

ТЕРМІНОЛОГІЯ

Абсолютна інтенсивність – середньо-тренована вага штанги у кілограмах.

Абсолютна сила - сила, проявлена людиною у вправі без урахування ваги м'язів або усього тіла.

Адаптація - закономірна здатність людей пристосовуватися до різних умов існування, до різних подразників.

Амплітуда руху - розмах руху кінцівки або тіла атлета при виконанні тренувальної або змагання вправи.

Амплітуда укорочена (часткова) - виконання вправ в укороченій амплітуді руху (лише на певній ділянці), в пауерліфтингу використовується для подолання "мертвої точки" в тому або іншому русі змагання.

Антагоністи - м'язи, які по своїй функції діють убік, протилежну до іншої групи м'язів.

Асистенти (що страхують) - відповідають за збільшення або зменшення ваги штанги, регулювання потрібної для присідання і жиму висоти стійок, очищення грифа або помосту за вказівкою старшого судді і постійно забезпечують хороший стан помосту і підтримку порядку.

База - сукупність базових вправ для великих груп м'язів, від розвитку яких у бодібілдингу залежать пропорції і симетрія, а в пауерліфтингу - результативність в рухах змагань.

"Бублик". На змаганнях по пауерліфтингу - вибування спортсмена з боротьби в силу незаліку йому усіх реалізованих спроб в конкретній вправі ("нульовий" результат - звідси "бублик") змагання.

Біцепс стегна - у бодібілдингу і пауерліфтингу - сукупність м'язів, що знаходяться на задній поверхні стегнової кістки (двоголовий м'яз стегна, напівсухожильний м'яз і напівперетинчастий м'яз).

"Повернути" ("риплейс") - словесна команда старшого судді, що супроводжується рухом руки назад про повернення штанги на стійки, подається учасникові змагань що виконувало присідання або жим штанги лежачи, Команда подається в цілях безпеки, якщо після закінчення п'яти секунд після зняття штанги із стійок він не зміг прийняти правильну стартову позицію для початку вправи.

Зважування - зважування учасників змагань повинне проводитися не раніше, ніж за дві години до початку змагань у відповідній ваговій категорії (категоріях). Зважування триває півтори години.

Вагові категорії - спосіб розподілу атлетів на групи, відповідно до ваги тіла, для проведення спортивних змагань і реєстрації рекордів.

Вибуховий режим - спосіб виконання вправ, де на долаючій фазі руху атлет працює з максимально можливою швидкістю.

Вибухова сила - здатність організму проявляти значну сили в дуже короткий відрізок часу.

Витривалість - з фізіологічної точки зору характеризується як здатність до тривалого виконання роботи на необхідному рівні інтенсивності, як здатність боротися із стомленням.

"Вниз" ("даун") - словесна команда старшого судді, яка подається учасникові змагання, що виконав станову тягу, і супроводжувана рухом руки вниз.

"Час" (тайм) - звуковий сигнал контролера часу, оголошується у випадку якщо атлет в течії однієї хвилини після виклику на поміст не почав виконувати вправу.

Вища спортивна форма - стан найвищої тренованості, що дозволяє спортсменові успішно брати участь в найбільш відповідальних змаганнях.

Гакк-присід - вправа для ніг.

Гнучкість - здатність атлета вільно і швидко виконувати рухи з великою амплітудою і високою економічністю.

Гриф штанги - металевий стержень з втулками для установки дисків штанги.

Динамічний метод - динамічна робота, при якій відбуваються зміни довжини м'язів без зміни їх тону. Цьому методу належить пріоритет.

Дожим - випрямлення однієї або обох рук, наступне після уповільнення руху штанги або її зупинки.

Жим лежачи - вправа змагання в пауерліфтингу.

Спеціальна підготовча вправа у важкій атлетиці, бодібілдингу і пауерліфтингу.

Жонглювання - підкидання і лов гирі, що обертається.

Замок - спеціальний затиск (пружинний, гвинтовий, фрикційний) для закріплення дисків на грифові штанги (гантелі).

Замки змагання - повинні завжди застосовуватися на змаганнях, повинні важити 2,5 кг кожен.

Захоплення - спосіб обхвату кистями грифа штанги.

Захоплення згори - захоплення грифа, при якому долоні обернені назад.

Захоплення знизу - захоплення грифа, при якому долоні обернені вперед.

Захоплення просте - захоплення грифа, при якому чотири пальці знаходяться з одного боку грифа штанги, а великий палець - з іншою;

Захоплення одностороннє - захоплення, при якому усі пальці накладаються на гриф з одного боку;

Захоплення в "замок" - захоплення грифа, при якому великий палець накладається на гриф, а вказівний і середній пальці прикривають його згори.

