

## **Hasła występujące w terminologii treningu**

Bez ciągłego wzbogacania i urozmaicenia treningów, stają się one mało skuteczne, nawet nudne.

Przedstawione poniżej kompendium zwrotów występujących w praktyce trenerskiej, ma ułatwić szkoleniowcom swobodne operowanie hasłami występującymi w terminologii treningu.

**Adaptacja** - proces przystosowywania organizmu do zmienionych warunków środowiska wewnętrznego lub zewnętrznego, umożliwiający, dzięki zmianom funkcjonalnym bądź morfologicznym zachowanie homeostazy - zdolności organizmu do zachowania stałego stanu równowagi / z greckiego: homois –równy, jednakowy, stasis - stałość, stateczność/ -/5/.

**Aerobowe procesy** /tlenowe procesy/ - przemiany biochemiczne dostarczające energii, zachodzące w organizmie

Przy udziale tlenu atmosferycznego, polegające na kontrolowanym utlenianiu glukozy i związków organicznych. Przemiany te dostarczają energii głównie w wysiłkach długotrwałych, typu wytrzymałościowego.

**Anaerobowe procesy** /beztlenowe procesy/ - przemiany biochemiczne dostarczające energii, zachodzące bez udziału tlenu atmosferycznego. Stanowią one źródło energii głównie w wysiłkach krótkotrwałych, o dużej intensywności oraz na początku wykonywania pracy w warunkach deficytu tlenowego.

**Bieg tempowy** - ćwiczenie fizyczne stosowane jako środek treningowy w kształtowaniu wytrzymałości, polegające np. na pokonaniu zadanego dystansu w określonym czasie.

**Cechy fizyczne, zwane cechami motorycznymi** są wielkościami charakteryzującymi możliwości fizyczne człowieka - jego siłę, szybkość i wytrzymałość. Charakteryzują one możliwości potencjalne - mogą być wykorzystywane tylko równocześnie z opanowaną techniką danego ruchu.

**Ćwiczenia fizyczne** - każda praca, która prowadzi do usprawnienia funkcji układu ruchowego człowieka, a także związanych z nim układów sterowania /nerwowy, dokrewny/ oraz zasilania /oddechowy, sercowo-naczyniowy, pokarmowy/. Wspólne usprawnienie funkcji układów - ruchowego, zasilania i nerwowego - prowadzi do wzrostu poziomu cech motorycznych, takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość. Usprawnianie współdziałania układów ruchowego i sterowania prowadzi do doskonalenia **techniki ruchu**.

**Cykl szkoleniowy** - ogół zjawisk, prac i procesów towarzyszących kształtowaniu formy sportowej zawodnika, jej stabilizacji, częściowej jej utraty.

**Ćwiczenia wolne** - ćwiczenia fizyczne wykonywane na podłożu przez jedną osobę bez dodatkowych urządzeń i przyborów / głównie ćwiczenia o charakterze szybkościowym lub wytrzymałościowym.

**Ćwiczenia izometryczne** - ćwiczenia podczas których mięśnie zwiększają swoje napięcie przy stałej ich długości. Ćwiczenia te mogą dotyczyć pojedynczych jak i kilku grup mięśniowych. Mogą być wykonywane jako ćwiczenia wolne, z partnerem, z przyborem lub na przyrządach

**Ćwiczenia cykliczne** - ćwiczenia, w których ruchy powtarzają się systematycznie i wielokrotnie, zachowując tę samą kolejność powtórzeń.

**Ćwiczenia acykliczne** - ćwiczenia, w których działania są wykonywane jednorazowo i krótko, a po nich następują inne, niepodobne.

**Dług tlenowy** - niedobór tlenu w stosunku do zapotrzebowania pokrywającego energetyczny koszt danej pracy, spowodowany niedostatecznym jego zużyciem wskutek opóźnionej adaptacji, na początku pracy i w momentach zwiększenia jej intensywności. Praca wykonywana jest wtedy głównie kosztem beztlenowych procesów przemiany energii.

**Etap przygotowania specjalnego** - etap treningu, którego celem jest kształtowanie i doskonalenie mistrzostwa sportowego w danej specjalności sportowej.

