UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA

INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL ATLETISM, NATAȚIE ȘI TURISM

POVESTCA LAZARI

ATLETISMUL DE LA *A* LA *Z*

(dicționar explicativ de termeni sportivi uzuali și noțiuni din atletism)

Ediția a 2-a



Chișinău, 2025

CZU 796.42 (038)

P 88

Lucrarea metodică ***Atletismul la A la Z*** **(dicționar explicativ de termeni sportivi uzuali și noțiuni din atletism),** ediția a 2-a, revizuită și completată, a fost recomandată spre publicare de Departamentul Atletism, Natație și Turism al IEFS, de Comisia de asigurare a calității IEFS și aprobată de Consiliul Calității al USM (extras din proces-verbal nr.2 din 27 noiembrie 2025).

Recenzenți: ***prof. univ., dr. hab., Constantin Ciorbă, UPS I.Creangă***
prof. univ., dr. hab., Dorgan Viorel, IEFS/USM
prof. univ., dr., Carp Ivan, IEFS/USM
conf. univ., dr., Luca Aliona, IEFS/USM

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova
Povestca Lazari
ATLETISMUL DE LA *A* LA *Z* (*dicționar de termeni sportivi uzuali și noțiuni din atletism*) /Povestca Lazari; Universitatea de Stat din Moldova, Institutul de Educație Fizică și Sport, Departamentul Atletism, Natație și Turism – Ed. a 2-a, rev. și compl.- Chișinău: S.n., (Valinex). – 140 p.
Bibliogr.: p.140 (6 tit.). – 300 ex.
ISBN 978–9975-68-542-9
796.42 (038)
P 88

PREFAŢĂ

Prezentul dicționar de termeni uzuali folosiţi în domeniul educaţiei fizice și sportului, preponderent în atletism, ediția a II-a, care a fost revizuită și completată, se adresează tuturor celor care au nevoie de informaţii cu privire la termenii specifici domeniului educației fizice și sportului, în general, precum și celui al atletismului, în special.

Dicționarul înregistrează și explică cuvinte, sensuri şi expresii sportive frecvent folosite, fiind destinat studenților care studiază în instituțiile de învățământ din domeniul *"Educație Fizică și Sport",* elevilor din instituțiile de învățământ general, dar și pentru o gamă largă de cititori care doresc să înțeleagă și să aplice corect termenii utilizați în teoria și metodologia educației fizice și sportului, în special în atletism.

Autorul n-a urmărit scopul de a colecta și prezenta materiale exhaustive cu privire la termenii, noțiunile și expresiile frecvent utilizate în domeniul educației fizice și sportului, în general, și a atletismului, în special - pentru aceasta există dicționare enciclopedice, manuale. Cu toate acestea, ele nu sunt întotdeauna la îndemână, la momentul potrivit. Unele dintre ele, cu regret, sunt deja depășite: pe parcursul ultimelor decenii, în domeniul educației fizice și sportului, inclusiv în cel al atletismului, au apărut termeni, concepte și noțiuni noi, unele fiind împrumutate din alte limbi, de aceea a apărut această necesitate de a perfecta și prezenta specialiștilor domeniului, și nu numai, acest dicționar.

Pentru a activa cu succes într-un anumit domeniu, specialiștii trebuie să cunoască la perfecție terminologia profesională a acestuia. Prezenta lucrare, care a adunat și prezentat în ordine alfabetică cei mai importanți termeni și noțiuni din domeniul teoriei și metodicii atletismului, dar și a educației fizice și sportului, va contribui, în opinia noastră, la perfecționarea procesului instructiv-educativ al viitorilor specialiști - profesori, antrenori, instructori, manageri etc.

A

ABDUCŢIE - mişcare de depărtare a unui membru de planul median al corpului (ant. *adducție*).

ABRIS - în proba de orientare sportivă, un plan schematic, subdimensionat al terenului, care prezintă contururile locurilor, obiectele locale și alte informații necesare pentru întocmirea unei hărți sportive

ACCELERARE A OBIECTULUI ARUNCAT - mișcări prealabile ale obiectului aruncat executate de sportiv (sunt specifice fiecărei probe de aruncare a atletismului), având scopul comunicării obiectului unei anumite viteze de *intrare în elan.*

ACCELERARE DE START - accelerare bruscă realizată de sportiv la începutul competiției de alergare și marș sportiv.

ACCELERARE LA SOSIRE - schimbare bruscă a tempoului alergării realizată de sportiv la sfârșitul competiției de alergare și marș sportiv (aceasta se va realiza în dependență de variantele tactice aplicate de către sportiv, de nivelul de pregătire a acestuia, dar și de lungimea distanței parcurse).

ACICLIC - acțiune motrică care constă din mișcări variate ca structură și care nu se repetă în aceeași succesivitate (unele probe de atletism (alergări, marș sportiv și, parțial, săriturile atletice, jocurile sportive, luptele, boxul etc.).

ACIDOZĂ - acumulare a acidului lactic în mușchi; stare a organismului, când pH-ul sângelui scade sub 7,35 (conform altor surse - sub 7,25; pH-ul în normă este 7,35-7,45); conform indicelui ionilor de hidrogen, starea de acidoză se clasifică în *acidoză compensatorie* (pH-ul scade până la 7,35), *acidoză subcompensatorie* (pH-ul se află în limitele 7,25-7,34) și *acidoză necompensatorie* (pH-ul scade sub 7,25); simptomele acidozei sunt: somnolență, amețeli, tulburări ale vederii, vărsături, diaree etc.

ACLIMATIZARE - proces de adaptare a organismului la condițiile climatice și geografice neobișnuite (noi); necesitatea de aclimatizare apare atunci, când sportivul desfășoară procesul de antrenament la altitudine, de regulă altitudine medie (1500-2500m), precum și în situațiile, când apare necesitatea

ameliorării stării organismului apărute în rezultatul diferenței de fus orar (acest proces poate să dureze de la 1-2 până la 7-10 zile).

ACROBAȚIE - sistem de exerciții fizice asociate cu îndeplinirea unor mișcări de rotație ale corpului în diferite planuri, cu și fără sprijin, și menținerea echilibrului (balansarea) de către un sportiv, doi sau în grup; probă de sport, care constă în executarea unor compoziții la libera alegere și obligatorii (sărituri acrobatice, exerciții în perechi și în grup), cu evaluarea lor ulterioară în puncte; artă de circ (acrobație forță, sărituri etc.).

ACT MOTRICE - modificare strict direcționată a poziției corpului sau a verigelor sale în spațiu și timp, care se produce ca rezultat al interacțiunii forțelor interne cu cele externe; acest concept se referă la mișcările conștiente, efectuate pentru a soluționa o sarcină motrice specifică.

ACTIVITATE MOTRICE *(de mişcare)* **-** una din componentele de bază ale modului sănătos de viață a omului; la baza acesteia stă practicarea sistematică, optimală, în concordanță cu vârsta, sexul și starea de sănătate, a mijloacelor educației fizice și sportului.

ADAPTARE - proces de adaptare (obișnuință) a unui organism, care are drept scop menținerea homeostaziei în condițiile schimbătoare ale existenței sale; *adaptare montană* - aclimatizare a organismului la condițiile naturale ale altitudinii.

ADAPTOGENE - substanțe naturale de origine vegetală, care accelerează adaptarea organismului la noile condiții ale activității de viață.

ADDUCȚIE - mişcare de apropiere a unui membru de planul median al corpului (ant. *abducție*).

ADRENALINĂ - hormon secretat de glandele suprarenale, care are o acţiune complexă importantă asupra celulelor, organelor şi sistemelor organismului uman; contribuie substantial la îndeplinirea eforturilor fizice şi psihice prin creşterea randamentului cardiac (forţă, amplitudine, frecvența contracţiilor) şi a metabolismului intermediar glucidic din muşchii striaţi şi ficat, precum și prin îmbunătățirea circulației sanguine din zonele inactive (splină) şi creşterea debitului de sânge în muşchi implicați în efort, precum și favorizarea

ventilaţiei pulmonare (dilatarea căilor respiratorii), stimularea sistemului nervos central etc.

ADVERSAR - în activitatea sportivă competițională, persoana sau echipa cu care concurează sportivul.

AERODINAMIC - poziţie specifică a corpului omenesc în anumite situaţii (de ex.: la patinaj viteză, la ciclism, la sanie, la alergările din start de jos, în faza elanului de start etc.); formă a unui obiect sau a unui aparat (de ex.: suliţă, disc, bicicletă, bob, sanie, motocicletă, planor etc.), realizată astfel, încât să întâmpine, în deplasare, o rezistenţă minimă a aerului.

AERODINAMICĂ A ARUNCĂRILOR - folosirea legilor aerodinamicii în scopul creșterii lungimii traiectoriei de zbor al obiectului (în probele de aruncări atletice); acest scop poate fi atins prin adaptarea construcției obiectului, care să-i permită să planeze, sau corectând unghiurile de zbor și de incidență, în dependență de forța și direcția vântului (deplasarea maselor de aer).

AGENT AL SPORTIVULUI - în sportul profesionist, în special în jocurile sportive, un manager care reprezintă interesele sportivului în cluburi și în alte organizații; gestionează afacerile sale financiare, juridice și altele, fiind remunerat pentru aceasta cu un anumit procent dedus din venitul sportivului

AGENȚIA MONDIALĂ ANTIDOPING (*W.A.D.A.*; franceză: *Agence mondiale antidopage* - A.M.A) - fundație inițiată de Comitetul Internațional Olimpic cu sediul în Canada, pentru a promova, coordona și monitoriza lupta împotriva dopajului în sport; activitățile-cheie ale Agenției includ cercetarea științifică, educația, dezvoltarea capacităților antidoping și monitorizarea Codului Mondial Antidoping, ale cărui dispoziții sunt aplicate de Convenția internațională U.N.E.S.C.O. împotriva dopajului în sport; obiectivele Convenției antidoping ale Consiliului Europei și ale Agenției Antidoping a Statelor Unite ale Americii sunt, de asemenea, strâns aliniate cu cele ale W.A.D.A., care este o fundație creată printr-o inițiativă colectivă condusă de Comitetul Internațional Olimpic (CIO) - aceasta a fost înființată la 10 noiembrie 1999 la Lausanne, Elveția, fiind numită *„Declarația de la Lausanne”*, pentru a promova, coordona și monitoriza lupta împotriva dopajului în sport; începând cu anul 2002, sediul organizației se află la Montreal, Quebec, Canada, iar biroul din Lausanne a devenit biroul regional pentru Europa (alte birouri regionale au fost

înființate în Africa, Asia / Oceania și America latină); W.A.D.A. este responsabilă pentru respectarea prevederilor Codului Mondial Antidoping, adoptat de peste 600 de organizații sportive, inclusiv asociațiile/federațiile sportive internaționale, organizațiile naționale antidoping, CIO și Comitetul Paralimpic Internațional; începând cu 2020, președintele W.A.D.A. este *Witold Bańka* (Polonia), fost sportiv de performanță (atletism, alergări de viteză), care în perioada 2015-2015 a deținut funcția de ministru al sportului și turismului din Polonia.

AGONISTICĂ - termen apărut, pentru întâia oară, în Grecia Antică; formă de practicare a exerciţiilor fizice în Grecia Antică, caracterizată prin întrecere; este sinonimă cu noţiunea modernă de *activitate sportivă.* Jocurile Istmice, Nemeice și Corintice alcătuiau această formă complexă de întrecere cu aplicarea exerciţiilor fizice (alergări, sărituri, lupte, pancraţiu etc.).

AGONIȘTI - mușchi care produc mișcarea într-o articulație, pentru a îndeplini o sarcină motrice, și care activează în mod coordonat.

AGRESIVITATE - trăsătură de caracter manifestată prin dorința predominantă de a avea un comportament agresiv, demonstrând superioritatea fața de rivali și parteneri; presiune *dură* asupra acestora (adesea cu încălcarea regulilor și normelor de comportament); comportament individual regulamentar al unui sportiv, exprimat în trăsături ale stilului de îndeplinire a acțiunilor competiționale, caracterizat prin determinare, dinamism excesiv și *„furie sportivă”.*

AIKIDŌ (*calea armonizării energiei)* - varietate japoneză a artelor orientale (arte marțiale), scopul cărora constă în creșterea nivelului de pregătire fizică pentru autoapărare; în procesul de antrenament, aruncările sunt efectuate în combinație cu procedee care produc durere; scopul principal este dezechilibrarea partenerului; *aikido* include disciplinele: *kihon-waza și jyu-waza* (principala diferență dintre aikido și alte arte marțiale orientale este principiul nerezistenței - maestrul aikido nu opune rezistență activă, el forțează ușor, calm, atacatorul să renunțe la intențiile sale).

ALERGARE - este unul din procedeele naturale de deplasare a omului în spațiu; diferența de bază dintre alergare și marș sportiv (mers obișnuit) constă în prezența fazei de zbor în timpul alergării, lipsa acesteia, în mersul obișnuit, și interzicerea ei la marșul sportiv; alergările reprezintă o grupă de probe ale

atletismului, precum și un mijloc de bază al educației fizice și sportului (E.F.S.) frecvent întâlnit, care este parte componentă a multor discipline și probe de sport.

ALERGARE ÎN CONDIȚII LEJERE - alergare aplicată, de regulă, în procesul de antrenament, ușurând condițiile de deplasare prin schimbarea configurației terenului (alergare la vale), remorcarea mecanică a alergătorului sau alte modalități, care să permită micșorarea influenței forței de greutate sau de reacție a sprijinului în timpul deplasării.