Захоплення різнобічне - захоплення грифа, при якому долоні обернені в різні боки, застосовується при виконанні станової тяги для попередження "викручування" снаряда з кистей.

МПФ - міжнародна федерація пауерліфтингу.

Початкове положення - положення атлета, з якого починається виконання вправи.

Ізометричний (статичний) метод - при якому змінюється тонус м'язів, але не міняється їх довжина.

Торкання - торкання ліктем стегон під час присідання, торкання снарядом (штангою) стійок під час присідання або жиму лежачи.

Класичні вправи - вправи, що включаються в програму змагань по пауерліфтингу : присідання (з штангою на спині), жим лежачи (на горизонтальній лаві) і тяга станова (з помосту).

Кінцеве положення - положення, яким закінчується виконувана вправа.

Коефіцієнт інтенсивності навантаження (КІ) - відношення середньої ваги штанги до результату, показаного в класичному двоборстві.

КПШ - кількість підйомів штанги.

Кругове тренування - основний метод розвитку силової витривалості.

Локаут - випрямлення рук зі снарядом на стійках, включає тільки саму останню фазу жиму - 10 - 12 сантиметрів траєкторії штанги.

Макроцикл - структура великих тренувальних циклів типу піврічних, річних і багаторічних.

Мала тренувальна вага - вага штанги до 70% від граничного результату даного в цій вправі.

Максимальна тренувальна вага - вага штанги, 90%, що перевищує, від граничного результату.

Мезоцикл - структура середніх циклів тренування, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів (зазвичай мають на увазі місячний цикл.).

Мікроцикл - структура окремого тренувального заняття і малих циклів, що складаються з декількох занять (тижневий цикл).

Метод прогресивного зростаючого опору - визначається вага, яку атлет може підняти на 10 ПМ (повторний максимум).

Метод піраміди - збільшення ваги і зменшення числа повторень з кожним підходом. Хороша система для збільшення об'єму і сили.

Метод регресії - протилежність "методу піраміди", атлет розпочинає перший підхід з найбільшої ваги, а потім знижуючи вагу, збільшує кількість повторень в кожному підході.

Метод марафону - поєднання "методу піраміди" з "методом регресії"

"Мертва" точка - точка амплітуди, в якій відбувається уповільнення або повна зупинка руху снаряда при виконанні жиму лежачи з штангою, присідання з штангою на плечах, станової тяги або будь-якої іншої вправи в пауерліфтингу і бодібілдингу.

"Мертва тяга" - тяга штанги з прямими ногами.

Міст ("грудний") - допустиме вигинання хребта в поперековій і грудній областях (без відриву тазового пояса від лави), полегшуюче виконання жиму лежачи штанги на змаганнях по пауерліфтингу.

МВШ - момент відриву (відділення) штанги від помосту в початковий момент підйому (тяги станової).

Навантаження - кількісна міра дії фізичних вправ на організм.

Нахил - згинання тулуба вперед, назад, в сторони.

Початкова вага - вага штанги, з якої спортсмен починає свій перший підхід на змаганнях.

Ножиці - положення ніг, при якому одна нога виставляється вперед на повну ступню, а друга - назад на шкарпетку.

Об'єм навантаження - робота, виконана спортсменом за певний період (тренування, тиждень, місяць, рік).

Основна тренувальна вага - вага штанги, з якою переважно тренується атлет.

Зупинка - короткочасне припинення підйому штанги.

Відхилення - прогинання тулуба з нахилом назад в завершальній фазі виконання тяги станової.

Відносна інтенсивність (ВІ) - середня вага штанги або інтенсивність навантаження, віднесена (у відсотках) до максимального результату атлета в класичній вправі. Вважається за тренування, тиждень, місяць і рік.

Відносна сила - сила людини, що проявляється в якій-небудь вправі (в русі, при розгинанні-згинанні суглоба, при ударі і т. п.), доводиться на 1 кг ваги атлета.

ОФП - загальна фізична підготовка, що складається із загальнопідготовчих вправ, які включаються у розминку і завершальну частину тренування із застосуванням різних видів спорту.

Перезаявка - збільшення або зменшення спочатку замовленої ваги.

Перекіс - відставання руху однієї руки під час виконання жиму лежачи.

Перетренування - спортивна хвороба, в основі якої лежить перенапруження збудливого і гальмівного процесів в корі великих півкуль.

Перехідний період - в цей період знижують об'єм і інтенсивність тренувального навантаження, зменшують кількість тренувань в тиждень.

