nevezzük. Ilyen a táplálék, a víz igénye, és a fájdalom elkerülése. A *másodlagos* vagy pszichológén *szükségletek* pszichológiai felépítésünk sajátosságaiként értelmezhetők. A szükséglet erőssége hatással van a kapcsolódó viselkedés intenzitására, ez határozza meg a prioritást is mit teszünk először, és mit hagyunk későbbre. A szükségletek alakítják az egyénben azt a motivációs állapotot, amelyet már közvetlenül átél. Pl. az táplálék szükséglet következtében megjelenő éhség érzet motivál bennünket a hiányállapot megszüntetésére. A szükséglet következtében megjelenő motiváció szoros kapcsolatban van a viselkedéssel. Ugyanez elmondható a siker ⇒ motiválás, motiváció ⇒ viselkedés.
- **Teljesítményszükséglet.** Magától értetődik, hogy amikor teljesítményről van szó, mindig fennáll a kudarc lehetősége is. A szükséglet ebben az esetben úgy értelmezhető, hogy a teljesíteni vágyó egyén egyrészt siker felé törekszik, de a kudarc elkerülésének vágya is szerepet játszik viselkedésében. Azok a személyek, akiknek a teljesítményszükséglete alacsony, a nagyon nehéz és a nagyon könnyű feladatokat részesítik előnyben. Nyilvánvalóan azért kedvelik a könnyűeket, mert azokban kisebb a követelmény és így kisebb a valószínűsége a kudarcnak. De miért választják a közepes erősségű feladatok helyett a nehezeket? Választásuk azzal hozható összefüggésbe, hogy kevésbé vet rossz fényt rájuk, ha nehéz feladatot nem tudnak megoldani. A magas teljesítményigényű egyének a közepes erősségű feladatokat kedvelik. Valószínűleg azért, mert a könnyű feladat semmilyen érzelmi hatást sem vált ki, míg a közepes erősségű feladatok jól tükrözik a képességeket, és ezek személyek elsősorban saját képességeiket szeretnék felmérni. ⇒ sikerorientált és kudarckezdő.
 - **Hatalomszükséglet.** Mások befolyásolására irányuló motívum. A hatalomszükséglettel bíró személyek motivációja arra irányul, hogy hatást gyakoroljanak másokra, és pozícióra, és befolyásra tegyenek szert. A kutatók azt találták, hogy a magas hatalomszükségletű személyek olyan barátokat választanak, akik nem különösebben népszerűek vagy ismertek. Ezek a barátok ugyanis nem (várhatóan) nem szállnak harcba a hatalmért.
- 1414.** **Szürkeállomány** = substantia grisea
- 1415.** **Tabula rasa** = latin kifejezés, jelentése üres lap. Értelmezése: 1. Az ember veleszületett tudás és gondolat nélkül jön a világra. 2. Minden tudás a tanulásból és a tapasztalásból származik. 3. Valaminek a lezárása, amikor az előzményeket nem veszik figyelembe.
- 1416.** **Tachi-** (tachy-) = gyors, szapora. Tachycardia = gyors szívverés. Tachypnoe = gyors légzés.
- 1417.** **Tájékozódás** = egy adott szituációban a térbeli és időbeli dimenziókhoz való igazodás.
- 1418.** **Taktika** (gör.) = „a. m. harcászat, a csapatok vezetését és alkalmazását tanítja. A hadászat a hadvezetésnek irányát és végcéljait tárgyalja, míg a T. az előbbiből kifolyó intézkedéseket végrehajtja. Ezek: a menetek rendezése, a csapatok elszállásolása és biztosítása, végre a harc vezetése. Megkülönböztetünk elemi T.-t, mely csak az egyes harcegységek (zászlóaljok stb.) tevékenységével foglalkozik és egy magasabb T.-t, mely a nagyobb testek alkalmazását tanítja. A szabályzatok, melyek a csapattestek felállításával, mozgásával és az általuk vezetendő harccal foglalkoznak, tekintet nélkül egy adott helyzetre, terepre vagy ellenségre, hasonlóan az elemi T. körébe tartoznak. Ezen formáknak alkalmazása a terepen és az ellenséggel szemben pedig az alkalmazott T.-nak feladatához tartozik. L. Sorharcászat.” A kijelölt cél elérésére alkalmazott tervszerű eljárások összessége. Az egyének és csoportok közvetlen feladatainak a körülményekhez alkalmazott legcélszerűbb kombinációja.