ALERGARE PE PLAT - alergare realizată pe teren plat (pista stadionului, șosea, etc.), fără folosirea obstacolelor artificiale sau naturale.

ALERGARE DE DURATĂ - alergare de antrenament, criteriul de bază al căreia este durata și nu intensitatea (viteza) acesteia - altfel spus este vorba de parcurgerea unor distanțe lungi (într-o perioadă lungă de timp).

ALERGARE *PÂNĂ LA REFUZ* - mijloc de antrenament (exercițiu) aplicat pentru dezvoltarea rezistenței specifice, care constă într-o alergare până la apariția oboselii totale și refuzul îndeplinirii în continuare a efortului; reprezintă un exercițiu de control (test) pentru determinarea randamentului fizic al organismului.

ALERGARE COMPENSATORIE - alergare executată la sfârșitul ședinței de antrenament sau după finalizarea competiției sportive (se aplică practic în majoritatea probelor de sport) în scopul refacerii fizice și psihice a organismului; asigură refacerea treptată a activității sistemului cardiovascular și respirator, pentru a facilita restabilirea organismului înainte de executarea următorului efort (ședință de antrenament).

ALERGARE INTENSIVĂ - alergare executată cu viteze ridicate (de regulă, de la 80% și mai mult de la viteza maximală), în condițiile deficitului de oxigen (regimuri mixte și anaerobe de aprovizionare a organismului cu energie).

ALERGARE DE INTERVALE - alergare aplicată în antrenamente cu pauze de odihnă strict reglementate (de regulă, cu refacerea frecvenței cardiace (FC) până la valoarea de 120-130b/min.). Se aplică pentru dezvoltarea rezistenței specifice, necesare în diferite probe de alergări atletice (de regulă, se aplică segmenta de 300 - 400m și mai lungi).

ALERGARE DE CONTROL - exercițiu de control aplicat pentru verificarea nivelului de pregătire a alergătorului, la diferite etape ale pregătirii de lungă și de scurtă durată (proba de alergare/lungimea distanței aplicate va fi în concordanță strictă cu proba competițională).

ALERGARE DE CROS *(pe teren variat)* - alergare în condiții naturale, pe suprafețe moi, cu trecerea pe parcurs a obstacolelor naturale (preferabil) sau artificiale; probă a atletismului, care se desfășoară pe distanțe lungi (de la 4 până la 12km).

ALERGARE DE MARATON - probă a atletismului, care se desfășoară pe distanța standard de 42,195km (din anul 1908, la JO de la Londra).

ALERGARE DE REZISTENȚĂ - alergare de durată folosită în scopul dezvoltării la sportiv a rezistenței aerobe (în literatura anglo-saxonă este numită *anduranță*). De regulă, alergările de rezistență sunt acelea, care depășesc distanța de 800m.

ALERGARE DE FOND - alergare desfășurată pe distanțe de 3000m și mai lungi (3 000, 5 000, 10 000, 20 000m și alergarea de o oră).

ALERGARE DE MARE FOND - de regulă, sunt alergări pe distanțe ce depășesc lungimea de 20km (este totuși o clasificare convențională, fiindcă nu există un hotar exact dintre alergările de fond și cele de mare fond).

ALERGARE - RECORD - este o alergare având scopul stabilirii unui oarecare record (începând de la cel personal și finalizând cu cel mondial).

ALERGARE DE VITEZĂ - alergările pe distanțele de la 30 până la 400m inclusiv (distanțele clasice sunt: 60, 100, 200 și 400m); tot din această categorie de probe fac parte, ca lungime a distanței, și alergările de garduri (50, 60, 100, 110, 200, 300 și 400m/g).

ALERGARE DE ȘTAFETĂ - probă a atletismului; alergătorul, cu bastonul în mână, parcurge o singură etapă, ulterior, într-o zonă strict delimitată, cu lungimea de la 20 (probele de 4x400m și mai lungi) până la 30m (4x100 și prima etapă a ștafetei mixte (100+200+300+400m)), predă, din mână în mână, bastonul următorului coechipier.

ALERGARE PE LOC - exercițiu fizic, care, conform influenței sale asupra organismului, poate înlocui alergarea obișnuită și se folosește în

condițiile lipsei de spațiu. De asemenea, se aplică în unele probe de sport, precum gimnastica ritmică, dar și în cadrul gimnasticii de dimineață; în atletism, și nu numai, se folosește ca exercițiu special de corectare a greșelilor din alergarea sportivă propriu-zisă (pentru a învăța sportivul să ridice mai sus genunchii în timpul alergării etc.).

ALERGARE TEHNICĂ - exercițiu de antrenament, având scopul executării corecte a unui element/fază a tehnicii sau a tehnicii integrale a alergării.

ALERGARE CONTINUĂ - alergare executată conform metodei continue de antrenament, adică fără intervale (pauze) de odihnă.

ALERGARE TEMPO VARIAT - alergare executată în baza metodei variate de antrenament, adică cu schimbarea vitezei de alergare pe parcurs de mai multe ori, pe fundalul unor alergări în tempo moderat (aerobe), care servesc ca intervale de odihnă.

ALERGARE ALGORITMICĂ (REGLEMENTATĂ) - alergare de antrenament sau competițională în baza unui grafic (stabilit din timp) de parcurgere a segmentelor intermediare ale distanței integrale, care trebuie parcursă.

ALERGARE CU REPETĂRI - alergare executată în baza metodei de antrenament cu repetări, adică cu pauze de odihnă (care pot fi active, pasive sau mixte), care să asigure un anumit nivel de refacere a organismului după efortul precedent (se vor folosi atât indici subiectivi, cât și obiectivi (FC) de refacere); de regulă, pauzele de odihnă asigură un nivel de refacere înalt și pot să dureze de la 3-5 până la 20 de minute și chiar mai mult.

ALERGARE MONTANĂ *(alergare în munți)* - probă a atletismului care se desfășoară, în principal, pe terenuri muntoase, în afara șoselelor, cu denivelări semnificative (în medie, de la 5 până la 20%/km - adică de la 50 până la 200m/km, se recomandă totuși ca acestea să fie în medie de 10%/km)); lungimea distanțelor nu este fixă, totuși se recomandă ca acestea să se afle în limitele de la 1,0km până la distanța de maraton (42,195km); există trei variante de desfășurare a curselor: cu start comun; cu start decalat (contra timp) și alergarea de ștafetă, care nu se organizează conform unor reguli stricte, dar la decizia organizatorilor; dirijează această probă, la nivel mondial, *Asociația Mondială de Alergări Montane (WMRA),* care este recunoscută de *Atletismul*

Mondial (WA) și care, din anul 1985, organizează *Campionatele mondiale de alergări montane pe distanți lungi.*

ALERGARE TEMPO CU REPATĂRI - alergare executată în baza metodei de antrenament cu repetări, dar cu viteze mai ridicate comparativ cu alergarea cu repetări ordinară (care pot fi active, pasive sau mixte), care să asigure un anumit nivel de refacere a organismului după efortul precedent (se vor folosi atât indici subiectivi, cât și obiectivi (FC) de refacere); de regulă, vitezele de alergare din repetări nu vor fi mai mici decât viteza competițională.

ALERGARE AMORTIZATĂ - tehnică a alergării, care prevede luarea contactului cu laba piciorului pe sprijin printr-un contact bine amortizat, cu o îndoire coordonată a membrului inferior în articulațiile coxofemurală și a genunchiului și o extensie optimală în articulația talocrurală (a gleznei).

ALERGARE PRIN SĂRITURI - exercițiu de antrenament, care prevede parcurgerea anumitor segmente de distanță prin sărituri (de regulă, de pe un picior pe altul - prin pași săriți).

ALERGARE TEMPO UNIFORM - alergare care se realizează fără schimbarea vitezei de alergare pe tot parcursul acesteia (de regulă, în regim aerob).

ALERGARE *CU JOC DE VITEZE* - alergare care prevede schimbarea bruscă a vitezei de alergare; metodă tactică de realizare a luptei competiționale (unul dintre renumiții alergători, care a aplicat cu mult succes în competiții această metodă a fost dublul campion olimpic, în anul 1956, la Melbourne, pe distanțele de 5 000 și 10 000m, renumitul alergător de rezistență din URSS, Vladimir Cuț).

ALERGARE DE CROS *(pe teren variat)* - competiție de alergare desfășurată pe teren variat (pădure, parc, imaș etc.).

ALERGĂTOR DE CROS - sportiv care participă în competiția de cros.

ALERGĂRI DE GARDURI - probă a atletismului, care constă în trecerea unor obstacole artificiale speciale, prin pas de gard (fără a le călca), care au diferite înălțimi (în dependență de probă, vârstă și sex) și care sunt amplasate pe parcurs la distanțe strict reglementate de regulile de concurs.

ALERGARE CU GENUNCHII SUS *(skipping)* - exercițiu pregătitor special de alergare, care dezvoltă capacitatea sportivului de a ridica coapsa până în poziția orizontală în raport cu sprijinul, ceea ce dă posibilitatea sportivului de a majora amplitudinea pasului de alergare și, implicit, de a crește lungimea acestuia.

ALERGARE *CU PENDULAREA* GAMBEI ÎNAPOI - exercițiu pregătitor special de alergare, care constă în îndoirea bruscă a gambei piciorului, în articulația genunchiului, cu sau fără atingerea mușchilor fesieri (depinde de proba de sport); este un exercițiu folosit pentru formarea culturii mișcărilor de alergare, corectarea greșelilor și perfecționarea elementelor tehnicii alergării.

ALERGARE CU *JOC DE GLEZNE* - exercițiu pregătitor special de alergare, care dezvoltă frecvența mișcărilor și activizează mișcările labei piciorului în timpul alergării; se îndeplinește cu pași mărunți și cu ridicarea neînsemnată a genunchilor; luarea contactului pe sol se va face de pe pingea cu lăsarea accentuată pe călcâi și dezdoirea completă a piciorului în articulația genunchiului.

ALERGARE DIN START DE JOS - alergare care se realizează din poziția inițială sprijin pe două mâini, pe ambele picioare și, minimum, un genunchi. De regulă, se îndeplinește cu folosirea blocstarturilor (în competiție, folosirea blocstarturilor pe distanțe până la 400m inclusiv este obligatorie).

ALERGARE CU SCHIMB DE RITM - alergare cu modificarea pe parcurs a lungimii și frecvenței pașilor (deseori, pentru aceasta, se folosesc diferite marcaje, amplasate la distanțe variate, în dependență de scopul urmărit în antrenamente (pentru frecvența sau lungimea pasului - 5, 6, 7 tălpi etc.).

ALERGARE CU SCHIMB DE TEMPO - vezi ***alergare tempo variat***.

ALERGARE CU OBSTACOLE - probă a atletismului, care se desfășoară pe distanțele de 2000 și 3000m (uneori 1500m), pe pista de alergări a stadionului, cu trecerea, pe parcurs, a obstacolelor artificiale cu înălțimile de 76,2cm (femei) și 91,4cm (bărbați) - cinci obstacole la fiecare tur de pistă, unul dintre care este amplasat în fața gropii cu apă.

ALERGARE DE SPRINT - vezi ***alergare de viteză.***

ALERGARE PE DISTANȚE *STAYER* - vezi ***alergare de fond.***

ALERGARE CU ACCELERARE - alergare care se execută cu creșterea treptată a vitezei, de la începutul și până la sfârșitul segmentului alergat.

ALERGARE DIN LANSAT - exercițiu pregătitor special de alergare, care prevede acumularea prealabilă a vitezei maximale de alergare, ulterior, menținând-o, sportivul aleargă diferite segmente contratimp (de regulă, scurte (30, 40, 50 și 60m) - cu viteză maximală; se aplică pentru dezvoltarea și verificarea nivelului de dezvoltare a vitezei pe parcurs.

ALERGARE *(COMPETIȚIE)* REPETATĂ - alergarea repetată, în cadrul unei competiții oficiale, a unei curse, la decizia lui Referi (care trebuie să fie argumentată), din diferite motive, independente de sportiv, care l-au împiedicat pe acesta să concureze regulamentar.

ALERGARE TRAIL *(engl. trail running)* - este o probă oficială a atletismului, care prevede o alergare pe teren natural într-un ritm liber, în scopuri de recreere, precum și sub formă de competiții special organizate; constă din elemente de alergare de cros, corelate cu cele de alergare în munți (în ultimii ani a devenit o probă foarte populară în rândul amatorilor de alergări, precum și a sportivilor de performanță); principala diferență comparativ cu alergarea de cros este itinerarul alergării - pentru desfășurarea competițiilor de *alergare trail* se optează pentru terenuri foarte variate, cu denivelări, precum și zone de munte, de pustiu și de pădure (uneori denivelările pot să atingă valori de până la 1000m).

ALERGARE UȘOARĂ - alergare lentă cu pași scurți și cu ridicarea neînsemnată a genunchilor; este un mijloc pentru refacerea organismului în timpul, dar și la sfârșitul antrenamentului, pentru descărcare psihică după eforturile din antrenament și după competiții, precum și pentru menținerea nivelului funcțional al sistemului respirator (mijloc aplicat cu scop de recreere și asanare).

ALERGAREA DE NAVETĂ - alergare caracterizată prin parcurgerea repetată tur-retur a diferitelor segmente scurte de distanță (lungimea segmentelor poate varia semnificativ, de obicei fiind cuprinsă între 3 și 100 metri), numărul de repetări poate fi, de asemenea, diferit; la fiecare întoarcere (180 grade), sportivul trebuie să ocolească un obstacol (jalon) sau să atingă cu piciorul/mâna linia marcată; la schimbarea direcției, trebuie să se întoarcă spre umărul stâng

(de obicei, se aplică ca exercițiu de control pentru evaluarea capacității de viteză-rezistență-îndemânare sau ca mijloc de antrenament).

