

SŁOWNIK TERMINÓW

Uprowadzenie	Odsuwanie się od linii środkowej ciała.
Przytoczenie	Ruch w kierunku linii środkowej ciała.
Ćwiczenia aerobowe	Użycie tlenu na czas ćwiczeń. Zwykle z umiarkowaną intensywnością przy ok stała prędkość, np. bieganie na długich dystansach
Zwinność	Możliwość zmiany kierunku z prędkością; zwinność.
Agonista	Mięsień, który tworzy ruch.
Antagonista	Mięsień, który działa odwrotnie niż agonista .
Antagonistyczne działanie mięśni	Para mięśni, które współpracują ze sobą, aby wytworzyć ruch jednym mięśniem kurczenie się, podczas gdy drugi mięsień rozluźnia się. Np. Ramię, jak ramię napina biceps, a triceps rozluźnia się.
Ćwiczenia beztlenowe	Ćwiczenia, które nie pozwalają na przeważające użycie tlenu. Zazwyczaj wysoka lub bardzo duża intensywność przez krótki okres czasu. Np. Sprint pod górę.
Kości przegubowe	Kości poruszające się względem siebie w stawie.
Osie obrotu	Linia, wokół której ciało może się obracać.
Saldo	Zdolność do utrzymania pozycji wyprostowanej lub kontrolowania ruchu ciała.
Zbilansowana dieta	Dieta zawierająca odpowiednie proporcje węglowodanów, tłuszczów, białek, witaminy, minerały i wodę niezbędne do zachowania dobrego zdrowia.
Beta-blokery	Lek stosowany do kontrolowania rytmu serca i obniżania ciśnienia krwi.
Naczynia krwionośne	Struktury rurowe, które przenoszą krew w naszych ciałach.
Częstość oddechów	Liczba oddechów wykonanych w ciągu minuty.
Kapilaryzacja	Rozwój naczyń włosowatych w organizmie, który narasta przez długi czas długoterminowe efekty ćwiczeń.

Chrzątka	Twarda, elastyczna, włóknista tkanka łączna.
Rzut serca	Objętość krwi pompowanej na minutę przez każdą komorę serca. Rzut serca = objętość wyrzutowa x tętno.
Wytrzymałość sercowo-naczyniowa	Możliwość kontynuowania wysiłku podczas pozyskiwania energii z układu aerobowego służy do dostarczania organizmowi energii. Nazywana również wytrzymałością.
Szkolenie obwodu	Seria ćwiczeń naprzemiennych wykonywanych na stanowiskach o różnym charakterze grupy mięśni.
Obrzezanie	Ruch kołowy stawu. Jest to wzór ruchu, który się łączy zgięcie, wyprost, przywodzenie, odwodzenie i rotacja.
Zamknięta umiejętność	Umiejętności, które są wykonywane w przewidywalnym środowisku. Np. Gracz biorący w Rugby.
Marketing	Łączy biznes i handel ze sportem, z naciskiem na zysk, który może prowadzić do wyzysku.
Złożona umiejętność	Umiejętność, która wymaga dużego skupienia i podejmowania decyzji.
Pewność siebie	Stopień, w jakim wykonawca uważa, że jest w stanie wykonać i wykonywać zadania z powodzeniem.
Ciągłe szkolenie	Trening obejmujący aktywność bez przerw na odpoczynek. Można to wykonać w dowolnym intensywność.
Koordinacja	Zdolność do poruszania dwoma lub więcej częściami ciała pod kontrolą, płynnie i wydajnie.
Ochłonać	Akt pozwalający na stopniowy powrót aktywności fizjologicznej do normy po forsowne ćwiczenia poprzez angażowanie się w mniej forsowne ćwiczenia. Ma na celu powolne spowolnienie oddychania, tętno i temperaturę mięśni.
Choroba wieńcowa serca (CHD)	Gdzie naczynia krwionośne są zwężone, a przepływ krwi i tlen do serce jest zmniejszone.
Dyskryminacja	Niesprawiedliwe traktowanie osób, w przypadku którego możliwości nie są dostępne wszystkich różnych grup społecznych.
Odchylenie	Zachowanie, które jest albo niemoralne, albo poważnie narusza zasady i normy sport.
Podwójny układ krążenia	Ciało ludzkie ma dwie pętle krążenia, w których krąży krew. Jeden jest natleniony, a drugi jest odtleniony. Ogólnoustrojowe - pętla krążenia, która kontroluje przepływ krwi z serca do naczynia krwionośnego reszta pracujących mięśni i narządów. Płuca - pętla krążenia, która kontroluje przepływ krwi z serca do płuca.