- 1419.** **Talamusz** (lat→ang.: thalamus) = kamra, telep. Az idegsejtmagoknak közvetlenül az agytörzs felett és két félteke között elhelyezkedő páros csoportja. Az agy központi magjának része. Egyik területe érzéketlen átkapcsoló állomás, a másik az ébrenlét és az alvás szabályozásában játszik szerepet.

- 1420.** **Tantárgy** = az egyes műveltségterületeknek, a társadalmi elvárásoknak megfelelően lebontott, konkrét oktatási-nevelési és képzési tartalommal, célokkal, és követelményekkel rendelkező egysége.
- 1421.** **Tanterv** = nevelési és oktatási céloknak, meghatározott tanulási követelményeknek megfelelően elrendezett műveltségi anyag és tanulási tevékenységterv dokumentuma.
- 1422.** **Tanulás** (ang.: learning) = a viselkedés viszonylag állandó megváltozása, amely gyakorlás révén jön létre.
- 1423.** **Tapasztalat** = saját észleléseinkből, élményeinkből nyert tudás. Tapasztalás = a világ jelenségeinek visszatükröződése az érzékelés és az észlelés során. A megismerés alapja.
- 1424.** **Társadalmi normák** (ang.: social norms) = egy közösség íratlan szabályai, amelyek az egyes tagok viselkedését szabályozzák.
- 1425.** **Tautológia** = ugyanazon gondolat felesleges ismétlése azonos, vagy rokon értelmű szavakkal. Szószaporítás, szófecsérlés.
- 1426.** **Taxonómia** = valamely leíró tudománynak az ismereti anyagot saját rendszerező elvei alapján rendszerbe foglaló része. A pedagógiában megkülönböztetünk, pl.: osztályzási-, tanulási- és követelmény-taxonómiákat. A cél- és követelmény-taxonómiák a követelményanyagot és az elsajátítás szintjeit rendszerezik.
- 1427.** **Technika** = mesterségbeli tudás, készség Sporttechnika = végrehajtási modell. Egy adott időszakban a legkorszerűbb és legeredményesebb kivitelezési mód. Pl. a magasugrás flop technikája
- 1428.** **Tehetség** = az adottságok, képességek specifikus és optimális konstellációja. Valamely tevékenységhez szükséges adottságok és képességek halmozódása, egységbe szerveződése, amely a várható siker alapját képezheti.
- 1429.** **Telereceptor** = a test felszínétől távol eső ingerforrásból eredő ingerek felvételére szolgáló idegkészülék. Pl. a fényingert felvevő retina, a hangokra reagáló corti-szerv.
- 1430.** **Teljesítmény-összetevők** = a teljesítőképeség és a teljesítőkészség. Teljesítőképeség = adottságok, képességek, készségek és a taktikai felkészültség együttese határozza meg. Teljesítőkészség = a motivációs bázison alapul, belső késztetési szint bizonyos célok érdekében.
- 1431.** **Telodendron** = a neurit faágszerű végződése.
- 1432.** **Temperamentum** (ang.: temperament) = vérmérséklet. Az egyén jellegzetes hangulata, ingerlésre való érzékenysége. A temperamentumot általában genetikai hajlamnak nevezik.
- 1433.**
- 1434.** **Tempó** ⇒ mozgástempó
- 1435.** **Tempus** = idő
- 1436.** **Tendo** = ín. Tendineus = inas. Tendo calcaneus = Achilles ín
- 1437.** **Tengelyek és síkok** = Az emberi test szemléletes megjelenítése, és értelmezése érdekében a szervek és szervrendszerek elhelyezkedését tengelyekhez és síkokhoz viszonyítva tanulmányozzuk. Tengelyek: Longitudinális (hossztengelyek), egyenes álláskor függőlegesen elhelyezkedő tengelyek; Transversalis (haránttengelyek), vízszintes tengelyek, oldal irányba haladnak; Sagittalis (nyíli irányú), anteroposterior irányú tengelyek. Síkok: Sagittalis (nyíli irányú), a testet jobb- és bal félre osztva előlről hátra felé haladnak; Frontális (homlokirányú) síkok: függőlegesen, párhuzamosan helyezkednek el, merőlegesen a sagittalis síkokra; Horizontális, transversalis(haránt) síkok vízszintesen haladnak.