ALERGARE DE O ORĂ - probă din cadrul unor competiții de alergare din atletism, care constă în parcurgerea timp de o oră a unei distanțe cât mai lungi - altfel spus, este unica probă de alergare, unde rezultatul final se măsoară în kilometri și metri și nu în unități de timp; se desfășoară pe șosea, de cele mai dese ori fiind parte componentă a alergării de maraton (sportivul aleargă distanța de bază 42,195km, iar pe parcurs se fixează și distanța alergată timp de o oră).

ALERGARE DE ȘTAFETĂ - unica probă de echipă a atletismului, unde fiecare alergător, membru al echipei, parcurge o singură etapă a probei, compusă, de regulă, din patru etape, cu un baston de ștafetă în mână, care îl transmite, într-o zonă fixă de 20 sau 30m (reglementată de Regulile de concurs), din mână în mână, următorului alergător (coechipier), care urmează să alerge, cu viteză maximală, etapa următoare și să-l transmită coechipierului sau; ultimul alergător va trebui să treacă linia de sosire cu bastonul în mână; probele clasice ale alergărilor de ștafetă sunt 4x100, 4x400m, mai nou, și proba 4x400m mixt.

ALERGARE PE ELAN - realizarea alergării pe elan în probele de sărituri și aruncări, fără a îndeplini următoarea fază (bătaia, eliberarea obiectului); se aplică în cadrul ședințelor de antrenament sau la competiții, la încălzire, având scopul verificării exactității elanului.

ALERGĂTORI ADUCĂTORI ȘI PRIMITORI - alergători în probele de ștafetă, care predau și primesc bastonul de ștafetă; alergătorii etapelor 2 și 3 ale probelor de ștafetă realizează atât procedura de predare, cât și de transmitere a bastonului, pe când alergătorii etapelor 1 și 4 asigură, corespunzător, numai procedura de transmitere și primire a bastonului.

ALERGĂTOR DE VITEZĂ (SPRINTER) - sportiv (alergător) specializat în probele de viteză ale atletismului (60-400m).

ALGORITM - un sistem (model, schemă sau regulă metodică) de operaţii, proceduri bine stabilite sub forma unor decizii aplicate pentru soluționarea unei probleme; în activitatea de educație fizică și sport, dar și cea competițională; în procesul învăţării şi perfecţionării motrice stabileşte succesiunea optimă a acţiunilor (mijloace, structuri) şi a parametrilor necesari (de efort, volum, intensitate, densitate), care corespund obiectivelor şi condiţiilor concrete (vârstă,

sex, nivel de pregătire, adversar, atac, apărare etc.), pentru rezolvarea scopului și sarcinilor trasate.

ALERGIE - reacție exagerată a sitemului imunitar, care se manifestă, de regulă, prin afectarea țesuturilor în prezența unor factori endogeni sau exogeni (alergeni).

ALIFIE - preparat farmaceutic de uz extern, unguent ce ajută la recuperarea după leziuni, traume sau antrenamente dure, atunci când intervine starea de oboseală și corpul începe să reacționeze prin durere.

ALONJĂ *(anvergură a brațelor)* - în probele de box, lupte, atletism, scrimă, lungime a membrelor superioare; un parametru important în probele de aruncare, lupta în ring, pe saltea sau pe planşă datorită lungimii pârghiei, care permite dezvoltarea unei forte/viteze superioare, creșterea amplitudinii mişcărilor şi impunerea tacticii de concurs prin menţinerea adversarului la o distanţă avantajoasă (box, arte marțiale etc.).

AMATORISM - principiu şi, totodată, conduită (atitudine) a sportivului care practică o probă sau ramură de sport, fără a obține bunuri materiale (activitatea sportivă pentru el nu este o profesie).

AMBIDEXTRIE - capacitatea unei persoane de a folosi cu același succes atât brațul drept, cât și pe cel stâng; în marea majoritate a cazurilor există o asimetrie a acțiunilor motorii - dreptaci (aproximativ 95% dintre persoane) sau stângaci; într-o serie de probe de sport (de exemplu, box, lupte, fotbal, volei) ambidecștrii și stângacii au un avantaj semnificativ, din cauza că este foarte incomod de a duce lupta sportivă împotriva acestora (în multe probe de sport există necesitatea de a executa mișcările la același nivel de îndemânare atât cu mâna stângă, cât și cu cea dreaptă).

AMINOACIZI - clasă de compuși organici heterofuncționali, care conțin grupă carboxilică și aminică legate de același atom α de carbon; există 20 de aminoacizi diferiți, iar 9 dintre aceștia sunt esențiali, adică organismul nu-i poate sintetiza, de aceea trebuie obținuți din alimente; în activitatea sportivă ajută la refacerea după efort și previne catabolismul muscular; produc energie, mărind nivelul de rezistență și constituie o sursă de energie pentru mușchi; stabilizează nivelul de glucoză în sânge.

AMORTIZARE A MIȘCĂRILOR - diminuarea șocurilor forțelor care nu coincid cu direcția mișcării sale de către un sportiv din contul elasticității aparatului musculo-scheletic (proprietățile elastice și vâscoase ale mușchilor); *amortizarea aterizării* - micșorarea forței reacției sprijinului, în momentul aterizării labei piciorului pe sol, în probele de alergări, marș sportiv sau sărituri, din contul îndoirii membrului inferior (mușchii lucrează în regim excentric - de cedare) în articulațiile genunchiului și coxofemurală.

ANAMNEZĂ MEDICO-SPORTIVĂ - parte componentă a examenului medico-sportiv, care constă în obținerea și interpretarea informațiilor livrate de sportiv medicului; informațiile se referă la: condiţiile de viaţă, de muncă şi de antrenament ale sportivului; antecedentele fiziologice şi patologice ale rudelor directe și indirecte; traumatismele/maladiile avute de sportiv; evoluţia dezvoltării și pregătirii fizice a acestuia; metodele de antrenament folosite şi performanţele realizate etc.; unele date despre sportiv pot fi livrate și de antrenorul acestuia.

ANTICIPARE - capacitate a sportivului de a anticipa desfăşurarea evenimentelor din realitatea sportivă, a acţiunilor proprii şi ale adversarului etc.; anticiparea se referă atât la fenomene complexe, cât și la unele acţiuni mortice simple - la baza anticipării stă spiritul de observaţie, capacitatea de analiză şi sinteză, dar și nivelul de măiestrie a sportivului.

ANTRENAMENT SPORTIV - proces pedagogic de lungă durată, care urmărește scopul dezvoltării multilaterale a tuturor calităților și capacităților motrice, perfecționarea sportivă în exercițiul competițional de bază (proba de specialitate a atletismului) pentru obținerea performanțelor maximale sportive, dar și formarea trăsăturilor individuale de personalitate, care să nu contravină valorilor sociale importante.

ANTRENAMENT LA ALTITUDINE - organizarea procesului de antrenament în condiții de altitudine, de cele mai dese ori - la altitudine medie (1500-2500m), cu scopul de a crește capacitățile organismului de a capta o cantitate cât mai mare de oxigen; aceasta se datorează reacției organismului, la aflarea la altitudine, prin creșterea cantității de hemoglobină în sânge, care transportă oxigenul spre țesuturi.

ANTRENOR - persoană calificată, cu studii în domeniul *științe ale sportului*, care se ocupă de selecţia, orientarea sportivă, precum şi de procesul de

instruire și antrenament al sportivilor într-o disciplină sau probă de sport, posedă cunoştinţe și competențe corespunzătoare organizării, conducerii, educării şi instruirii sportivilor, în scopul obținerii de către aceștia a performanţelor cât mai înalte în disciplina sau proba de sport în care se specializează.

ANTROPOMETRIE - complex de metode și procedee utilizate pentru măsurarea diferitelor segmente ale corpului omenesc și a raportului dintre acestea; se aplică în cadrul examenului medical general, pentru determinarea nivelului dezvoltării fizice a individului, dar și în procesul selecției sportive, de regulă, la etapa inițială a acesteia.

ANULARE (AMÂNARE) A COMPETIȚIEI - contramandarea unei competiții, care urmează să demareze sau încetarea unei competiții în desfășurare, sau a unei probe din cadrul acesteia, pentru un anumit interval de timp (minute sau ore), sau transferul acesteia pentru o altă zi, dar în limitele regulilor de concurs, din motive întemeiate; dreptul de contramandare/încetare a competiției îl are organizația care desfășoară evenimentul sportiv sau Managerul concursului (competiții de rang național), sau Referi al competiției - competiții de rang internațional (într-o anumită probă sau grupă de probe); decizia de contramandare/amânare a competiției se va lua dacă: edificiile sportive, inventarul și utilajul nu sunt pregătite corespunzător sau nu corespund standardelor; desfășurarea corectă a competiției nu este posibilă din cauza condițiilor meteorologice nefavorabile; asigurarea medicală a competiției nu corespunde cerințelor sau lipsește; au loc defecțiuni ale sistemelor tehnice ce face imposibilă desfășurarea competiției conform Regulilor de concurs și standardelor aprobate de WA; la startul probei s-a prezentat un singur participant sau o singură echipă de ștafetă.

ANUNȚ AL ÎNĂLȚIMII INIȚIALE - anunțarea arbitrului de către sportiv (săritor în înălțime sau cu prăjina) despre înălțimea, de la care acesta va începe să sară *(va intra în concurs*); pe parcursul competiției, săritorul poate să schimbe această înălțime, dar trebuie să anunțe repetat arbitrul, însă până la începerea săriturilor la înălțimea respectivă.

ANXIETATE - stare definită de psihologi ca fiind o senzație de teamă fără obiect, ceea ce o diferenţiază de frică - stare care este determinată de un factor precis, cunoscut; constă în senzații de neliniște, neglijenţă, teamă și îngrijorare; este sentimentul unei neliniști vage, cauzate de o amenințare potenţială (de regulă, sportivul nu își dă seama de cauza temerii sau a amenințării şi nici de

modul cum ar putea să o elimine); stările anxioase sunt însoţite şi de fenomene organice, funcţionale, precum sunt emoţiile (stările) de prestart.

APATIE DE START - stare de spirit a sportivului înainte de concurs, exteriorizată prin lipsa dorinţei de a concura, teamă de concurs, somnolenţă, încetineală în gândire, precum și capacitate slabă de concentrare; poate fi o manifestare caracteristică, determinată de particularităţile temperamentale ale sportivului, de nivelul slab al pregătirii sale sau de teama avută față de un adversar mult mai bine pregătit (de o valoare superioară).

ARUNCARE A *GREUTĂȚII (obiect de antrenament)* - mijloc auxiliar aplicat în procesul de pregătire a aruncătorilor de ciocan (mai rar, în celelalte aruncări); aruncarea unui obiect mai greu decât cel de concurs (8-16kg), de regulă cu ambele mâini, din cercul pentru aruncarea ciocanului, cu diametrul de 213,5cm (aruncarea se execută, de regulă, respectând și anumite rigori tehnice de la aruncarea ciocanului - piruete, efort final etc.).

ARUNCARE A GREUTĂȚII *(împingere a ghiulelei)* - probă de aruncare a atletismului; împingerea unui obiect special de aruncare (bilă din metal rotundă), cu greutăți cuprinse între 3,0 și 7,260kg (în dependență de vârsta și sexul sportivului), cu o singură mână de la umăr, dintr-un cerc cu diametrul de 213,5cm; aruncarea greutății include următoarele faze: priza și poziția inițială; elanul (executat sub formă de salt alunecat sau 1,5 piruete (întoarcere la 540 grade)); efortul final; eliberarea obiectului și menținerea echilibrului în interiorul cercului; pe toată durata aruncării nu se permite desprinderea obiectului de la umăr sau gât, precum și ducerea acestui în urma centurii scapulare.

ARUNCARE A GRENADEI - probă aplicativă a atletismului; aruncarea unui obiect special sub formă de grenadă militară cu greutăți cuprinse între 250 și 750 gr. (greutățile standard sunt de 500gr., pentru femei, și de 750gr. - pentru bărbați), cu o singură mână, din elan rectiliniu, care nu este limitat în lungime; zona de aterizare are forma unui dreptunghi cu lățimea de 10m; tehnica aruncării este identică cu cea a aruncării suliței, diferă numai priza obiectului.

ARUNCARE A DISCULUI - probă de aruncare clasică a atletismului, care constă în lansarea unui obiect special construit, de formă rotundă, cu suprafețele convexe și cu greutăți cuprinse între 0,5 și 2,0kg (în dependență de vârsta și sexul sportivilor); aruncarea se permite cu o singură mână, din interiorul unui cerc cu diametrul de 250cm, care este acoperit cu beton sau, mai

rar, cu asfalt; aruncarea constă din câteva balansări prealabile ale obiectului, urmate de 1,5 piruite, efortul final, eliberarea obiectului și menținerea echilibrului în interiorul zonei de elan (a cercului).

ARUNCARE A SULIȚEI - probă de aruncare clasică a atletismului, care constă în lansarea unui obiect special conceput, cu o singură mână, care are forma unei sulițe, cu o lungime de 220 și 270cm și cu greutatea de 500-800gr. (în dependență de vârsta și sexul sportivilor); aruncarea se execută la distanță (la J.O. antice - și în țintă), din elan rectiliniu, și constă din elan, pașii aruncători, când sportivul duce sulița în urmă, efortul final, eliberarea obiectului și menținerea echilibrului în interiorul pistei de elan, care are o lungime minimală de 30m (se recomandă 33,5-36,5m) și o lățime de 4m.