Balans energetyczny	Nakład energii = wydatek energetyczny. To równanie musi być zbalansowane dla twojego ciała waga pozostanie na stałym poziomie.
Pochodzenie etniczne	Stan przynależności do określonej grupy społecznej o wspólnej kulturze lub narodowe tradycje lub wierzenia.
Ćwiczenie	Aktywność wymagająca wysiłku fizycznego. Zwykle przeprowadzane w celu podtrzymania lub przyniesienia o poprawie zdrowia lub sprawności.
Rozbudowa	Ruch prostujący wokół stawu.
Trening Fartlek	Trening o różnej intensywności i czasie trwania, składający się z wybuchów intensywności wysiłku na przemian z mniej forsowną aktywnością.
Zmęczenie	Zmęczenie mięśni, gdy organizmowi brakuje energii.
Informacje zwrotne	Informacje, które są przekazywane wykonawcy w trakcie lub po ich zakończeniu wydajności w celu poprawy przyszłych wyników.
Utrwalacz	Mięsień działający jako stabilizator i wspomagający skuteczną pracę agonisty jedna część ciała podczas ruchu innej części.
FIIT	FITT przedstawia kluczowe elementy skutecznego programu ćwiczeń: Częstotliwość - ile razy wykonywane są ćwiczenia Intensywność - jak ciężko a intensywne ćwiczenie to Czas - jak długo ćwiczysz dla Typu - rodzaj ćwiczenie, które ma miejsce.
Zdatność	Twoja zdolność sprostania fizycznym wymaganiom stawianym przez środowisko.
Elastyczność	Zakres ruchu dostępny wokół stawu.
Zgięcie	Ruch zginający wokół stawu kończyny.
Przednia oś obrotu	Biegnie poziomo od przodu do tyłu ciała. Gimnastyczka wykonująca koło wozu porusza się przez tę oś.
Płaszczyzna czołowa	Wyimaginowana linia, która pionowo dzieli ciało od przodu do tyłu.
Umiejętność gry	Jeśli prawa gry są interpretowane w sposób, który choć nie jest nielegalny, nie są w duchu gry. Przesuwanie granic w celu uzyskania nieuczciwej przewagi.
Wymiana gazowa	Ruch gazów zachodzący w pęcherzykach płucnych i naczyniach włosowatych.
Płeć	Stan bycia mężczyzną lub kobietą.
Złoty trójkąt	Powiązania i relacje między sponsorowaniem, wydarzeniami sportowymi i <small>głoska bezdźwięczna.</small>
Poradnictwo	Podano, aby pomóc w nauce umiejętności. Wizualne: użycie demonstracji, które zezwalają na wykonawca `` zobaczy " umiejętność Słowne: trener wyjaśni technikę Podręcznik: trener fizycznie manipuluje sportowcem poprzez umiejętność Mechaniczne: korzystanie z aparatury lub pomocy, które pomagają wykonawcy.

Zdrowie	Stan dobrego samopoczucia emocjonalnego, fizycznego i społecznego.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę.
HIIT	Ćwiczenia o dużej intensywności i okresach regeneracji.
Uwodnienie	Posiadanie odpowiedniego poziomu wody w organizmie, aby mógł optymalnie funkcjonować. Kiedy ten poziom wody spada poniżej optymalnego poziomu, określa się go jako odwodnienie.
Hipertrofia	Zwiększenie rozmiaru mięśnia szkieletowego lub mięśnia sercowego, często w wyniku treningu lub ćwiczenie.
Trening interwałowy	Trening obejmujący okresy ćwiczeń i odpoczynku.
Kwas mlekowy	Produkt odpadowy wytwarzany w tkankach mięśniowych podczas forsownych ćwiczeń gdzie używany jest beztlenowy system energetyczny.
Dźwignie	1 klasa: dźwignia, w której punkt podparcia jest umieszczony między ładunkiem a wysiłkiem. 2 klasa: Dźwignia klasy 2 ma obciążenie i siłę po tej samej stronie punkt podparcia, z ładunkiem bliżej punktu podparcia. Trzecia klasa: wysiłek jest umieszczany między obciążeniem a punktem podparcia, a wysiłkiem musi przebyć krótszy dystans i być większy niż ładunek.
Wiązadło	Krótki pas mocnej i elastycznej tkanki łączącej kości razem i ustabilizować staw.
Wzdłużna oś obrotu	Przechodzi pionowo od góry do dołu ciała. Obrót o 360 stopni obraca się wokół tej osi.
Przewaga mechaniczna	Dźwignie I i II klasy zapewniają przewagę mechaniczną, czyli większą ładunek można przesuwac przy mniejszym wysiłku.
Głoska bezdźwięczna	Różne formy komunikacji, które mogą informować, edukować i bawić ludzi, w tym media społecznościowe, internet, telewizja i gazety.
Przygotowanie psychiczne	Próba umiejętności fizycznej, która ma miejsce w umyśle wykonawca bez żadnego fizycznego ruchu.
Wentylacja minutowa	Objętość gazu wdychanego lub wydychanego z płuc na minutę.
Wytrzymałość mięśni	Zdolność do wielokrotnego poruszania ciałem i mięśniami bez zmęczenia.
Otyłość	Stan dużej nadwagi, zwykle z dużą ilością nadmiaru tkanki tłuszczowej sklasyfikowane za pomocą obliczenia BMI wynoszącego 30 lub więcej.