- 1438.** **Teniszkönyök** = epicondylitis humeri.
- 1439.** **Tenzió** (tensio) = feszülés, feszítés, nyomás. Tensor = feszítő.
- 1440.** **Teória** = elmélet
- 1441.** **Terhelés** ⇒ edzésterhelés
- 1442.** **Termikus** = meleggel kapcsolatos. Termoreguláció = hőszabályozás.
- 1443.** **Terminális** = végső Pl.: terminális oxidáció
- 1444.** **Terminológia** = szakszókincs
- 1445.** **Terminus** = 1. határidő, időtartam 2. tudományos szakkifejezés, műszó
- 1446.** **Terminus technicus** = szakszókincs, szakkifejezés
- 1447.** **Testalkat** ⇒ habitus, konstitúció
- 1448.** **Testgyakorlat** = tudatosan, tervszerűen végzett mozgások. Tágabb értelemben az ember valamennyi mozgásos cselekvése a testgyakorlatok körébe sorolható, függetlenül attól, hogy mire irányul.
- 1449.** **Testis** = here
- 1450.** **Testkultúra** = az egyetemes emberi kultúra szerves része. A történelem során felhalmozott azon anyagi és szellemi javakat foglalja magában, amelyek a test egészségének megszilárdítására- és fejlesztésére vonatkoznak.
- 1451.** **Testnevelés** = tantárgy. Fő feladata: a képességek fejlesztése, készségek kialakítása és a pozitív akarati erkölcsi tulajdonságok megerősítése, a negatívak visszaszorítása.
- 1452.** **Tesztbatteria** (ang.: test battery) = tesztételek gyűjteménye, amelyek egyesített pontértékeit használják fel az egyéni különbségek mérésére.
- 1453.** **Testoszteron** (ang.: testosterone) = a herék által termelt férfi nemi hormon.

- 1454. Tesztstandardizáció** (ang.: test standardization) = a teszt érvényességi, megbízhatósági és objektivitási normáinak vizsgálata.
- 1455. Tevékenység** = tudatos cselekvés vagy annak megfelelő pszichikai folyamat
- 1456. Thorndike elv** = a tanult kapcsolat erősödik, ha a választ kielégülés, pozitív emocionális élmény követi. A sikerhez vezető válaszok megerősödnek. A folyamatot az „effektus-törvény” írja le: a jutalmazott viselkedés előfordulása nagyobb, a büntetetté kisebb. Pl.: A mozgástanulás során azok a mozzanatok, mozdulatok amelyek sikeresek sokkal erősebb emléknymot hagynak, mint a sikertelenek és ezért tudjuk a sikertelen kísérleteket viszonylag gyorsan elfelejteni és a sikereseket megerősíteni. Ha például a következő egyszerű feladatot, karlendítés oldalsó-középtartásba vesszük, akkor is azt tapasztaljuk, hogy a kezdeti próbálkozások a bemutatás ellenére is eltérnek a mintától. Ebben az esetben a tanár javító megjegyzéseinek (külső visszacsatolás) segítségével néhány próbálkozást követően eljutunk a helyes végrehajtásig, a sikerig, ami azzal a megjegyzéssel járhat, hogy „na látod most jól csináltad”. Ez a megerősítés azt jelenti, hogy a későbbiekben a tanulók többsége már ahelyes végrehajtás mozgásemlékét idézi fel és a helytelen végrehajtási formákat elfelejti.
- 1457. Tímusz** (thymus) = a serdülőkorban visszafejlődő belsőelválasztás mirigy, csecsemőmirigy.
- 1458. Típus** = jellem. Tipikus = jellegzetes. Tipizál = meghatározott vonások alapján osztályoz.
- 1459. Tire(o)-** (thyre(o)-) = pajzsmirigy-
- 1460. Tiroxin** = anyagcsere szabályozó pajzsmirigy hormon.
- 1461. Tisztelet** = az emberi méltóság elismerése.
- 1462. Tolerancia** (tolerantia) = tűrés, terhelés elviselése. Türelmesség mások iránt.
- 1463. Tonsillitis** = mandulagyulladás
- 1464. Tónus** = feszültség, feszülés.