**Forma sportowa** - stan optymalnej gotowości zawodnika do osiągnięcia dobrego wyniku sportowego, zależny od zgodnej jedności wysokiego poziomu przygotowania sprawnościowego, technicznego, taktycznego, psychicznego i teoretycznego, będący głównym celem każdego makrocyklu treningowego.

**Forma treningu** - organizacyjna strona jednostki treningowej

**Intensywność** - jakościowa składowa pracy wynikająca z szybkości wykonania ćwiczenia, liczby powtórzeń w jednostce czasu itp.

**Interwałowe wysiłki** - krótkotrwałe, wielokrotnie powtarzane wysiłki, z odpowiednio dobranymi przerwami wypoczynkowymi, dające możliwość regulowania obciążeń poprzez dobór liczby, intensywności i czasu trwania wysiłków oraz czasu i liczby przerw wypoczynkowych. Stosowane między wysiłkami przerwy nie pozwalają na pełny wypoczynek, a każdy następny wysiłek jest wykonywany na bazie nie zlikwidowanych całkowicie objawów zmęczenia, co powoduje przyrost wytrzymałości.

**Jednostka treningowa** /trening, lekcja/ podstawowa forma organizacyjna procesu treningowego. Składa się z części wprowadzającej / rozgrzewki/ - jej zadaniem jest przygotowanie zawodnika do pracy, części głównej, której realizowany jest zasadniczy cel zajęć i części końcowej mającej na celu doprowadzenie do złagodzenia napięcia mięśni, powstającego w czasie intensywnej pracy, a także przejście od intensywnej pracy do wypoczynku.

**Koordynacja ruchowa** - zdolność precyzyjnego wykonania złożonych aktów ruchowych, umiejętność szybkiego przestawiania się z jednych ściśle skoordynowanych ruchów na inne oraz zdolność dokonywania szybkiego wyboru odpowiedniego aktu ruchowego w nieoczekiwane powstających nowych sytuacjach..

**Makrocykl** - pełny cykl treningowy trwający pół roku /lub cały rok/, mający na celu doprowadzenie zawodnika do osiągnięcia wysokiej formy sportowej.

**Metoda treningu** - sposób funkcjonalnego wiązania poszczególnych środków treningu, określenie i intensywności i charakteru wykonania ćwiczeń, czasu pracy i przerw wypoczynkowych.

**Mezocykl** - średniej długości cykl treningowy, charakteryzujący dynamikę obciążeń i charakter pracy występujące w okresach składających się z 3-6 mikrocykli

**.Najkrótszy** cykl treningowy, charakteryzujący dynamikę obciążeń występujących w ciągu kilku , kilkunastu dni /najczęściej tydzień/ .

**Motywacja** - psychiczny przejaw motoryczności dotyczący przyczyn podjęcia ruchu, a pośrednio i natężenia świadomie kontrolowanej realizacji.

**Nawyk ruchowy** - „układ związków czasowych realizowany w tej samej kolejności” Przy powtarzaniu tego samego ćwiczenia praca mięśni jest zmienna, a kształtowanie nawyków ruchowych jest „powtarzaniem bez powtarzania”. Kształtowanie nawyków ruchowych polega więc -uogólniając -na wypracowaniu programu ruchu składającego się z części znaczeniowej i wykonawczej: część znaczeniowa programu określa „co należy robić”, a część wykonawcza „jak należy robić”. Przy powtarzaniu tego samego ćwiczenia praca mięśni jest zmienna, a kształtowanie nawyków ruchowych jest ” powtarzaniem bez powtarzania /2/.

**Obciążenie treningowe** - wartość pracy, jaką wykonał zawodnik w analizowanym przedziale czasu - ćwiczeniu, jednostce treningowej lub cyklu. Składowymi obciążeniami są: objętość oraz intensywność wysiłku.

**Objętość** - ilościowy składnik pracy wyrażony czasem, odległością, ciężarem lub ilością powtórzeń.

**Odnowa biologiczna** - proces mający na celu przyspieszenie restytucji powysiłkowej , charakteryzujący się fazowością powrotu zdolności do pracy i niejednoczesną odnową dyspozycji wegetatywnych i gotowości mięśni do pracy.

**Optymalizacja** - proces polegający na ustaleniu takiego modelu obciążeń, który w sposób najbardziej efektywny prowadzi do adaptacji funkcji, zgodnie z wymogami danej specjalizacji i biologicznymi możliwościami ustroju, będącego w określonej fazie rozwoju.