ARUNCARE A CIOCANULUI - probă de aruncare clasică a atletismului, care constă în lansarea unui obiect special conceput, cu ambele mâini, care are greutăți cuprinse între 3,0 și 7,260kg (în dependență de vârsta și sexul sportivilor), din interiorul unui cerc cu diametrul de 213,5cm; aruncarea constă din 2-4 rotații preliminare ale ciocanului, urmate de 3 - 4 piruete, efortul final și eliberarea obiectului, menținând echilibrul în interiorul cercului.

ARUNCARE A MINGII MICI (DE OINĂ) - probă a atletismului pentru copii (până la 14 ani); mingea poate fi confecționată din cauciuc, piele sau un lat material sintetic, are forma rotundă, un diametru de 58-62cm, și cântărește 150gr.; aruncarea se execută cu o singură mână, din elan rectiliniu, identic cu cel de la aruncarea suliței și care are o lungime medie de aproximativ 20,0m. Pista de elan trebuie să aibă o lungime minimală de 30,0m, dar nu mai mult de 36,5m, și o lățime de 125cm, care, pe ultimii 8m, va crește până la 400cm, pentru ca sportivul să poată executa pașii aruncători.

ARUNCĂRI ATLETICE - grupă de probe ale atletismului, care constă din aruncări ale diferitelor obiecte la distanțe maximale; include aruncările greutății, discului, suliței și a ciocanului (clasice), precum și două aruncări neclasice (aplicative) - aruncarea grenadei (mai rar) și a mingii mici (de oină).

ARUNCARE DE TIP *AZVÂRLIRE* - mod de proiectare a unui obiect în aer, când forța se aplică asupra acestuia printr-o mișcare rectilinie din urmă, pe deasupra umărului, spre înainte - în sus; din această categorie de aruncări fac parte aruncarea suliței, mingii mici și a grenadei.

ARUNCARE DE TIP *ÎMPINGERE* - mod de proiectare a unui obiect în aer, când forța asupra acestuia se aplică printr-o mișcare rectilinie din fața pieptului spre înainte - în sus; din această categorie de aruncări face parte exclusiv aruncarea greutății.

ARUNCARE DE TIP *LANSARE* - mod de proiectare a unui obiect în aer, când forța asupra acestuia se aplică printr-o mișcare de tracțiune curbilinie circulară prin lateral spre înainte - în sus cu o mână (disc) sau cu ambele (ciocan); din această categorie de aruncări fac parte aruncarea ciocanului și a discului.

ASOCIAȚIA EUROPEANĂ DE ATLETISM (engl. ***- European Athletic Association, EAA*****)** - este structura europeană supremă, care coordonează atletismul în Europa; a fost fondată în anul 1969 și întrunește 51 de țări-membre.

ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ A MARATOANELOR ȘI ALERGĂRILOR PE ȘOSEA (engl. ***AIMS*** - *Association of International Marathons and Distance Races)* - este o organizație sportivă internațională nonprofit, care reunește peste 300 de maratoane și curse de alergări pe șosea desfășurate în 95 de țări ale lumii; a fost fondată anul 1982 la Congresul de la Londra, reunind, la acel moment, cele mai mari 28 de maratoane din lume; în anul 1989 a inclus în domeniul intereselor sale toate alergările de șosea de la 7 kilometri până la cele de supermaraton; AIMS stabilește standardele de organizare și desfășurare a concursurilor de alergări pe șosea, măsoară și certifică traseele, supraveghează contractele de activitate ale sportivilor - profesioniști, elaborează criteriile de efectuare a controlului antidoping, înregistrează rezultatele oficiale ale competițiilor, precum și omologhează recordurile mondiale (din anul 2004) la alergările pe șosea; standardele AIMS au fost adoptate și aprobate de WA.

ATAC AL GARDULUI - reprezintă faza inițială de trecere a gardului în proba de alergări cu garduri, care începe odată cu trecerea momentului verticalei de către sportiv, în cel de-al treilea pas executat între garduri; acesta constă în dezdoirea activă a piciorului de balans și aplecarea trunchiului, finalizându-se cu desprinderea piciorului de impulsie de la sprijin.

ATAC AL ȘTACHETEI *(în proba de săritură în înălțime)* - reprezintă unul din elementele tehnicii săriturii în înălțime, care începe odată cu desprinderea piciorului de impulsie de la sprijin și se termină în momentul, când

centrul general de greutate (C.G.G.) al corpului săritorului este ridicat maximal sus (momentul cel mai ridicat al traiectoriei de zbor al corpului săritorului).

ATAC AL OBSTACOLULUI - reprezintă faza inițială de trecere a obstacolului în proba de alergări cu obstacole (steaplechase), care începe odată cu trecerea momentului verticalei de către sportiv, în ultimul pas înainte de trecerea obstacolului, și se termină în momentul punerii piciorului de atac (balans) pe obstacol (procedeul *prin călcare)* sau începerea trecerii peste acesta (procedeul *pas de gard).*

ATERIZARE *(a obiectului aruncat sau a corpului sportivului)* - fază a tehnicii probelor de alergări, sărituri și aruncări; momentul luării contactului de către sportiv, cu orice parte a corpului, sau a obiectului aruncat, cu sprijinul (cu saltelele, nisipul sau solul) - momentul final al fazei de zbor a corpului sportivului sau a obiectului aruncat.

ATLET - sportiv care practică atletismul, una sau mai multe probe de alergare, sărituri, aruncări sau poliatloane; expresie uzuală prin care, în antichitate, era numit sportivul care participa la competiții de jocuri sau se pregătea în palestre; în prezent, termenul se atribuie unei persoane, care concurează într-unul sau mai multe sporturi care implică forță fizică, viteză sau rezistență (uneori, noțiunea de *„atlet”* este folosită pentru a se referi în mod specific la sportivii care practică atletismul (adică alergătorii de pistă și pe șosea, dar excluzând, de exemplu, sportivii care practică alte sporturi), cu toate acestea, în alte contexte (în principal, în SUA), este utilizat pentru a se referi la toate persoanele, care practică activități de educație fizică și sport.

ATLETISM - disciplină sportivă, care include patru grupe de probe: alergare și marș sportiv; sărituri; aruncări și poliatloane.

ATLETISM CONTEMPORAN - perioada contemporană de dezvoltare a atletismului în lume; se consideră că anul oficial de apariție a atletismului contemporan este 1837, când în orașul Rugby (Anglia) s-a organizat și desfășurat o competiție de alergări pe distanța de două mile, la care au participat elevii de la colegiul din acest oraș; totuși există numeroase date, conform cărora, încă la sfârșitul secolului al XVIII-lea, în diferite țări europene (Germania; Irlanda), precum și în Canada, se desfășurau concursuri de alergări, sărituri cu prăjina, aruncare a ciocanului, aruncare a greutății ș.a., la care chiar au fost omologate recorduri.

ATLETISMUL MONDIAL ***(AM;*** engl**. - *WORLD ATHLETICS, WA)*** - este organul suprem care dirijează activitatea atletismului la nivel mondial (până în anul 2019 - IAAF - *Asociația Internațională a Federațiilor de Atletism*); a fost fondată în anul 1912, astăzi are 214 țări-membre, cu 3 mai multe decât Federația Internațională de Fotbal (FIFA).

ATLEȚI DE LEGENDĂ INTERNAȚIONALI - sportivi care au fost înscriși cu litere da aur în istoria atletismului mondial contemporan; printre aceștia se numără: Raymond Clarence "Ray" Ewry, SUA (8 medalii olimpice de aur (1900-1908)), Paavo Nurmi; Finlanda (9 medalii olimpice de aur (1920-1928)); Carl Lewis, SUA (9 medalii olimpice de aur (1984-1996); Usain Bolt, Jamaica (8 medalii olimpice de aur (2008-2016); Serghei Bubca, Ucraina (31 de recorduri mondiale la săritura cu prăjina); Elena Isinbaeva, Rusia (28 de recorduri mondiale la săritura cu prăjina) ș.a.

ATLEȚI DE LEGENDĂ DIN MOLDOVA - sportivi care au fost înscriși cu litere da aur în istoria atletismului moldovenesc contemporan; printre aceștia se numără ***Kosanov Gusman,*** medaliat cu argint la Jocurile Olimpice de la Roma (1960) în proba de alergare de ștafetă 4x100m și ***Doljenco Svetlana,*** de asemenea medaliată cu argint la Jocurile Olimpice de la Moscova (1980) în proba de aruncare a greutății.

AUTOCONTROL - evidența și controlul procesului de pregătire și a stării organismului, realizate de însăși sportivul, care este subiect al acestui proces; prevede ducerea evidenței, cu fixarea datelor despre factorii pedagogici ai antrenamentului (mijloace de antrenament folosite, volumul și intensitatea eforturilor etc.), precum și evaluarea (monitorizarea) subiectivă și obiectivă (FC, TA etc.) permanentă a stării fizice și psihice a organismului.

AUTOMASAJ - este o tehnică de masaj efectuat de o persoană asupra propriului corp, pentru a relaxa mușchii și a reduce tensiunea în diferite părți ale acestuia (există automasaj de *relaxare*, dar și *terapeutic*, în funcție de scopul urmărit, precum și automasaj realizat doar cu mâinile sau cu ajutorul unor instrumente, precum ar fi un pistol sau o perie de masaj pentru scalp sau corp); este recomandabil ca sportivul să cunoască tehnica, indicaţiile şi contraindicaţiile automasajului, pentru a putea beneficia de efectele acestuia chiar și atunci, când nu are un masor profesionist la dispoziţie.

AUTOREGLARE - proces complex de autoinducere şi autocontrol exercitat de însăși sportivul asupra propriilor stări, procese şi acţiuni; *autoreglarea* se poate realiza cu scopul de a conduce, controla şi corecta mişcările, stăpâni emoţiile şi manifestările exterioare, dar și pentru a controla procesele fiziologice de adaptare la efort; *autoreglarea* reprezintă o reacţie la alegere, pe baza capacităţii de autocunoaştere şi autoapreciere, prin mecanismele autosugestiei și dirijării conştiente a comportamentului (una dintre formele particulare ale autoreglării este și antrenamentul *psihoton (autogen)* (antrenamentul autogen (tehnici de relaxare) a fost elaborat încă în anii 30 ai sec.XX de psihiatrul german *I. H. Schultz*) .

AUTOSUGESTIE - formă reflectată a sugestiei, prin care sportivul se convinge şi se determină pe sine însăși pentru o anumită activitate, pentru atingerea unui anumit nivel de aspiraţie, precum și mobilizarea rezrvelor fizice și psihice ale organismului pentru atingerea unei performanţe; prin *autosugestie*, sportivul își intensifică reprezentările gândirii şi tendințelor (stă la baza autoinstruirii, autoeducării şi autoreglării psihice (vezi *autoreglare*).

AVÂNT AL BRAŢELOR(ului) - element al tehnicii săriturilor atletice (orizontale și verticale), care constă dintr-o balansare amplă a braţelor spre înainte - în sus, îndeplinită în scopul amplificării forței de reacție a elanului, în timpul executării impulsiei (bătăii).

AXEL - săritură specifică foarte complexă, care constă în efectuarea unei sărituri (desprinderi) înalte pe verticală, executarea unei (sau mai multor) rotații în aer şi aterizarea pe un singur picior, în proba de patinaj artistic; există *axel simplu* (o rotaţie şi jumătate), *dublu* (două rotații) şi *triplu* (trei rotații și jumătate).

AZART SPORTIV - stare mentală individuală a unui atlet în procesul de luptă sportivă, depășind adesea limitele optime (etice).

B

BALANSARE - mișcare rapidă cu un braț sau cu ambele, cu un picior sau cu ambele; se îndeplinește prin îndoirea și dezdoirea succesivă în articulații și cu începerea impulsiei (bătăii), având scopul de a mări viteza sau forța următoarei

faze a tehnicii mișcării; se întâlnește în probele de alergări, sărituri și aruncări, dar și în alte exerciții pregătitoare și speciale din diferite probe atletice.

BALANS AL ARUNCĂTORULUI - mișcare amplă de deplasare a mâinii, în care aruncătorul ține obiectul, spre înapoi sau în lateral-înapoi, înainte de începerea fazei efortului final (greutate, disc, suliță).

BALANSARE PE PRĂJINĂ - fază a săriturii cu prăjina, în partea de sprijin a acesteia, care urmează după finalizarea impulsiei.

BALCANIADĂ *(Jocuri Balcanice)* - denumire generică dată întrecerilor devenite tradiţionale dintre sportivii țărilor din Peninsula Balcanică și din vecinătatea acesteia în mai multe discipline sportive: atletism, gimnastică, lupte, baschet, tenis de masă, tenis de câmp, box, canotaj, călărie etc.; *Balcaniadele* se organizează anual, prin rotaţie, de către fiecare ţară participantă şi separat pe fiecare disciplină sportivă; *Balacaniada* a debutat cu fotbalul, iar din 1948 a devenit polisportivă, după modelul Jocurilor Olimpice.

BANDAJ - fâșie de pânză sau tifon, care se folosește pentru fixarea și protejarea unui pansament sau pentru imobilizarea unei verigi traumate (bolnave) a corpului; fâșie elastică care serveşte la înfăşurarea articulaţiilor membrelor sportivului pentru protejarea sau consolidarea lor în timpul îndeplinirii efortului.

BAREM - indicator ce determină nivelul de pregătire a sportivului, calificarea acestuia, care să-i permită participarea într-o rundă mai avansată a competiției sau la o competiție de rang înalt (J.O., Campionatele mondiale etc.); permite conferirea sportivului unei categorii sau unui titlu sportiv, de asemenea, în baza acestuia, pot fi introduse unele corecții în procesul de antrenament.