- 1465. Top(o)-** = hely.
- 1466. Topográfia** = tájleírás
- 1467. Torak(o)-** (thorac(o)-) = mellkas-. Thorax = mellkas. Torakoabdominális = mellkasi-hasi. Torakodorzális = mellkasi-háti. Torakoakromiális = mellkasi-vállcsúcsi. Torakolumbális = mellkasi-ágyéki.
- 1468. Torna** = a középkorban ünnepélyeken látványosságként rendezett párviadalokat vagy hadijátékokat nevezték lovagi tornának. Később a testgyakorlás, a testgyakorlástan idegen szóval történő megnevezése volt a torna vagy tornázás. Jelenleg több önállóvá váló sportág összefoglaló neve. Ide tartozik a férfi és a női sporttorna, a ritmikus sportgimnasztika, a sportakrobatika és a trambulinsport.
- 1469. Torokgyulladás** = angina
- 1470. Torzió** = csavarás.
- 1471. Totális** (totalis) = teljes, mindenre kiterjedő.
- 1472. Toxikus** (toxicus) = mérgező
- 1473. Tölcsermell** = pectus excavatum
- 1474. Trachea** = légcső
- 1475. Tradíció** = hagyomány, aminek maradandó értéke is van
- 1476. Transz-** (trans-) = keresztül, át, túl. Transzlokáció = áthelyezés. Transzkután = bőrön át.
- 1477. Transz** = önkívületi állapot.
- 1478. Transzcendens** = a megismerés határán túli, tudat alatti.
- 1479. Transzfer** = áthelyezés, átvitel. Pozitív transzferhatás = amikor a tanulás folyamatában bizonyos meglévő ismeretek segítik az új ismeretek elsajátítását. Negatív transzfer = amikor meglévő ismeretek gátló hatásúak.
- 1480. Transzformáció** = átalakítás
- 1481. Transzmitter** = átvivőanyag.
- 1482. Trasoptosis** = bokasüllyedés
- 1483. Trauma** = sérülés, lelki megrázkódtatás. Traumatológia = baleseti sebészet.
- 1484. Trend** = irányzat, fejlődési irányzat.
- 1485. Trikuszipidális** (tricuspidalis) = a háromcsúcsú billentyűhöz tartozó.
- 1486. Tripszin** = a hasnyálmirigy fehérjebontó enzimje.
- 1487. Trof(o)-**, (troph(o)-) = táplálék. -trófia (-trphia) = táplálás, táplálkozás.
- 1488. Trofikus** (trophikus) = táplálkozással kapcsolatos.
- 1489. Tromb(o)-** (thromb(o)-) = vérrög Trombózis = rögösödés
- 1490. Tropomiozin** (tropomyosin) = struktúra fehérje. A vázizom alkotóeleme.
- 1491. TSH tireotrop hormon** = a hipofízis elülső lebenye által termelt pajzsmirigyre ható serkentő hormon.
- 1492. Tubulus** = csövecske, csatornácska. Tubulus digestorius = tápcsatorna.
- 1493. Tudat** (ang.: consciousness) = a saját létünkkel kapcsolatos jelenségek többé-kevésbé világos észlelése, illetve ennek képessége.
- 1494. Tudatos folyamatok** (ang. conscious processes) = észleletek, utóképek, gondolatok és álmok közül azok, amelyeknek az égyen tudatában van.

- 1495. Tudattalan folyamatok** (ang.: unconscious processes) = olyan emlékek, amelyek a tudat számára nem hozzáférhetők.
- 1496. Tudomány** = a természet, a társadalom és a gondolkodás összefüggéseiről szerzett, igazolható ismeretek rendszere.
- 1497. Túra** = gyaloglás, ismeretszerzési vagy kikapcsolódási (rekreációs) céllal tett kirándulás.
- 1498. Tüdő** = pulmo. Tüdőhöz tartozó = pulmonalis. Tüdőkapu = hilus pulmonis. Tüdővéna = vena pulmonalis.
- 1499. Tyúkmell** = pectus carinatum
- 1500. Ugrás** = saltatio
- 1501. Ultra-** = túlságos-, túl-
- 1502. Ureter** = húgyvezeték.