**Potencjał ruchowy** - łączny efekt prawidłowości rozwojowych, zdolności i wszechstronnego zamierzonego i niezamierzonego oddziaływania treningu.

**Płaszczyzna ruchu** - płaszczyzny odniesione do części ciała i stawów, które biorą udział w danych ruchach. Np. ruch zginania w stawie łokciowym, niezależnie od tego, czy łokieć jest uniesiony w górę, cofnięty w tył lub odwiedziony, określamy zawsze jako ruch w płaszczyźnie strzałkowej. Gdybyśmy płaszczyzny wiązali z zewnętrznym układem odniesienia, np. z ziemią, to zginanie w stawie łokciowym odbywałoby się za każdym razem w innej płaszczyźnie.

Wymieńmy trzy podstawowe płaszczyzny:

- **płaszczyzna strzałkowa** - płaszczyzna dzieląca głowę i tułów na części prawe i lewe oraz kończyny na części boczną i przyśrodkową, przy równoległym ustawieniu stóp i odwróconym ustawieniu przedramienia wraz z ręką. **Ruchy ciała w tej płaszczyźnie nazywamy zginaniem i prostowaniem**.

**Zginaniem** nazywamy ruch powodujący zmniejszenie kąta stawowego mierzonego po stronie przedniej tułowia, głowy, kończyn górnych i stawów biodrowych oraz po stronie tylnej stawów: kolanowych, gołeniowo-skokowych i stawów stopy.

**Prostowaniem** nazywamy ruch powodujący zwiększenie kąta stawowego mierzonego jak podczas zginania.

- **płaszczyzna czołowa** - płaszczyzna dzieląca tułów, głowę i kończyny dolne na części przednią i tylną oraz kończyny górne na części dłoniową i grzbietową. **Ruchy kończyn w płaszczyźnie czołowej nazywamy przywodzeniem i odwodzeniem, ruchy tułowia i głowy - skłonami w prawo i w lewo.**

**Przywodzeniem** nazywamy ruch powodujący zmniejszenie kąta stawowego mierzonego po stronie przyśrodkowej kończyn.

**Odwodzeniem** nazywamy ruch powodujący zwiększenie kąta stawowego mierzonego jak podczas przywodzenia.

- **płaszczyzna poprzeczna** - płaszczyzna dzieląca tułów i głowę na części górną i dolną oraz kończyny na części proksymalną /bliższą tułowia/ i dystalną /dalszą tułowia/. **Ruch kończyn w stawach w płaszczyźnie poprzecznej nazywa się nawracaniem i odwracaniem, a ruchy tułowia i głowy - skrętami w prawo i w lewo.**

**Nawracaniem** nazywamy ruch powodujący zmianę wielkości kąta stawowego przy ruchu obrotowym kończyn do wewnątrz, wokół ich osi podłużnych

**Odwracaniem** nazywamy ruch powodujący zmianę wielkości kąta stawowego przy ruchu obrotowym kończyn na zewnątrz wokół ich osi podłużnych.

**W praktyce często mówi się o płaszczyźnie złożonej lub kombinowanej.**

Nie jest to jedna płaszczyzna lecz niezliczona ich ilość. Każda z nich może być rozłożona na płaszczyzny podstawowe.

**Prognoza** - naukowo uzasadnione przewidywanie przebiegu i stanu prawdopodobnych przyszłych zdarzeń sportowych i szkoleniowych.

**Przerwa wypoczynkowa** - przerwy stosowane dla usuwania zmęczenia w obrębie jednego treningu, mikrocyklu, okresu lub cyklu szkoleniowego.

**Przygotowanie taktyczne** - wieloletni proces zdobywania, utrwalania i modyfikowania umiejętności taktycznych.

**Przygotowanie teoretyczne** - wieloletni proces polegający na wyposażeniu zawodnika w odpowiedni zasób wiedzy o sporcie, człowieku i o uprawianej dyscyplinie.

**Przygotowanie wolicjonalne** - proces kształtowania cech woli - cech charakteru.

**Rozwój sportowy intensywny** - wyraża postęp osiągany przed podniesieniem natężenia pracy oraz duże nakłady przynoszące efekty o charakterze doraźnym, lecz w krótkim horyzoncie czasu.