BARIERĂ DE VITEZĂ - stare psihofizică a organismului sportivului, care se manifestă prin încetinirea sau chiar stoparea creșterii vitezei de alergare în probele de sport care necesită manifestarea preponderentă a capacităților de viteză; cauzele apariției acestui fenomen constă în formarea unor legături condiționale reflexe stabile între tehnica exercițiului și eforturile din mișcările de alergare, fapt ce se datorează utilizării acelorași metode, procedee metodice, mijloace și condiții de antrenament - în consecință se creează condiții pentru formarea stereotipului dinamic de alergare, ceea ce conduce la stabilizarea parametrilor de viteză ai mișcărilor (pentru prevenirea *"barierei de viteză",* la începători se va evita standardizarea și îngustarea arsenalului de mijloace și

metode de antrenament - acestea vor trebui să fie variate, accentul punându-se pe pregătirea multilaterală (polivalentă) a sportivului).

BARIERĂ PSIHICĂ - obstacol sau limitare de natură psihologică, o didficultate internă ce împiedică un sportiv să acționeze sau să gândească într-un anumit mod; limitare a nivelului de aspiraţie care se instalează la sportiv, împiedicându-l să tindă spre o performanţă mai bună sau spre învingerea unui anumit adversar; *bariera psihică* poate fi înlăturată prin autosugestie şi/sau sugestie; cauzele apariției *barierei psihice* pot fi variate: atingerea unui nivel foarte înalt de performanță; lipsa încrederii în forţele proprii; lipsa de curaj în a imagina posibilitatea victoriei sau performanţei; traume psihice cauzate de înfrângeri sau de accidente; epuizare psihică etc.

BAROCAMERĂ *(cheson, camera de decompresie (hiperbară))* - recipient de formă cilindrică presurizabil, rezistent la presiune, aplicat pentru efectuarea tratamentelor diferitelor accidsente de decompresie (se folosește pentru fectuarea decompresiei la suprafață a scafandrilor în activitățile de scufundare profesională, oxigenoterapie hiperbară etc.; barocamera a fost inventată de italianul Alberto Gianni în anul 1916, fiind numită *"camera de dezazotare"; terapia hiperbară* se aplică pentru a accelera recuperarea dupa intoxicația cu monoxid de carbon și pentru vindecarea gangrenei, a infecțiilor și a leziunilor greu de tratat, fie din cauza diabetului, fie din cauza circulatiei sangvine necorespunzatoare (aerul atmosferic contine 21% oxigen, în timp ce terapia cu oxigenare hiperbară oferă aer care conținte 100% oxigen - acest lucru se realizeaza prin camere presurizate, care conțin o presiune a aerului de 2 sau de 3 ori mai mare, lucru care ajută plamânii să obțină și să absoarbă mai mult oxigen; motivul pentru folosirea acestei terapii este acela, că oxigenul ajuta țesuturile corpului să se vindece mai rapid și să fie mai rezistente împotriva infecțiilor.

BASTON DE ȘTAFETĂ - obiect de forma unui cilindru, construit din materiale sintetice, gol în interior, șlefuit, vopsit în culori vii, având lungimea de 28-30cm, diametrul 38-42mm și greutatea de cel puțin 50gr.; bastonul de ștafetă se transmite din mână în mână de către alergători în zone fixe, care măsoară 20m (4x400m și mai lungi) sau 30m (4x100m, precum și primele două schimburi ale ștafetei mixte 100+200+300+400mm).

BAZIN - instalație specială (rezervor de apă, deschis sau închis, de mari dimensiuni) destinată practicării probelor de înot, polo pe apă şi a săriturilor de pe trambulină sau de la platformă, care, de regulă, este construit din beton simplu sau armat, din zidărie de cărămidă sau de piatră, din materiale sintetice sau din sticlă; bazinul olimpic reprezintă o construcție standardizată cu lungimea de 50m, lăţimea de 25m şi adâncimea minimă de 2,00m faţă de nivelul apei, cu 8 culoare de înot, având lățimea de 2,50m, iar temperatura apei - de 25-28 grade (exclusiv în bazinele olimpice se desfăşoară şi se omologhează rezultatele la probele de înot).

BĂTAIE (IMPULSIE) - fază a tehnicii alergărilor, a marșului sportiv, a săriturilor atletice, dar și a altor exerciții atletice; mișcare bruscă, executată cu forță și viteză maximă, cu membrul inferior (laba piciorului), la contactul lui cu sprijinul, având scopul schimbării direcției de deplasare a C.G.G. al corpului si de păstrare a vitezei de deplasare a acestuia.

BĂUTURĂ IZOTONICĂ - băutură preparată special pentru a asigura hidratarea optimă în timpul activității sportive, pentru creșterea nivelului de rezistenţă; băutura izotonică exercită aceeași presiune asupra vaselor ca și plasma sanguină și este concepută pentru a menține echilibrul de apă și electroliți în organism (conține: săruri, glucoză, vitamine, stimulente (cofeină, taurină); există, de asemenea, și *băuturi hipertonice* (băutură foarte concentrată, care scade viteza digestiei și limitează hidratarea, de aceea poate, uneori, să cauzeze crampe musculare și arsuri la stomac) și *băuturi hipotonice* (sunt mai diluate, comparativ cu cele izotonice, și se folosesc atunci, când temperatura aerului nu este prea ridicată); se recomandă administrarea băuturilor izotonice în cumul cu mixurile glucidice (de glucoză și fructoză), care permit o mai mare hidratare şi o eliberare mai rapidă de energie necesară mușchilor, față de băuturile care conțin doar glucoză.

BIATLON *(iarnă)* - disciplină sportivă combinată din schi, sprint și fond, şi tir; probă olimpică din anul 1924 (Chamonix, Franța); probele olimpice ale biatlonului sunt: **bărbaţi** - 20km individual, 10km sprint, 15km mass start, 12,5km urmărire (pursuit) şi ştafetă 4x7,5km; **femei** - 15 km individual, 7,5 km sprint, 12,5km mass start, 10km urmărire (pursuit) şi ştafetă 4x7,5km; la Campionatele mondiale, în afara acestor probe, se mai adaugă cursele de 20km echipe bărbaţi şi 15km echipe femei; ca mod de deplasare, biatloniştii folosesc stilul liber de alergare şi trag într-o ţintă cu arma de calibrul 5,6mm (până în anul 1977 – 7,62mm), alternând poziţia în picioare cu cea culcată pe abdomen

(dimensiunile ţintei variază în dependență de poziţia de tragere: picioare - 115mm; culcat - 45mm).

BICIUIRE - mișcare executată de aruncătorul de suliță (minge mică (oină) și grenadă) în faza efortului final, la eliberarea acesteia, cu laba mâinii și cu antebrațul, pentru a conferi suliței o mișcare de rotație în jurul axei longitudinale.

BILĂ A CIOCANULUI - parte componentă a ciocanului, obiect folosit în proba de aruncare a ciocanului.

BIORITM - evoluţia aspectelor cantitative şi calitative ale fenomenelor biologice, care se repetă la intervale de timp relativ egale; date semnificative pentru educaţia fizică, în special, pentru activitatea sportivă competiţională prezintă *bioritmul circadian*, denumit astfel, fiindcă fenomenele vitale au perioada de aproximativ 24 ore; potenţialul biologic se situează la nivel maxim între orele 8-12 şi 14-17 şi la nivel minim - între orele 2-5 şi 12-14; *bioritmul circadian* este determinat de factorii de mediu şi condiţiile de viaţă ale fiecărei persoane; *bioritmul circadian* poate fi divizat în: *diurn*, care descrie organismele active în timpul zilei; *nocturn*, care descrie organismele active în timpul nopții și *crepuscular*, care descrie animalele active în principal în timpul zorilor și al amurgului.

BLOCAJ (PERETE) LA MARATON - stare de epuizare emoțională și fizică extremă a alergătorului, lipsă totală a dorinței de a alerga - apare, de regulă după 30-35km de alergare; cauzele *blocajului* pot fi foarte variate, printre cele mai des întâlnite fiind nivelul extrem de scăzut al zahărului din sânge (hipoglicemia) și acumularea de acid lactic în mușchi (atunci când alergătorul schimbă brusc tempoul de alergare); de regulă, această stare apare, cel mai frecvent, la alergătorii neexperimentați - pentru a o evita este necesar a crește calitatea procesului de antrenament (se recomandă alergarea în antrenamente a segmentelor lungi (30-35km), modelând viteza din concurs) abordarea competiției conform unui plan bine stabilit, alimentarea și hidratarea corectă pe distanță, precum și pregătirea psihologică corespunzătoare.

BLOCARE A ALERGĂTORULUI *(obstrucție)* - acțiuni intenționate, frauduloase, ale unui alergător față de altul, executate cu trunchiul sau o altă parte a corpului, având scopul de a crea impedimente acestuia și a-l încurca să

avanseze în timpul competiției; sunt interzise de Regulile de concurs și, de regulă, sportivul vinovat se descalifică.

BLOCURI DE START *(blocstarturi)* - dispozitiv rigid, construit, de regulă, din metal, folosit la start în probele de viteză (50-400m), pentru ca sportivul-alergător să poată să se împingă cu picioarele în procesul luării startului.

BRADICARDIE - frecvenţă a contracţiilor cardiace în stare de repaus, mai mică decât valoarea-limită inferioară normală, pentru fiecare sex şi perioadă de vârstă; valori *bradicardice*, sunt considerate, de exemplu: pentru decada a treia de vârstă, frecvenţele cardiace inferioare valorii de 60 de contracţii/minut la bărbaţi şi 70 de contracţii/minut - la femei (la sportivii care practică probele de rezistență, aceste valori pot fi mult mai mici, coborând până la 40 sau chiar 30 contracții/minut (ciclistul de șosea spaniol Miguel Indurain avea această valoare egală cu 28 contracții/minut); *bradicardia* este determinată de acţiunea nervului vag (care frânează activitatea inimii), tonusul crescut al căruia poate fi o caracteristică înnăscută sau dobândită, ca fenomen de adaptare la eforturi fizice repetate, aşa cum se întâmplă la sportivi şi la muncitorii unor profesii solicitante fizic - în astfel de cazuri, *bradicardia* este fiziologică şi se explică prin creșterea randamentului mușchiului cardiac; există şi *bradicardie patologică,* care reprezintă un indicator al contraindicaţiei totale pentru practicarea activităților fizice intense.

BRADIPNEE - descreșterea frecvenţei mişcărilor respiratorii în stare de repaus, sub limita inferioară a valorilor normale, pentru fiecare sex şi perioadă de vârstă; în a treia decadă de vârstă se consideră *bradipneice* frecvenţele respiratorii inferioare valorii de 12 mișcări respiratorii/minut la bărbaţi şi 14 mișcări respiratorii/minut - la femei; *bradipneea fiziologică* asigură micşorarea consumului de energie necesară ventilaţiei pulmonare (la sportivi, în special a celor, care practică sporturile de rezistență, bradipneea fiziologică este considerată ca fiind un indicator al unui nivel înalt al stării de antrenare a organismului, un semn al randamentului înalt de lucru al sistemului cardiorespirator.

BODY-BUILDING - metodă pentru dezvoltarea forţei, folosită în special de culturişti; *Body-building-ul* este caracterizat prin influența analitică asupra grupelor musculare, în scopul creșterii, în special, a masei acestora.

BUT - instalație (poartă) de lemn, uneori de metal, în forma literei latine H, înfiptă în pământ în mijlocul liniilor de ţintă ale terenului de rugby; dimensiunile regulamentare ale acesteia sunt: înălțimea minimă a stâlpilor - 3,4m; distanța între stâlpi este de 5,65m, iar înălţimea la care se află bara transversală - de 3 m.

C

CADENȚA - numărul de pași pe care îi face un alergător pe minut în timpul alergării; de exemplu, o cadență de 164 înseamnă că picioarele alergătorului au atins solul de 164 de ori în 60 de secunde (sau 2,73 pași/secundă); uneori se calculează cadența pentru un picior (de exemplu, 82) sau pentru ambele (în acest caz 82×2 = cadență 164).

CALENDAR SPORTIV - act oficial elaborat și aprobat de asociațiile/federațiile internaționale și naționale pe discipline și probe de sport, prin care se stabilesc numărul, succesiunea, gradaţia, data şi locul desfăşurării competiţiilor; la campionatele interne (naționale) participă exclusiv echipe şi sportivi din ţară (excepție fac numai campionatele open); la campionatele organizate de asociațiile/federațiile internaționale participă echipe, sportivi, care au îndeplinit condițiile impuse de regulamentele acestora.

CALIFICARE *(competiție prealabilă)* - în atletism, competiţie organizată în probele de sărituri şi aruncări, prealabilă concursului propriu-zis, cu scopul de a decide, pe baza nivelului valorii de moment a sportivului, cine va participa la faza superioară (concursul propriu-zis); se organizează numai în cazul, când numărul concurenţilor înscrişi la o probă de săritură sau aruncare este atât de mare, încât ar putea îngreuna desfăşurarea competiției propriu-zise și ar reduce valoarea performanţelor şi pe cea a spectacolului; în competiția propriu-zisă se vor califica numai concurenţii care realizează o normă de calificare (barem) stabilită de Comitetul de organizare şi anunțată din timp acestora (valoarea baremului de calificare trebuie stabilită astfel, încât să permită accesul în faza superioară (concursul propriu-zis) a unui număr de aproximativ 12 concurenţi), după finalizarea competiției de calificare, toţi cei care au îndeplinit baremul, indiferent de numărul lor, vor fi calificaţi, iar, dacă numărul lor este mai mic, se va completa până la 12 cu următorii, în ordinea performanţelor acestora; calificările se desfăşoară cu 1-2 zile înaintea

concursului propriu-zis, performanţele se omologhează, dar nu influențează clasamentul final din competiția propriu-zisă.