- 1503. Utánzás** (ang.: imitation) = másolt viselkedés. \Rightarrow imitálás
- 1504. Uterus** = méh
- 1505. Utókép** (ang. afterimage) = az ingerlés megszűnése után fennmaradó érzékleti élmény.
- 1506. Utriculus** = a vestibulumban lévő hártás tömlő. A statikus egyensúly és az egyenes vonalú gyorsulás receptora.
- 1507. Válasz** (ang. response) = az ingerlés viselkedéses eredménye mozgás, vagy mirigyműködés formájában. Néha a belső válasz is (fantázia, képzelet) függetlenül attól, hogy az inger azonosítható-e.
- 1508. Valgus** = görbe.
- 1509. Valószínűség** = egy esemény bekövetkezésének várható mértéke (szignifikancia)
- 1510. Valószínűségi változó** = az azonos módon és azonos módszerekkel rögzített, a véletlentől függő számértékeket felvevő változót nevezzük valószínűségi változónak. Jelölése- x ; y ; z ;
- 1511. Változó** (ang.: variable) = egy kísérletben mért vagy befolyásolt körülmény. \Rightarrow független változó, függő változó.
- 1512. Valva** = billentyű. Valvula = billentyű. Valva atrioventricularis dextra = háromhegyű billentyű (jobb). Valva atrioventricularis sinistra = kéthegegyű billentyű (bal). Valvulitis = billentyűgyulladás.
- 1513. Variabilis** = változékony. Variabilitas = változékonyosság.
- 1514. Variáció** = változat. Variáns = változat.
- 1515. Variációsízálék** = az úgynevezett Pearson-féle együttható $v = \frac{s}{\bar{x}} * 100\%$. Ennek segítségével egy csoport két különböző tesztben elért teljesítménye hasonlítható össze.
- 1516. Variancia** (ang.: variance) = a szórás négyzete.
- 1517. Varus** = kifelé hajló.
- 1518. Vas** (tsz. vasa) = ér. Vazális (vasalis) = érrel kapcsolatos. Vasularis = érrendszeri. Vasodilatatio = értágítás. Vasoinhibitor = érmozgató működését gátló. Vasomotor = érmozgató. Vasopressor = az érműködést fokozó.
- 1519. Vastus** = nagykiterjedésű. M. vastus intermedius = középső vaskosizom. M. vastus medius = belsővaskosizom. M. vastus lateralis = külső vaskosizom.
- 1520. Védekező mechanizmusok** = az élő szervezet egyensúlyi állapotának fenntartását biztosító, a károsodásokat megelőző jelzések, reakciók. Ilyenek például: a fájdalom, a savasodás során fellépő negatív emóciók, a flexor reflex, a miotikus reflex stb.
- 1521. Vegetatív idegrendszer** (ang.: autonomic nervous system) = akarattól függetlenül működő. A perifériás idegrendszer azon része, amely a sima izmok működését szabályozza. \Rightarrow szimpatikus idegrendszer, paraszimpatikus idegrendszer.
- 1522. Vektor** = olyan mennyiség, amelynek iránya is van. Pl. az erő.
- 1523. Véletlen** = előre nem látott, ki nem számítható esemény nem várt bekövetkezése.
- 1524. Vena** (vena tsz. venae) = gyűjtőér. Vénás = venosus. Vénabillentyűk = valvulae venorum. Vena cava inferior = a szívbe torkoló nagyvénköri gyűjtőér, amely a rekesztől lefelé eső testrészt vérért szedi össze. Vena cava superior = a szívbe torkoló nagyvénköri gyűjtőér, amely a rekesz feletti testrészt vérért szedi össze.
- 1525. Venter** = has. Ventrális (ventralis) = hasi.
- 1526. Ventiláció** (ventilatio) = légcseré
- 1527. Ventriculus** = kamra. Ventriculus dexter = jobb kamra. Ventriculáris = kamrához tartozó.
- 1528. Verbális** = szóbeli.
- 1529. Vérnyomás** (ang.: blood pressure) = a vér által az ér falára gyakorolt nyomás. \Rightarrow hipertónia
- 1530. Vertebra** (tsz. vertebrae) = csigolya. Vertebralis = csigolyához tartozó. Vertebrarium = gerinc.
- 1531. Vertikális** = függőleges.
- 1532. Verzió** = változat, valamely történés vagy esemény értelmezésének módzatai.