Otwarta umiejętność	Są one zależne od środowiska i przeważnie są percepcyjne ponieważ muszą być dostosowane do środowiska. Te umiejętności są zwykle w tempie zewnętrznym. Np. Podanie w sytuacji meczowej w piłce nożnej.
Przeciążać	Większy niż normalny stres, który jest wywierany na organizm podczas treningu dostosowania, które mają nastąpić.
Aktywność fizyczna	Ruch ciała przez mięśnie szkieletowe wymagający wydatku energetycznego.
Pliometria	Obejmuje skakanie, skakanie, skakanie, ćwiczenia.
Moc	Zdolność do wywierania maksymalnej siły w tak krótkim czasie, jak to tylko możliwe.
Postęp	Stopniowy wzrost ćwiczeń, aby organizm przystosował się do przeciążenia.
Szybkość powrotu do zdrowia	Szybkość, z jaką organizm wraca do normy po wysiłku.
Czas reakcji	Zdolność do szybkiego reagowania na bodziec.
Czerwone krwinki	Komórki przenoszące tlen zawierające hemoglobinę.
Redystrybucja przepływu krwi	Podczas ćwiczeń krew jest kierowana z nieaktywnych obszarów do mięśni które są używane. To działanie jest zakończone poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych i zwężenie naczyń Znany również jako mechanizm przecieku naczyniowego.
Odwracalność	Każda adaptacja, która ma miejsce w wyniku treningu, zostanie utracona, jeśli przerwiesz trening.
Wzory do naśladowania	Kogoś, na kim można szanować, (dobry wzór do naśladowania), przykład do naśladowania.
Obrót	Obrót części ciała wokół jej długiej osi, jak na osi.
Płaszczyzna strzałkowa	Wyimaginowana linia, która dzieli ciało pionowo na lewą i prawą stronę.
Samoocena	Opis i ocena własnej wartości osoby, czyli ile ty doceniaj i wierz w siebie.
Prosta umiejętność	Składa się z podstawowych czynności ruchowych, które nie są trudne do wykonania przy niewielkiej liczbie decyzje do podjęcia. Np. Podanie klatki piersiowej, prosty skok w górę iw dół.
Umiejętne poruszanie się	Płynny i skoordynowany ruch, który jest wydajny, technicznie dokładny i estetyczny.
Umiejętności trwają	Metoda kategoryzowania umiejętności wzdłuż kontinuum, która to potwierdza wszystkie są różne, wszystkie można sklasyfikować według poziomu trudności.
Specyficzność	Trening musi być dopasowany do potrzeb danej aktywności sportowej i indywidualnej.
MĄDRY	Konkretny - cel do osiągnięcia Mierzalne - coś ilościowego, którego możesz użyć Achievable - coś, co może zrobić wykonawca Recorded - zapis programu treningowego Czasowe - do osiągnięcia w określonym czasie.

Prędkość	Zdolność do szybkiego poruszania się po ziemi lub szybkiego poruszania kończynami ruchy.
Sponsoring	Dawanie wykonawcom pieniędzy lub towarów w celu uzyskania dobrej reklamy i / lub zwiększyć zysk.
Sprawność sportowa	Etyczne, odpowiednie, uprzejme i uczciwe zachowanie podczas udziału w grze lub impreza sportowa; uczciwa gra.
Wytrzymałość	Zobacz wytrzymałość układu sercowo-naczyniowego.
Steroidy	Sterydy anaboliczne to syntetyczne hormony poprawiające wydolność fizyczną.
Stymulanty	Leki stosowane w celu podniesienia fizjologicznego pobudzenia organizmu.
siła	Maksymalna siła, jaką mięsień / grupa mięśni może przyłożyć do odporność.
Objętość wyrzutowa	Ilość krwi wypompowywanej z serca (lewa komora - do organizmu) podczas każdego skurczu.
Maziowej stawów	Obszar, w którym dwie lub więcej kości spotykają się w torebce stawowej i umożliwia szeroki zakres ruchu.
Maziowej stawów	Obszar, w którym dwie lub więcej kości spotykają się w torebce stawowej i umożliwia szeroki zakres ruchu.
Ściągno	Ściągno to mocny, ale elastyczny pas tkanki włóknistej, z którym łączy się mięsień kość. Odkształcalność?
Objętość oddechowa	Ilość powietrza, która dostaje się do płuc podczas normalnej inhalacji w stanie spoczynku.
Poprzeczna oś obrotu	Przechodzi poziomo od lewej do prawej. Przez tę płaszczyznę przechodzi salto.
Płaszczyzna poprzeczna	Dzieli ciało na górę i dół.
Cukrzyca typu 2	Zaburzenie metaboliczne, które wpływa na sposób, w jaki organizm radzi sobie z glukozą. Często związane z otyłością i można je kontrolować poprzez zmiany w diecie.
Przemoc	Czynności fizyczne popełnione w sporcie, które wykraczają poza przyjęte zasady gry lub oczekiwany poziom kontaktu w sporcie kontaktowym.
Rozgrzać się	Ćwiczenia przygotowawcze przygotowujące ciało i umysł do aktywności fizycznej. Celuje zwiększenie częstości akcji serca oddechu i temperatury mięśni.
Trening siłowy	Metoda treningu z wykorzystaniem wolnych ciężarów lub maszyn oporowych rozwijać siłę.