CALITATE MOTRICĂ - însușire înnăscută a organismului, care se manifestă în capacitatea acestuia de a efectua mișcările cu o anumită viteză (rapiditate) și forță, în condiții de coordonare (îndemânare) și amplitudine (suplețe), o durată cât mai mare de timp, cu aceeiași eficiență (rezistență); există cinci calități motrice de bază: *forță, viteză, rezistență, suplețe și îndemânare.*

CAMPIONATE MONDIALE DE ATLETISM - competiții de atletism de cel mai înalt rang, care se organizează și se desfășoară la nivel internațional sub conducerea *Atletismului Mondial/World Athletics* (AM/WA); una din cele două competiții de cel mai înalt nivel (alături de Jocurile Olimpice) desfășurate începând cu anul 1983 (Helsinki, Finlanda); în perioada 1983 - 1991 s-au desfășurat o dată la patru ani, iar din anul 1993 - o dată la doi ani, între două ediții ale Jocurilor Olimpice, în ani impari; cele mai importante competiții de atletism incluse în calendarul WA sunt: Campionatele mondiale de atletism în aer liber - se desfășoară din anul 1983, o dată la doi ani, în anii impari; Campionatele mondiale de sală (indoor) - se desfășoară din anul 1985, o dată la doi ani, în anii pari; Campionatele Europene de atletism - se desfășoară din 1934, o dată la doi ani; Campionatele mondiale de juniori (U20) - se desfășoară o dată la doi ani, începând cu anul 1986 (pentru sportivii cu vârsta de 18 și 19 ani, în anul competiției); Campionatele mondiale de băieți și fete (U18) - se desfășoară o dată la doi ani, începând cu anul 1999 (pentru sportivii cu vârsta de 16 și 17 ani, în anul competiției); Campionatele Europene de sală (indoor) - se desfășoară din anul 1966, o dată la doi ani, în anii impari; Cupa continentală a WA - se desfășoară o dată la patru ani; Campionatele mondiale de cros - se desfășoară o dată la doi ani; Cupa mondială la marș sportiv - se desfășoară o dată la doi ani.

CANTONAMENT DE INSTRUIRE ȘI ANTRENAMENT ***(cantonament sportiv)*** - sunt activități sportive, planificate din timp și organizate de diferite structuri sportive în scopul pregătirii subiecților pentru participarea la competiții sportive; complex de edificii sportive, care dispun de loc de cazare, unde membrii unei echipe sau ai unui lot sportiv se pregătesc în comun (durata cantonamentelor de instruire și antrenament este diferită și depinde de obiectivele urmărite, nivelul de pregătire al subiecților, altitudinea locului de desfășurare (dacă cantonamentul este organizat în munți) - de regulă, durata

medie a cantonamentelor este de 3-4 săptămâni, dacă se planifică o durată mai mare, atunci se va face pauză).

CAPACITATE DE OXIGENARE A SÂNGELUI - reprezintă capacitatea hemoglobinei sângelui de a capta oxigenul din aerul alveolar (este exprimată în procente volumetrice (% vol.) și depinde de concentrația acesteia în sânge); determinarea capacității de oxigenare a sângelui este importantă pentru evaluarea funcției respiratorii a sângelui; capacitatea de oxigenare a sângelui uman este de aproximativ 18-20% vol.

CAPACITATE MOTRICĂ - totalitatea însuşirilor de ordin motric, morfologic şi funcţional, înnăscute şi dobândite, prin care individul poate efectua exerciţii şi eforturi variate ca structură, volum şi intensitate; manifestarea concomitentă a două (capacitatea motrice combinată) sau mai multor (capacitate motrice complexă) calități motrice de bază, din cele cinci - în procesul realizării actului motrice.

CAPACITATE VITALĂ A PLĂMÂNILOR (CVP) - cantitatea maximă de oxigen expirată după o inspirație profundă (CVP include în sine suma a trei volume - *volumul de respirator* (15% din volumul total); *volumul de inspirație* (40-45% din volumul total) și *volumul de expirație* (40-45% din volumul total)); la persoanele neantrenate, CVP este în medie de 3000-3500ml., la sportivi, în special cei care practică probele de rezistență (alergări fond, schi fond, canotaj, înot ș.a.), CVP-ul poate să atingă 6000-8000ml de O_2.

CARL LEWIS (a.n. 1961) - atlet american de legendă, participant la patru ediții consecutive ale Jocurilor Olimpice (1984-1996), deținător a 9 medalii olimpice de aur în probele de viteză, ștafetă (4x100m) și săritură în lungime și 8 medalii de aur la Campionatele Mondiale (1983-1993); a stabilit mai multe recorduri mondiale și a dominat mai mult de 10 ani probele de săritură în lungime și alergările de viteză, fiind considerat unul dintre cei mai buni atleți din istoria sportului, în general, și a atletismului, în special; în anul 1999 a fost numit de IAAF (WA) - *„Atletul secolului”.*

CATABOLISM *(dezasimilație)* - proces metabolic, care transformă moleculele mai complexe ale lipidelor, proteinelor și glucidelor în unele mai simple, pentru producerea de energie; *catabolismul* include reacții care implică descompunerea substratelor organice, în mod caracteristic descompunerea oxidativă, pentru a furniza energie disponibilă (de obicei, căldură și molecula de

acid adenozintrifosforic (ATP)) chimic și/sau pentru a genera intermediari metabolici utilizați în reacții anabolice (*de asimilație*).

CATEGORIE DE VÂRSTĂ - clasarea participanților la competițiile de atletism pe grupe de vârstă; competițiile de atletism, conform standardelor WA, se desfășoară pentru următoarele categorii de vârstă: U18 – sportivii cu vârsta cuprinsă între 16 și 17 ani (la data de 31 decembrie a anului calendaristic); U20 – sportivii cu vârsta cuprinsă între 18 și 19 ani (la data de 31 decembrie a anului calendaristic); seniori - sportivii cu vârsta de 20 de ani și mai mari; maeștri (veterani) – sportivii care au atins vârsta de 35 de ani.

CERC PENTRU ARUNCARE - loc special amenajat pe stadion, care servește pentru desfășurarea competițiilor și a antrenamentelor de aruncare a greutății, discului și ciocanului; este acoperit cu beton sau asfalt și înconjurat de un cerc metalic, care se supraînalță, în raport cu suprafața interioară, cu 10mm; la aruncarea discului și a ciocanului, din spate și din ambele părți, este înconjurat de o plasă de siguranță, pentru a proteja arbitrii, sportivii și spectatorii; diametrul cercului la aruncarea greutății și ciocanului este de 213,5cm, iar la aruncarea discului - de 250cm.

CHINOGRAMĂ - înregistrare fotografică, pe bandă video sau pe hârtie, a fazelor succesive ale unui act motric, în scopul analizei caracteristicilor spaţio-temporale ale mişcării; se realizează prin filmare dintr-un unghi, care permite înregistrarea elementelor caracteristice ale actului motric cu un număr anumit de imagini pe secundă (de regulă, 24 sau 32); studiul actului motric se face prin analiza formei mişcării, amplitudinii și duratei fazelor acestuia, care se deduc din raportarea mişcării la reperele spaţiale din imagine şi la numărul de cadre succesive, în care se produce fiecare fază a acesteia; ca variante ale chinogramelor servesc *fotociclografia, cronofotografia şi conturograma.*

CHIP TIME *(TIMP REAL DE SENZOR SAU TIMPUL NET)* - interval de timp din momentul trecerii de către sportiv a liniei de start și până la sfârșitul acesteia în probele de alergări pe șosea; timpul neoficial individual, necesar unui alergător, în probele de alergări pe șosea, pentru a finaliza o cursă atunci, când semnalul de start este dat cu pistolul (sau în alt mod) și apare înainte ca sportivul să treacă linia de start (din cauza numărului mare de alergători) - este un timp neoficial, spre deosebire de gun time *(timpul real de pistol),* care este unicul timp (rezultat) oficial al concursului - totuși, astăzi, la multe concursuri,

se indică atât timpul oficial *(gun time),* cât și cel neoficial *(chip time sau timpul net).*

CICLIC - acțiune motrică care constă din mișcări identice ca structură și care se repetă în aceeași succesivitate (alergare, înot, ciclism, canotaj etc.).

CICLU DE MIȘCARE - reprezintă totalitatea mișcărilor executate de sportiv în probele de alergări și marș sportiv (de aceea, alergările și marșul sportiv sunt numite probe ciclice ale atletismului), care încep din orice poziție inițială și se finalizează cu revenirea în aceeași poziție; un ciclu integral de mișcare este constituit, atât la marș, cât și la alergare, din doi pași - executați cu piciorul stâng și cel drept; ciclul de mișcare este structurat în perioade, faze și momente de mișcare.

CICLU DE MIȘCARE (ALERGARE) - totalitatea mișcărilor în probele de alergări, care includ doi pași: pasul de alergare executat cu piciorul stâng și pasul de alergare executat cu piciorul drept; astfel, un ciclu de mișcare în probele de alergări este reprezentat de *pasul dublu*, care se divizează în patru perioade - două perioade de zbor și două perioade de sprijin, opt faze - două faze de ridicare a CGG al corpului, două faze de coborâre a CGG al corpului, două faze de frânare și două faze de impulsie, opt momente de mișcare - două momente de desprindere a piciorului de la sprijin, două momente de ridicare maximală a CGG al corpului, două momente de luare a contactului cu sprijinul pe piciorul de balans și două momente de coborâre maximală a CGG în faza de impulsie.

CICLU DE MIȘCARE (MARȘ SPORTIV) - totalitatea mișcărilor în proba de marș sportiv, care includ doi pași: pasul executat cu piciorul stâng și pasul executat cu piciorul drept; astfel un ciclu de mișcare la marșul sportiv este reprezentat de *pasul dublu*, care se divizează în patru perioade - două perioade de sprijin unilateral și două perioade de sprijin bilateral, șase faze - două faze ale pasului posterior, două faze ale pasului anterior și două faze de trecere a sprijunului (de pe un picior pe altul), precum și șase momente de mișcare - două momente de desprindere a piciorului de la sprijin, două momente de punere a piciorului pe sprijin și două momente de ducere a piciorului de balans înaintea celui de sprijin, în perioada sprijinului unilateral (pe un singur picior).

CIOCAN - obiect sportiv de aruncat; reprezintă o bilă metalică rotundă cu greutăți cuprinse între 3,0 și 7,260kg (în dependență de vârsta și sexul

sportivului), de care este fixat un cablu cu mâner de formă triunghiulară, cu lungimea maximală de 121,5cm; ciocanul se aruncă dintr-un cerc cu diametrul de 213,5cm într-un sector (zonă de aterizare) cu mărimea de 34,92 grade.

CIOCAN *SCURT* - obiect sportiv de aruncat, care are o lungime a cablului mai mică comparativ cu ciocanul standard; se aplică în antrenamente pentru dezvoltarea vitezei mișcărilor în elan.

CIOCAN *GREU (UȘOR)* - obiect sportiv de aruncat care este mai greu (mai ușor) decât cel standard și care se aplică în antrenamente pentru dezvoltarea forței sau a vitezei mișcărilor.

CLASIFICARE A EXERCIȚIILOR DE ATLETISM - divizare în trei grupe mari a probelor atletice în baza structurii mișcărilor; acestea, în baza criteriului dat, sunt clasate în *exerciții ciclice* (alergările și marșul sportiv); *exerciții aciclice* (majoritatea probelor de sărituri și aruncări), precum și în *exerciții combinate* (probele de sărituri orizontale, executate din elan rectiliniu, precum și aruncarea ciocanului, unde sportivul execută mai multe piruete consecutiv (de regulă, 3-4).

CLASIFICARE A EXERCIȚIILOR DE SĂRITURĂ - divizarea în două grupe mari a exercițiilor de săritură în baza scopului urmărit de sportiv; există două tipuri de sărituri - *competiționale* (în lungime, triplusalt, în înălțime și cu prăjina) și *aplicative* (derivate) - toate variațiile de sărituri folosite cu scop de antrenare (de pe loc (singulare, multiple), sărituri pe verticală, sărituri în adâncime, sărituri pe un picior, sărituri pe ambele picioare, sărituri peste obstacole, cu folosirea diferitelor obiecte (cu coarda, cu centuri cu greutăți) etc.).

COBORÂRE DE PE GARD - element al tehnicii alergării de garduri, care constă în ducerea bruscă în jos, după gard, a piciorului de balans *(atac),* cu tragerea energică după sine a piciorului de impulsie (remorcă), îndoirea lui și *scoaterea* înainte-în sus, având scopul trecerii cât mai rapide și mai jos a C.G.G. deasupra gardului și executarea cu viteză maximă a primului pas între garduri.

COEFICIENT AL EFICIENȚEI ATERIZĂRII - criteriu cantitativ de eficiență a aterizării sportivului în probele de sărituri orizontale; se calculează în baza formulei **Cat = b + g - σ,** unde b - unghiul în articulația coxo-femurală în momentul primului contact cu zona de aterizare; g - unghiul în articulația genunchilor în momentul primului contact cu zona de aterizare; σ - unghiul

dintre orizontală și dreapta care unește punctul cel mai de jos al bazinului și a călcâielor în momentul primului contact cu zona de aterizare.