- 1533.** **Vestibulum** = előcsarnok. Vesztibuláris apparátus (ang.: vestibular apparatus) = a belsőfülben elhelyezkedő szerv, amely testmozgások és testhelyzetek érzékelésének receptorait tartalmazza. ⇒ félkörös ívjáratok, utriculus és sacculus
- 1534.** **Vezérlés** = valaminek az irányítása, működtetése visszacsatolás nélkül.
- 1535.** **Vir** = férfi. Virilis = férfias. Virilismus = a nő elférfiasodása.
- 1536.** **Vis** = erő. Vis vitalis = életerő. Vitalitás = életerő. Vitális = életfontosságú.
- 1537.** **Viscera** = zsiger. Viscerális = zsigeri. Visceroreceptor = a zsigerekben a test belsejéből származó ingerek felvételére szolgáló idegvégkészülék.
- 1538.** **Viselkedés** (ang.: behavior) = az élőlények megfigyelhető aktivitása. A tudatos élmények szóbeli leírása is viselkedés.
- 1539.** **Visus** = látásélesség.
- 1540.** **Viszkozitás** = a folyadékok belső súrlódása.
- 1541.** **Visszasatolás** ⇒ feed-back
- 1542.** **Vitálkapacitás VC** = a légzés teljesítőképességének mértéke. RV+ IRV+ERV.
- 1543.** **Vitamin** = a szervezet életéhez, növekedéséhez, a sejtek működéséhez elengedhetetlenül szükséges, a szervezetben nem kielégítő mértékben képződő szerves anyag. Hiánya specifikus tüneteket vált ki.
- 1544.** **Vizuális** = a látásra vonatkozó, a látáson alapuló. Vizuális élmények = mindazon észlelések, amelyek a látás útján jutnak el a tudatunkba.
- 1545.** **Vola = tenyér.** Voláris (volaris) = tenyéri.
- 1546.** **Volumen** = térfogat, terjedelem.
- 1547.** **„X” láb** = genu valgum
- 1548.** **XYX-szindróma** (ang.: XYY syndrome) = kromoszóma rendellenesség, amelyben egy férfi egy fölösleges Y kromoszómával rendelkezik. Feltételezhető, hogy két Y kromoszóma jelenléte fokozza az agresszivitást, illetve ilyen típusú bűnözéshez vezet.

Irodalomjegyzék:

- | | |
|--|---|
| Ádám-Faragó-Machovich-Mandl | Orvosi biokémia Semmelweis, Budapest 1996. |
| Bakos Ferenc | Idegen szavak és kifejezések szótára Akadémia, Budapest 1973. |
| Bálint Péter | Orvosi élettan Medicina, Budapest 1981. |
| Bánhidi Zoltán | A magyar sportnyelv története és jelene Akadémia, Budapest 1971. |
| Báthori Béla | A testnevelés elmélete és módszertana Sport, Budapest 1985. |
| Brencsán János | Orvosi szótár Akadémia, Budapest 1993. |
| Buda Béla | A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest 1995. |
| Charles S. Carver-Michael F. Scheier | Személyiségpszichológia OSIRIS, Budapest 1998. |
| Csaba György | Orvosi biológia Medicina, Budapest 1988. |
| Donald O. Hebb | A pszichológia alapkérdései Gondolat, Budapest 1983. |
| Ehlman B. és mtsai. | Az emberi test (Teljes áttekintés szervezetünk felépítéséről és működéséről) Medicina, Budapest 1998. Fordítás. |
| Farmosi István | Mozgásfejlődés Budapest 1992. |
| Fonyó Attila | Az orvosi élettan tankönyve Medicina, Budapest 1997. |
| Frenkl Róbert | Sportorvostan Sport, Budapest 1984. |
| Frenkl Róbert | Sportélettan Sport, Budapest 1983. |
| Guba Ferenc | Orvosi biokémia Medicina, Budapest 1988. |
| Gyetvai György | A kiválasztás- és bevalás kérdéskörének vizsgálata Doktori értekezés, Szeged 1991. |
| Gyetvai György-Domokos Mihály | Testnevelés Alternatív Kerettanterv a Közoktatási Intézmények 7-10. évfolyama számára MKM, Budapest 1994. |
| Gyetvai György-Kecskemétiné Petri Adrien | Testkultúra elméleti- és kutatómódszertani alapismeretek. Főiskolai jegyzet, Szeged 1997. |
| Hajtman Béla | Bevezetés a matematikai statisztikába Akadémia, Budapest 1968. |
| Hárdi István | Lelki élet lelki bajok Medicina, Budapest 1960. 2. kiadás |
| Hellnuth Benesch | SH atlasz Pszichológia Springer Hungarica, 1994. |

- Helmut Leonhardt
 Henrik Seyffarth
 Kálmánczhey Zoltán
- Kardos Lajos
 Karl Leonhard
 Kelemen László
- Kenneth H. Cooper
 Kereszty Alfonz
 Kesztyús Lóránd - Sós József
 Laroussue enciklopédia I. II. III.