Плінти (блоки) - підставки, на які ставлять штангу для збільшення висоти розташування її грифа (при виконанні тяги).

Пліометричний метод - характерний для поступливої роботи.

Поворот - рух тулуба навколо вертикальної осі.

Підведення колін - переміщення колін вперед під час тяги.

Під'їм - одноразове виконання вправ з штангою, з гирею, з гантелями і іншими, що обтяжили.

Підхід - одноразове або багатократне виконання вправи з штангою (гантелями) в одній спробі, не випускаючи її з рук.

Напівнахил - неповне згинання тулуба вперед, назад, в сторони.

Поміст (змагання) - усі вправи виконуються на помості розміром мінімум 2,5х2, 5 м і максимум 4,0х4, 0 м. Поверхня помосту має бути плоскою, твердою, неслизькою, горизонтальною. Поміст повинен височіти не більше ніж на 10 см від сцени або підлоги.

Допомога стегнами - підштовхування штанги стегнами під час її підйому в тязі становій.

Пояс (ремін) - виготовляється з шкіри, вінілу або іншого подібного матеріалу, що не розтягується, з одного або декількох шарів, склеєних або прошитих між собою.

Граничний результат - максимальна вага штанги, яку атлет може підняти в цій вправі.

Прикидка (проходка) - виконання якого або вправи до граничного результату.

Принцип вимушених повторень - виконання останніх повторень в підході за допомогою партнера.

Принцип м'язової переваги - опрацювання необхідної групи м'язів в тренуванні.

Присідання - класична вправа, при якій спортсмен виконує присідання у відповідності правил змагань.

Присідання в "глибину" - атлет встає на два плінта (блоку) висотою 50-60см, віддалених один від одного на відстані 70-80см. У опущених руках тримає гирю або інше, що обтяжило, і не нахиляючи спину, робить глибоке присідання.

Пулловер - уповільнене опускання ваги прямими руками за голову і повернення його у вертикальне положення лежачи на горизонтальній лаві або упоперек лави, максимально прогинаючись в грудній частині хребта. При опусканні - глибокий вдих, при піднятті - видих.

Розведення - відведення рук з тим, що обтяжило в різні боки (стоячи, сидячи, лежачи)

Розминка - комплекс спеціально підібраних фізичних вправ, що виконуються спортсменом з метою підготувати організм до майбутньої роботи.

Вага розминки - вага штанги, з якою спортсмен проводить розминку перед підйомом тренувальних або змагань вагів.

Сет - одноразове або багатократне виконання вправи з штангою, гирею, гантелями або на тренажері не випускаючи їх рук.

Сила - силу людини можна визначити як його здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Сила м'язів - максимальна напруга, виражена в грамах і кілограмах, яке здатні розвинути м'язи.

Силова витривалість - рухова діяльність, в якій потрібно тривалий прояв м'язової напруги без зниження їх робочої ефективності.

Динамічна силова витривалість - типова для вправ з повторною і значною м'язовою напругою при відносно невисокій швидкості рухів і, вправ циклічного або ациклічного характеру, де потрібна швидка сила.

Статична силова витривалість - типова для діяльності, пов'язаної з тривалим утриманням граничної і субграничної напруги, а також помірних, необхідних головним чином для збереження певної пози.

Стабілізатори - м'язи, робота яких фіксує осанку, положення частин тіла при потужних зусиллях, що розвиваються безпосередніми і допоміжними рушіями.

Синергісти - м'язи /або група м'язів/, які, скорочуючись, одночасно діють на суглоб, знаходячись по одну сторону його осі.

Період змагання - досягнення рівня найвищої спортивної форми і реалізація її на змаганнях.

Вправи змагань - вправи що входять в програму змагань по пауерліфтингу і вживані в тренувальному процесі (присідання з штангою на спині, жим лежачи на лаві і тяга станова).

Середня тренувальна вага - вага штанги 71% - 80% від граничного результату.

Субмаксимальна тренувальна вага - вага штанги 81-90% від граничного результату.

Сума - в пауерліфтингу результат складання ваги штанги, показаних атлетом в трьох рухах змагань.

Скоротність м'яза - це здатність м'яза скорочуватися при своєму збудженні. В результаті скорочення відбувається укорочення м'яза і виникає сила її тяги.

Спеціально-підготовчі вправи - це вправи в пауерліфтингу, спрямовані на вивчення і вдосконалення, як окремих елементів техніки вправ змагань, так і на розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і так далі) :

Спортивна форма - стан оптимальної (найкращою) готовності спортсмена до досягнень, яке отримується за певних умов в кожному макроциклі тренування.