**Rozwój sportowy progresywny** charakteryzuje się stopniowym narastaniem nakładów i wyników. Trening jest nastawiony nie na osiągnięcia natychmiastowe, lecz stopniowe przechodzenie na wyższy stopień rozwoju.

**Selekcja** /kwalifikacja do sportu/ - proces zmierzający do naboru w danej dyscyplinie osób posiadających optymalne warunki morfologiczne, psychiczne i sprawnościowe, do osiągnięcia w przeszłości wysokich wyników.

**Skoczność** - funkcja dwóch cech podstawowych: szybkości i siły oraz budowy i proporcji ciała. Wyraża moc pracy mięśniowej i określa zdolność przemieszczania ciała w przestrzeni poprzez fazę lotu: najwyżej, najdalej.

**Sprawność fizyczna** - stan narządów i funkcji ustroju, wyrażającego się efektywnym rozwiązywaniem wszechstronnych zadań ruchowych, a uwarunkowanego stopniem ukształtowania cech motorycznych.

**Strategia sportowa** - sztuka prowadzenia „działań sportowych” obejmujących teorię i praktykę przygotowania i prowadzenia cyklu szkoleniowego, celem uzyskania ostatecznego zwycięstwa lub miejsca odpowiadającego poziomowi i realnym aspiracjom zawodnika lub drużyny.

**Stretching** - stopniowe i ostrożne rozciąganie mięśni. Metoda obrony organizmu przed urazami oraz odzyskania sił po treningu, system redukowania stresów i napięć psychicznych i mięśniowych.

**Struktura treningu** - układ i rozmieszczenie elementów składowych procesu, sposoby ich wzajemnego podporządkowania i relacje między nimi oraz zasady łączenia w jeden system funkcjonujący jako całość.

**Styl** - indywidualny sposób wykonania określonego zadania ruchowego.

**Szybkość** - zdolność do wykonywania ruchów w najmniejszych dla danych warunków przedziałach czasu.

**System** - fragment rzeczywistości stanowiący zbiór elementów wraz z relacjami zachodzącymi między nimi.

**Taktyka sportowa** - celowy, racjonalny, ekonomiczny i planowy sposób prowadzenia walki, uwzględniający poziom, umiejętności i możliwości własne i przeciwnika, teren i warunki zawodów, a także przepisy i regulaminy obowiązujące w danej dyscyplinie.

**Technika sportowa** - zdolność adekwatnego do zadania ruchowego wykorzystania możliwości, tj. fizycznych, psychicznych, somatycznych za pośrednictwem konkretnego ruchu w sposób zgodny z przepisami danej konkurencji lub dyscypliny.

**Test** - wystandaryzowana próba polegająca na wykonaniu zadania lub zestawu zadań przez jedną osobę lub grupę i stwierdzeniu wartości badanych cech

**Walka sportowa** - system różnorodnych czynników i warunków wzajemnie ze sobą powiązanych, a ujawniający się podczas zawodów i w przygotowaniu do nich.

**Wydolność** - funkcjonalne zdolności do wykonywania wysiłków fizycznych, przy rozwinięciu najbardziej ekonomicznych i efektywnych reakcji ustroju..

**Wytrzymałość** - zdolność do kontynuowania długotrwałego wysiłku o wymaganej intensywności, przy utrzymaniu możliwie najwyższej efektywności pracy i zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie, podczas wysiłków w różnych warunkach środowiska zewnętrznego.

**Zmęczenie** - przejściowy stan narządu lub organizmu charakteryzujący się naruszeniem równowagi fizjologicznej, powstający w następstwie wykonywanej pracy.

**Zręczność** - umiejętność dokładnego wykonania zadania ruchowego na podstawie ukształtowanych uprzednio nawyków.

## **Bibliografia**

1. **Bompa T. O.** Teoria i metodyka treningu. RCMSzKFiS, Warszawa, 1990.
2. **Fidelus K. Kocjasz J.** Atlas ćwiczeń fizycznych. Sport Wyczynowy, Warszawa, 1975, nr 2-3, s.2-22.
3. **Mała Encyklopedia Sportu.** Sport i Turystyka, Warszawa 1987.
4. **Materiały własne.**
5. **Słownik wyrazów obcych.** PWN, Warszawa, 1980.