Chcesz się skontaktować?

Jeśli kiedykolwiek masz pytania dotyczące OCR kwalifikacje lub usługi (w tym administracja, logistyka i nauczanie) prosimy o kontakt z naszym Centrum Obsługi Klienta.

Kwalifikacje ogólne

01223 553998

general.qualifications@ocr.org.uk


Kwalifikacje zawodowe

02476 851509

vocational.qualifications@ocr.org.uk

po więcej informacji odwiedź

 ocr.org.uk/i-want-to/find-resources/ocr.org.uk/

 [ocrexams/ocrexams/firma/ocr/ocrexams](#)



Twoja opinia jest dla nas naprawdę ważna

Kliknij, aby wysłać nam automatycznie wygenerowaną wiadomość e-mail dotyczącą

ten zasób. Dodaj komentarze, jeśli chcesz.

Daj nam znać, jak możemy ulepszyć ten zasób lub co jeszcze potrzebujesz. Twój adres e-mail nie będzie używany lub udostępniane w celach marketingowych.



lubię to



Nie lubię tego

Nie lubię tego



**Cambridge
Assessment**

OCR
Oxford Cambridge i RSA

OCR jest częścią Cambridge Assessment, wydziału Uniwersytetu Cambridge.

W celu szkolenia personelu oraz w ramach naszego programu zapewnienia jakości rozmowa telefoniczna może być nagrywana lub monitorowana. © OCR 2020 Oxford Cambridge and RSA Examinations to firma z ograniczoną gwarancją. Zarejestrowano w Anglii. Siedziba The Triangle Building, Shaftesbury Road, Cambridge, CB2 8EA. Zarejestrowana firma pod numerem 3484466. OCR jest zwolnioną organizacją charytatywną.

OCR zapewnia zasoby, które pomogą Ci zdobyć nasze kwalifikacje. Te zasoby nie przedstawiają żadnej konkretnej metody nauczania, której oczekujemy od Ciebie. Aktualizujemy nasze zasoby regularnie i starają się zapewnić dokładność treści, ale prosimy o sprawdzanie witryny internetowej OCR, aby mieć najbardziej aktualną wersję. OCR nie może być ponosi odpowiedzialność za wszelkie błędy lub pominięcia w tych zasobach.

Chociaż dokładamy wszelkich starań, aby sprawdzić nasze zasoby, mogą wystąpić sprzeczności między opublikowanym wsparciem a specyfikacją, dlatego ważne jest, abyś zawsze korzystał z informacji zawartych w najnowszej specyfikacji. Wskazujemy wszelkie zmiany specyfikacji w samym dokumencie, zmieniamy numer wersji i udostępniamy plik podsumowanie zmian. Jeśli zauważysz rozbieżność między specyfikacją a zasobem, skontaktuj się z [nami](#).

Możesz swobodnie kopiować i rozpowszechniać ten zasób, jeśli zachowasz logo OCR i ten drobny druk w stanie nienaruszonym oraz uznasz OCR za twórcę zasobu.

OCR potwierdza użycie następującej treści: nie dotyczy

Niezależnie od tego, czy oferujesz już kwalifikacje OCR, jesteś nowy w OCR, czy myślisz o zmianie, możesz poprosić o więcej informacji, korzystając z naszego [formularza wyrażenia zainteresowania](#).

Skontaktuj się z [nami](#), jeśli chcesz omówić dostępność zasobów, które oferujemy, aby wesprzeć Cię w zdobywaniu naszych kwalifikacji.