COEFICIENT DE REALIZARE A VITEZEI ELANULUI - reprezintă un criteriu complex al eficienței realizării impulsiei în probele de sărituri orizontale; se calculează în baza raportului dintre lungimea săriturii și viteza pe ultimii 5m ai elanului (la săritorii de performanță, la proba de săritură în lungime, acest coeficient este de 0,78 - la bărbați și de 0,74 - la femei).

COMENZI DE START - comenzile anunțate cu vocea și cu ajutorul pistolului de start (obișnuit sau electronic), de către starter, în procesul realizării procedurii de start în probele de alergări și marș sportiv; în probele de viteză, starterul dă startul, aplicând următoarele comenzi: *PE LOCURI!; GATA!* și pocnetul pistolului sau, dacă nu se folosește pistolul, atunci se va da comanda cu vocea - *START!* (mai rar și numai la competiții locale); în probele de rezistență (mai lungi de 400m) se vor anunța numai două comenzi de start - *PE LOCURI!* și pocnetul pistolului sau *START!* (comenzile de start se vor anunța în limba engleză sau în limba națională a țării care desfășoară competiția).

COMPETIȚIE MIXTĂ ȘI UNIVERSALĂ *(atletism)* - mod de organizare a competiției de atletism de nivel național și mai inferior, unde bărbații concurează împreună cu femeile pentru un clasament comun *(competiție mixtă)* sau pentru un clasament separat *(competiție universală);* rezultatele (clasamentele) vor fi comune (ștafetele mixte) sau separate (alergările de rezistență (5000m și mai lungi)) și probele tehnice (sărituri și aruncări); de regulă, competiții universale de alergări pe stadion se desfășoară atunci, când numărul de participanți este mic și nu justifică organizarea unei competiții separate, pe sexe; toate competițiile de alergare pe șosea sunt considerate *universale,* fiindcă concurează ambele sexe împreună, totuși clasamentele se vor face separat.

COMPONENTE DE BAZĂ ALE SISTEMULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ A ATLEȚILOR - sunt elementele fundamentale, care stau la baza obținerii performanțelor maximale într-o probă sau alta a atletismului; dintre acestea fac parte: sistemul de antrenament și competițional; factorii care asigură funcționalitatea optimală a primilor doi - selecția și orientarea sportivă, asigurarea informațională, științifică și medico-biologică a procesului de antrenament, baza tehnico-materială, asigurarea financiară, factorii sociali, precum și managementul general al sistemului de dirijare a sportului.

CONSTITUȚIE A CORPULUI - reprezintă particularitățile funcționale, psihice și morfologice, care se formează pe baza proprietăților ereditare și dobândite ale organismului și care determină rezistența organismului la influența factorilor externi.

CONTROL PEDAGOGIC (vezi *Dirijare a procesului de antrenament*) - reprezintă un proces de colectare, evaluare și analiză a datelor despre modul de desfășurare a procesului de antrenament și despre starea organismului sportivului, care se realizează de către antrenor pe toată durata desfășurării procesului de pregătire sportivă, dar și în afara acestuia; formele de organizare ale controlului pedagogic sunt următoarele: *control operativ* (se desfășoară în procesul ședinței de antrenament); *control curent* (se realizează, de regulă, la sfârșitul microciclurilor de antrenament); *control de etapă* (se desfășoară la sfârșitul etapelor (perioadelor) de pregătire; *control complex* (se realizează de regulă, la sfârșitul perioadelor competiționale, pentru a evalua pregătirea complexă a sportivului și reușita participării în concursuri (obținerea performanțelor planificate, conform planurilor de pregătire elaborate).

CONTROL *(EXAMEN)* MEDICAL - reprezintă un proces de colectare, evaluare și analiză a datelor despre starea de sănătate și de antrenare a organismului sportivului (în baza indicilor fizici, funcționali și biochimici), care se realizează de către medicul sportiv, de minimum două ori pe an (sau, de fiecare dată, înaintea competițiilor de obiectiv) în cadrul Centrelor medico-sportive.

COORDONARE INTER- ȘI INTRAMUSCULARĂ - lucru eficient al sistemului muscular, care se manifestă prin contracția coordonată intra- și intermusculară a fibrelor, fapt ce conferă un randament maximal al activității de muncă și la creșterea gradului de economie a energiei cheltuite.

CRITERII DE EFICIENȚĂ A TEHNICII ALERGĂRII - reprezintă factorii care stau la baza economiei mișcărilor de alergare și care contribuie ca alergătorul să obțină rezultate maximale cu cheltuieli minime de energie; există două criterii de bază ale tehnicii raționale a alergării: *activismul alergării* (raportul dintre timpul fazei de zbor și cea a sprijinului în cadrul mișcărilor de alergare) și *indicele sprijinului* (raportul dintre timpul impulsiei și cel al amortizării în cadrul mișcărilor de alergare); în alergările de semifond și mai scurte, indicele *activismului alergării* este egal cu 1,1 și mai mare, iar în

alergările de rezistență - este egal cu 1,0 și mai mic; *indicele* sprijinului este egal, la diferite alergări, cu 1,5 - 2,0.

COLEGIU DE ARBITRI - grup de arbitri, care asigură desfășurarea competiției de atletism; acesta este compus din managerul concursului și adjuncții lui, precum și secretarul principal și un număr necesari de secretari, dar și un număr necesar de arbitri, pentru asigurarea desfășurării competiției de atletism la toate cele patru grupe de probe ale disciplinei.

COLEGIU PRINCIPAL DE ARBITRI - un grup restrâns de arbitri la competițiile de atletism, care realizează conducerea de vârf a acestora; în *Colegiul principal de arbitri* sunt incluși următorii: *directorul reuniunii (concursului); managerul reuniunii; managerul tehnic și managerul pentru prezentarea concursului.*

COMPETIȚIE REPETATĂ - repetarea unei curse sau a unei încercări în probele tehnice ale atletismul în cazurile, când au fost violate drepturile sportivului să concureze (această decizie este luată de Referi atunci, când se constată acest fapt, iar circumstanțele create permit repetarea competiției - uneori, competiția finală este imposibil de repetat).

CONDUCERE A COMPETIȚIEI - clasarea unui sportiv sau a echipei în fruntea clasamentului, într-un moment intermediar de desfășurare a acesteia; liderul acesteia.

CONDUCERE A CURSEI - spiritul de inițiativă al alergătorului în timpul competiției de alergare, manifestat prin conducerea cursei, schimbând și aplicând, pe parcurs, diferite variante tactice, cu scopul de a o câștiga.

CRONOMETRAJ - proces de fixare a rezultatelor, în probele de alergări și marș sportiv, sau a timpilor rezervați pentru executarea încercărilor în probele tehnice ale atletismului, în unități de timp (ore, minute, secunde și sutimi de secunde); în atletism se aplică trei sisteme de cronometraj, care sunt recomandate pentru competiții de diferit nivel sau în diferite locuri de desfășurare a acestora (stadion, șosea, sau teren variat) - *sistem manual* (timpii se fixează cu exactitate până zecimi de secundă); *sistem electronic* (timpii se fixează cu exactitate până la miimi de secundă, dar se rotunjesc până la sutimi); *sistemul radio* (cu senzori, care se fixează pe numărul de concurs sau altă parte a corpului) - timpii se fixează cu exactitate până la zecimi de secundă, dar se rotunjesc până la secunde întregi.

CULTURĂ FIZICĂ - domeniu al activității sociale direcționat spre fortificarea și păstrarea stării de sănătate în rezultatul activității fizice practicate conștient; parte componentă a culturii generale, care reprezintă un sistem de valori și cunoștințe, create și aplicate de societate în scopul dezvoltării fizice și intelectuale a omului, perfecționarea activității motrice a acestuia și formarea unui mod sănătos de viață, pentru adaptarea socială eficientă prin educație fizică, pregătire fizică și dezvoltare fizică armonioasă

CURSĂ DE ALERGARE - parcurgerea unei distanțe de un grup de alergători, pe culoare separate sau în pluton, care se stabilește în urma unei trageri la sorți sau în baza altor criterii (rezultate înregistrate până la concursul respectiv, într-o anumită perioadă de timp); startul se va da pentru toți odată, iar numărul acestora va depinde de numărul de culoare (când se aleargă pe culoare separate) sau de lungimea distanței - când se va alerga în pluton (distanțe mai lungi de 400m).

CURSĂ DE CALIFICARE - cursă de alergare prealabilă, care urmărește scopul de a selecta participanții pentru următoarea rundă a competiției; selectarea se va face în baza a două criterii - în primul rând, locul ocupat în cursă, iar în al doilea - timpul (rezultatul) obținut în aceasta (pentru aceasta, fiecare competiție, unde există asemenea curse, are formula sa de calificare; spre exemplu, formula 2+3, semnifică că în runda următoare se vor califica primii doi sosiți la finiș din fiecare serie și trei participanți, din toate seriile, cu cei mai buni timpi (rezultate).

CURSĂ DE CONTROL - cursă organizată la antrenamente cu scopul de a verifica nivelul de pregătire a sportivului.

CURSĂ DE MARATON - cursă de alergare de mare fond, desfășurată pe distanța de 42,195km. Numărul participanților în asemenea curse poate fi foarte variat - de la 100 (competiții, precum J.O., Campionatele mondiale) și până la câteva zeci de mii de participanți - la competițiile comerciale.

CURSĂ SEMIFINALĂ - cursă de selectare a sportivilor pentru alergare în finala concursului.

CURSĂ PENTRU ALERGĂTORII DE ELITĂ - cursă care se desfășoară, de regulă, la competițiile comerciale, completată din sportivi, care au obținut cele mai bune rezultate în competițiile precedente (într-o anumită perioadă de timp).

CURSĂ DE CONSOLARE - cursă suplimentară organizată pentru alergătorii care n-au acces în finală (de regulă, la competițiile comerciale), având scopul stabilirii mai obiective a clasamentului final, după alergătorii din finală, și de a permite alergătorilor să-și îmbunătățească performanțele stabilite în rundele precedente ale competiției.

D

DEPRINDERE MOTRICĂ - nivel (etapă) final al însușirii actului motric, ce se caracterizează prin executarea acestuia fără realizarea controlului din partea SNC, adică la nivel subconștient, automat; este caracterizată de o fiabilitate ridicată a performanței mișcării.

DECATLON - probă combinată a atletismului, care include zece probe - alergări: 100, 400, 1500 și 110m/g; sărituri - în lungime, în înălțime și cu prăjina; aruncări - greutate; disc și suliță; competiția se desfășoară pe durata a două zile de concurs; decatlonul este atât probă masculină, cât și feminină.

DESCALIFICARE - eliminarea sportivului din una dintre probele competiției sau din competiție, în general, în rezultatul încălcărilor tehnice sau disciplinare ale Regulilor de concurs (decizia de descalificare este luată de Referi al competiției (în lipsa lui, de Arbitrul-șef), în cazurile când sportivul sau reprezentantul acestuia face Apel la Juriu, atunci decizia finală de descalificare sau de anulare a deciziei lui Referi este luată de acesta).

DEPĂȘIRE - trecerea peste pragul de bătaie, cu piciorul sau cu altă parte a corpului, de către săritorul în lungime și de triplusalt; trecerea peste linia de aruncare sau ieșirea din cerc, atingând cu orice parte a corpului spațiul din afara zonei de elan, de către aruncător; trecerea peste *linia zero* în proba de săritură cu prăjina; toate aceste încălcări conduc la invalidarea încercării din probele de sărituri sau aruncări.

DETENTĂ - capacitate motrice combinată, care constă în valorificarea posibilităților fizice și tehnice ale sportivului de a executa o ridicare maximală a C.G.G. al corpului pe verticală sau pe orizontală (înainte-în sus); este determinată de nivelul dezvoltării forței explozive a atletului.

DEZDIORE A PRĂJINII - dezdoirea prăjinii, în ultima fază a părții de sprijin a săriturii cu prăjina; coincide cu dezdoirea corpului sportivului pe prăjină și *ieșirea* acestuia în sprijin, în poziție verticală - în acest moment, C.G.G. al corpului sportivului este ridicat maximal sus, față de sol și atinge viteza maximală de deplasare.

DEZVOLTARE FIZICĂ - proces natural de modificare în aspect de vârstă a calităților morfologice și funcționale ale organismului, determinate de factorii ereditari și de condițiile mediului ambiant; unul din indicii de selecție primară (inițială) în sport.

DIRIJARE A PROCESULUI DE ANTRENAMENT (vezi *Control pedagogic)* - reprezintă un set de măsuri pedagogice complexe de transfer al obiectului, implicat în acest proces, dintr-o stare în alta, stabilită din timp și subordonată scopului urmărit; procesul de dirijare se realizează pe baza principiului legăturilor reciproce tridimensionale: *legături directe* - de la subsistemul de dirijare (antrenorul) spre subsistemul dirijat (sportivul); *legături inverse* - de la subsistemul dirijat (sportivul - starea sistemelor organismului acestuia) spre subsistemul de dirijare (antrenorul); *corectarea legăturilor directe* în rezultatul informației obținute în urma legăturilor inverse; procesul de dirijare prevede realizarea următoarelor operații: stabilirea scopului pregătirii; prognozarea nivelului de pregătire; modelarea pregătirii (planificarea); controlul complex al procesului de pregătire și, în baza acestuia, introducerea corectărilor (completărilor, ajustărilor) corespunzătoare în programele de antrenament.

DISC - obiect de aruncat construit din lemn și metal sau din materiale sintetice și metal; are formă rotundă, biconvexă, pe margine fiind fixat un cerc metalic, pentru a evita distrugerea lui la coliziunea cu zona de aterizare; greutatea discului pentru maturi este de 2000gr. pentru bărbați și de 1000gr. – pentru femei și junioare, precum și de 1500gr. - pentru juniori.