 Magyar értelmező kéziszótár
 Manszákne Cserfalvi Ilona
 Mészáros István
 Nádori László
- Nádori László
 Nádori László
 Nádori László és mtsai.
 Nagy György
 Nagy György
 Nagy György
 Nagy György
- Nagy György - Báthori B. - Maxin I.
- Renau Z. Peurifoy
 Révai Nagy Lexikona I-XXI.
 Richard A. Schmidt (Ford.: Nagy György)
- Rita L. Atkins és mtsi.
 Rókusfalvy Pál
 Rókusfalvy Pál
 Selye János
 Selye János
 Selye János
- Silbernagl-Despopoulos
 Somogyi Zoltán
 Szél Éva
 Werner Kahle
 Werner Platzer
 William F. Genong
- SH atlasz Anatómia II. Springer Hungarica, 1996.
 Lazíts és légy egészséges! Gondolat, Budapest 1970.
 Az általános iskolai testnevelő tanárképzés 30 éves története.
 OTSH-TST, Budapest 1981.
 A lélektan alapproblémái Akadémia, Budapest, 1957.
 Biológiai pszichológia Medicina Budapest 1968.
 A pedagógiai pszichológia alapkérdései
 Tankönyvkiadó, Budapest 1973.
 A tökéletes közérzet programja Sport, Budapest 1990.
 Élettan sportélettan Sport, Budapest 1967.
 Kórélettan Medicina, Budapest 1966.
 Akadémia, Budapest 1992.
 Akadémia, Budapest 1978.
 Pedagógiai kislexikon Tóth könyvkereskedés, Debrecen 1996.
 Ratio Educationis Akadémia, Budapest 1981.
 Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába
 Tankönyvkiadó, Budapest 1976.
 Az edzés elmélete és módszertana MTE, Budapest 1992.
 Sportedzés, versenyzés címszavakban Sport Budapest, 1978.
 Sportképességek mérése Sport, Budapest 1984.
 Testnevelés és sporttudomány Sport, Budapest 1978.
 Testnevelés és tudomány Sport, Budapest 1978.
 Cselekvéstanulás és mozgástranszfer Akadémia, Budapest 1978.
 Szemelvénygyűjtemények a motoros tanulás köréből Tankönyvkiadó, Budapest 1990.
 Mérési és számítási módszerek a testnevelésben Tankönyvkiadó, Budapest 1983.
 Szorongás, fóbiák, pánik Medicina Budapest, 1998.
 Hypertextes CD I-II. Woodstone Interactive Kft. 1998.
 Mozgáskontroll és mozgástanulás MTE, Budapest 1996.
 Pszichológia OSIRIS, Budapest 1996.
 Sportpszichológia Sport, Budapest 1981.
 Pszichológia- sportpszichológia Tankönyvkiadó, Budapest 1980.
 Életünk és a stressz Akadémia, Budapest 1973. 6. kiadás
 Álomtól a felfedezésig Akadémia, Budapest 1980.3. kiadás
 In vivo (A szupramolekuláris biológia védelmében) Akadémia, Budapest 1973.
 SH atlasz Élettan Springer Hungarica, 1994.
 Az erkölcsi értékek világa Magvető, Budapest 1984.
 A csecsemő és a gyermek fejlődése Medicina, Budapest 1992.
 SH atlasz Anatómia III. Springer Hungarica, 1996.
 SH atlasz Anatómia I. Springer Hungarica, 1996.
 Az orvosi élettan alapjai Medicina, Budapest 1995.

A szabályozás folyamata