Середня вага (Вср) - відношення загальної суми кілограмів, піднятих у вправі або вправах (тренуванню, тижні, місяці, році), до кількості підйомів штанги.

Зрив - максимальний розвиток швидкості руху штанги на початку підйому штанги з грудей при жимі лежачи.

"Старт" ("стат") - словесна команда старшого судді, що подається учасникові змагання в жимі лежачи, і супроводжувана рухом руки вниз. Є сигналом для початку вправи спортсменом.

Стартове положення - початкове положення (і. п.) атлета, перед початком виконання руху.

Статичний старт - старт, при якому атлет, прийнявши і. п., вже не міняє його до початку підйому штанги від помосту.

Динамічний старт - атлет після прийняття і. п. виконує перед початком підйому штанги певні рухи. Динамічний старт має декілька варіантів.

Старт розгойдуванням - старт з попереднім відхиленням атлета назад-вниз, потім з переміщенням його вгору-вперед перед початком підйому штанги.

Старт з одним або двома коливаннями - старт з попередніми коливальними рухами тазу атлета вниз і вгору перед підйомом штанги.

Старт з поданням тулуба знизу - старт з низького початкового положення.

Старт з ходу - старт без фіксації початкового положення після швидкого захоплення штанги.

Стартова сила - це характеристика здатності м'язів до швидкого розвитку зусилля в початковий момент напруги.

Статична сила - здатність утримувати зовнішній опір (наприклад, штангу) в заданій точці.

"Стійки" ("рек") - словесна команда старшого судді, що супроводжується рухом руки назад про повернення штанги на стійки, подається учасникові змагань що виконало присідання або жим штанги лежачи, Команда подається після прийняття атлетом нерухомого положення (поза сумнівом, завершивши рух).

Стриппінг - тренувальний прийом при якому атлет, виконуючи серію в якій-небудь вправі, через 2-3 повторення зменшує вагу того, що обтяжило (асистенти скидають з грифа штанги дрібні диски).

Термін - слово (чи поєднання слів), що є точним позначенням певного поняття, якої-небудь спеціальної галузі науки, техніки, мистецтва, громадського життя і т. п.

Тренування - спеціалізований процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту.

Мета тренування - забезпечити фізичну, технічну, морально-вольову і інші види підготовленості.

Тренувальна вага - вага штанги, з якою спортсмен переважно тренується.

Тяга станова - вправа змагання, в якій штанга піднімається з помосту до повного випрямлення ніг і тулуба спортсмена.

Тяга сумо - тяга, при виконанні якої атлет широко розставляє ноги.

Тягові вправи - спеціальні вправи для вивчення і вдосконалення техніки тяги станової і розвитку фізичних якостей.

Вправи для присідань - спеціальні вправи для вивчення і вдосконалення техніки присідання і розвитку фізичних якостей спортсмена в цій вправі.

Вправи для жиму лежачи - спеціальні вправи для вивчення і вдосконалення техніки жиму лежачи і розвитку фізичних якостей спортсмена в цій вправі.

Вправи для тяги - спеціальні вправи для вивчення і вдосконалення техніки тяги і розвитку фізичних якостей спортсмена в цій вправі.

Стомлення - тимчасове зниження працездатності, що настає в результаті виконаної м'язової роботи.

Фаза - дрібніша складова частина вправи, це черговий ступінь розвитку рухового акту, в якій починають проявлятися нові кількісні і якісні зміни в характеристиках руху.

Фіксація - утримування штанги в позі, що завершує різні рухи і що відповідає вимогам правил змагань.

Французький жим - вправа, вживана у бодібілдингу і пауерліфтингу для розвитку тріцепса плеча (тріцепса).

Хват - відстань між кистями на снаряді.

Ходьба випадками - пересування випадками з штангою на спині.

Читинг - (від слова "cheat" - "обманювати", "хитрувати") - спеціальна техніка виконання руху у бодібілдингу, головним чином при підйомі на біцепси.

Ширина хвата - відстань між кистями рук на грифові штанги.

Шраги - підйом плечей з тим, що обтяжило (гантелі, гирі, штанга) в руках.

Штанга - основний спортивний снаряд для тренувань і змагань пауерліфтерів і важкоатлетів.

Штанга народна - спортивний снаряд, що має значно менші розміри і вагу, застосовується при проведенні занять в домашніх умовах.

Экстензии (випрямлення) ніг - ця вправа найефективніше для ізолювання квадрицепсов.

"Еліта" - неофіційна класифікація рівня спортивної майстерності в пауерліфтингу. Передбачається, що елітний пауерліфтер повинен досягти в триборстві суми, в 10 разів що перевищує його власну вагу.