DISC DIN CAUCIUC - obiect de aruncat (de regulă, folosit în antrenamente) construit din lemn sau metal (acoperit deasupra cu cauciuc) sau integral din cauciuc; se folosește, de regulă, pentru antrenamentele în sală sau în aer liber, unde zona de aterizare este rigidă.

DISC PENTRU ANTRENAMENT - obiect de aruncat folosit, de regulă, la antrenamente, care are forme și greutăți diferite și nu corespunde standardelor competiționale, acesta poate fi mai ușor sau mult mai greu, comparativ cu discul

regulamentar și se folosește, de regulă, pentru dezvoltarea capacităților de forță sau viteză în procesul de antrenament.

DISTANȚĂ - spațiu de diferite lungimi (măsurat pe pista stadionului, șosea, parcuri etc.), pe care se desfășoară competițiile sau antrenamentele la atletism, în probele de alergări și marș sportiv.

DISTANȚĂ CU GARDURI *(probe de alergări cu garduri)* - distanțe cu lungimea de 50, 60, 100, 110, 300 și 400m, pe care, la intervale fixe, sunt amplasate garduri de diferite înălțimi, pe care alergătorii trebuie să le treacă, neavând dreptul să le doboare intenționat sau să le înconjoare.

DISTANȚĂ CU OBSTACOLE - distanțe cu lungimea de 1500, 2000 și 3000m, măsurate pe pista stadionului, pe care sunt amplasate obstacole masive artificiale (obstacole propriu-zise și groapa cu apă), alergătorii fiind obligați să le treacă pe deasupra, aplicând orice procedeu, dar neavând dreptul să le înconjoare.

DISTANȚĂ CLASICĂ - distanță (probă de alergare) inclusă, de regulă, în programul Jocurilor Olimpice (J.O.), Campionatelor mondiale și europene (spre exemplu, în programul J.O. sunt incluse în total 48 de probe - 24 masculine și 24 feminine).

DISTANȚĂ DE CROS - distanță (probă de alergare) parcursă în competițiile de cros; este amenajată pe teren variat, moale (minimum 80% din lungimea maximală a distanței); probele (distanțele) clasice de cros pentru juniori și seniori, incluse în programul Campionatelor mondiale, sunt 4, 6, 8 și 10km, precum și ștafeta mixtă de cros 4x2km.

DISTANȚĂ DE MARATON - probă de alergare de rezistență lungă pe șosea, care are lungimea clasică de 42,195km, fiind comună atât pentru femei, cât și pentru bărbați); în programul JO contemporane din anul 1896.

DISTANȚĂ DE MARȘ - distanțe cu lungimea de la 3 până la 50km, parcurse de mărșăluitori exclusiv prin pas de marș.

DISTANȚĂ DE SUPRAFOND - distanță de alergare, care are lungime mai lungă decât distanțele clasice de fond (de regulă, în această categorie sunt incluse toate distanțele de alergare și marș sportiv mai lungi de 10km).

DISTANȚĂ PLATĂ - distanțe parcurse pe pista stadionului sau pe șosea, fără obstacole verticale, care măsoară de la 30m și până la 100km, dar și probele contratimp - până la 24 de ore sau chiar mai mult.

DOPING - mod de creștere artificială a rezistenței și a randamentului fizic în concursurile sportive prin administrarea de medicamente stimulatorii sau folosirea metodelor interzise, care pot aduce prejudicii sănătăţii şi eticii sportive; se consideră, de asemenea, doping violarea Regulilor Antidoping prin influenţarea utilizării substanţelor dopante, comercializarea acestora, precum şi neprezentarea la controlul doping (primul caz oficial de dopaj în sport se consideră cel fixat în anul 1904, la J.O. de la St. Luis (SUA), când unui alergător de maraton i s-a administrat brandy cu stricnină, care, deşi e un amestec toxic puternic, în cantităţi mici poate acţiona ca stimulator; primul deces în cadrul unei competiții sportive oficiale s-a întâmplat în anul 1960, când ciclistul Knud Enemark Jensen (1936-1960), la Jocurile Olimpice de vară din 1960, moare din cauza unei supradoze de piridilcarbinol amestecat cu amfetamine, determinând CIO să considere dopajul ca fiind o trădare a spiritului olimpic și să reafirme limitele impuse sportului profesionist. Ca urmare, Avery Brundage a înființat primul comitet medical al CIO pentru probleme legate de dopaj.

E

ECHIPĂ DE ȘTAFETĂ - sportivii-alergători, care fac parte din echipă și care vor alerga una din etapele probei de ștafetă; de regulă, echipa este compusă din șase alergători, care pot să alerge una din etapele probei, atât în rundele de calificare, cât și în finala competiției sau numai în una dintre acestea (echipa de ștafetă se consideră ca o singură entitate sportivă, de aceea, dacă echipa ocupă un loc premiant, atunci vor fi premiați toți membrii echipei, indiferent dacă aceștia au participat direct sau nu în competiție).

EFORTURI ORIZONTALE - forța de presiune asupra solului executată de piciorul de sprijin sub un unghi ascuțit.

EFORTURI VERTICALE - forța de presiune asupra solului executată de piciorul de sprijin pe verticală - în jos.

EKIDEN *(ștafetă)* - concurs de alergare de ștafetă pe șosea, care constă în parcurgerea distanței de maraton (42,195km), divizată în șase etape, după cum urmează: 5km, 10km, 5km, 10km, 5km, 7,195km; alergătorii predau unul altuia o panglică, care înlocuiește bastonul de ștafetă, și pe care aceștia, în timpul alergării, o îmbracă pe umăr, predând-o următorului coechipier în alergare (este o probă foarte populară în Japonia, de asemenea, este introdusă în programul multor maratoane internaționale importante).

ELAN - fază a tehnicii săriturilor și aruncărilor atletice executată sub formă de: alergare accelerată (sărituri orizontale și verticale); alergare accelerată, urmată, la final, de pași aruncători (aruncarea suliței); salt alunecat (aruncarea greutății); piruete (aruncarea greutății, discului și a ciocanului); scopul *elanului* este de a comunica o viteză maximală-optimală sistemului aruncător-obiect înainte de începerea fazei efortului final; viteza elanului este un factor primordial, care determină rezultatul final în probele de sărituri și aruncări atletice.

ELAN DE START - a doua fază a tehnicii alergărilor și marșului sportiv, având scopul creșterii rapide a vitezei, după luarea startului; capacitatea de accelerare a sportivului la start este un factor important, care determină performanța, mai cu seamă, în probele alergărilor de viteză ale atletismului (60-400m).

ELAN SCURT - prima fază a probelor de sărituri și aruncări atletice, dar executată cu micșorarea intenționată a lungimii liniare a acesteia sau a numărului de piruete (ciocan); se aplică, de regulă, la antrenamente, pentru instruirea/perfecționarea anumitor elemente ale tehnicii sau la competiții, de către sportivii începători sau acei, care valorifică (pun accent) mai mult, în procesul elanului, pe capacitățile de forță-viteză.

ELASTICITATE A PASULUI DE ALERGARE - componentă ce caracterizează eficiența pasului de alergare; se caracterizează prin micșorarea deverilor pe verticală a CGG al corpului, datorită îndoirii mai puțin evidențiate a piciorului în articulația genunchiului, în momentul trecerii verticalei (fazele de frânare și impulsie ale pasului de alergare), precum și punerii corecte, cât mai apropiată de proiecția CGG al corpului, a piciorului de balans, în momentul primului contact al acestuia cu sprijinul.

ELASTICITATE A PRĂJINII - capacitate a prăjinii de aşi reface forma după îndoire; se datorează materialelor folosite la construcţia acesteia, care-i conferă elasticitate.

ELEMENT AL TEHNICII - act motrice finisat, care are o anumită structură (tehnică) şi care soluţionează o anumită sarcină motrice intermediară în cadrul exerciţiului integral; parte componentă a unui exerciţiu complex (combinaţii); spre exemplu, la săriturile atletice, momentul luării contactului cu sprijinul reprezintă un element distinct al fazei impulsiei.

ELLANODICI (greacă: *hellanodikai* - arbitri - judecători eleni) - supraveghetori şi administratori la Jocurile Olimpice şi Nemeice antice din Grecia; pe stadioanele antice, puterea lor a fost practic nelimitată - aceştia îndeplineau multiple funcţii: de arbitri şi antrenori, în acelaşi timp; uneori, elanodicii erau numiţi şi *"agonofeţi";* erau aleşi în baza unei trageri la sorţi din rândul cetăţenilor Eladei, iar numărul lor, odată cu dezvoltarea Jocurilor Olimpice, s-a majorat de la 1 până la 10 - ei erau instruiţi timp de zece luni de personalităţi marcante în domeniul legislaţiei Elene; *ellanodicii* (arbitrii) înregistrau participanţii la Jocuri, verificau dacă aceştia sunt cetăţeni liberi (Colegiul de Arbitri, compus din elanodici, se diviza în trei grupe: câte trei persoane pentru pentatlon, pentru competiţii ecvestre şi pentru celelalte probe, iar unul intre aceştia era numit şeful colegiului, având împuterniciri supreme în timpul competiţiilor).

ENDORFINE - un grup de compuşi chimici produşi, în mod natural, în neuronii creierului şi care au capacitatea de a reduce durerea, similar cu opiaceele, şi care afectează starea emoţională a unei persoane; în alergări, *ehdorfinele* sunt sinonime cu hormonii bucuriei sau fericirii şi sunt eliberate după sau în timpul antrenamentelor sau competiţiilor de alergare; servesc drept unul dintre factorii de motivare importanţi pentru practicarea sportului.

ETAPĂ A PREGĂTIRII PREALABILE - prima etapă a pregătirii multianuale a atletului; de regulă, aceasta începe odată cu selecţia, la vârsta de 9 ani şi se finalizează la 12 ani; în această etapă se pune baza pregătirii fizice generale a sportivului începător şi se formează o cultură generală a mişcărilor.

ETAPĂ A ANTRENAMENTULUI APROFUNDAT - a treia etapă a pregătirii multianuale a atletului; aceasta începe la vârsta de 16 ani şi se finalizează la 17-18 ani; în această etapă, atletul va participa la concursuri în

proba de specializare, își va crește nivelul pregătirii fizice generale, speciale, tehnice ș.a.; se va urmări atingerea, la sfârșitul etapei, a nivelului de calificare categoria I - Candidat în maeștri ai sportului.

ETAPĂ A PERFECȚIONĂRII SPORTIVE - a patra etapă a pregătirii multianuale a atletului; aceasta începe, de regulă, la vârsta de 18-19 ani, iar scopul urmărit este obținerea rezultatelor maximale în proba de specializare, selecția în loturile naționale; volumul și intensitatea efortului, la această etapă, ating cote maxime.

ETAPĂ A SPECIALIZĂRII SPORTIVE INIȚIALE - a doua etapă a pregătirii multianuale a atletului; aceasta începe la vârsta de 13 ani și se finalizează la 15 ani; în această etapă, se stabilește proba de specializare atletică a sportivului; sarcina de bază a acestei etape este creșterea în continuare a nivelului pregătirii fizice generale, moral-volitive și teoretice.

ETAPE ALE PREGĂTIRII MULTIANUALE *(în atletism)* **-** divizarea procesului de pregătire multianuală în mai multe etape, în probele atletice, în dependență de direcționarea preponderentă a acestuia; convențional, procesul de pregătire multianuală se împarte în *7 (șapte) etape*, și anume: *etapa de inițiere sportivă* (în majoritatea probelor atletice, această etapă începe la vârsta de 9-10 ani) – 2-3 ani; *etapa prealabilă a pregătirii atletice de bază* – 3-4 ani; *etapa pregătirii specializate de bază* – 2-3 ani; *etapa pregătirii pentru performanțe înalte* – 2-3 ani; *etapa realizării maximale a posibilităților individuale* – 3-4 ani; *etapa consolidării măiestriei sportive (păstrării nivelului de măiestrie)* – 2-4 ani; *etapa descreșterii treptate a nivelului de măiestrie sportivă* – 2-3 ani; nu există o delimitare fixă între etape – antrenorul, la trecerea de la o etapă la alta, va lua în considerare vârsta biologică și de pașaport a sportivului, precum și posibilitățile sale individuale fizice, funcționale și psihice; longevitatea carierei sportive a unui atlet, poate porni de la 18-20 de ani (până la 31-34 de ani în probele de viteză) și atinge 28-30 de ani (33-38 de ani - în probele de aruncări atletice), cu condiția că acesta nu este afectat de traumatisme și maladii sportive.

ETAPE DE INSTRUIRE A TEHNICII EXERCIȚIILOR ATLETICE - perioade de timp strict reglementate de formare a priceperilor și deprinderilor motrice la atleți; conform teoriei generale a instruirii actelor motrice, există trei etape distincte: *etapa I - familiarizarea cu tehnica probei instruite; etapa a II-a - instruirea aprofundată a tehnicii probei instruite; etapa a III-a - perfecționarea tehnicii probei instruite.*

EVALUARE DE CONTROL - verificare a nivelului de pregătire a atletului, desfășurată sub formă de concurs, în cadrul ședinței de antrenament, având și scopul selectării sportivului pentru completarea loturilor sau pentru participare la anumite concursuri.

EXERCIȚIU FIZIC - mijloc de bază al educației fizice și sportului; mișcări elementare, unite în acte motrice combinate și complexe, folosite în scopul pregătirii psihomotrice, în scopuri de recreere, asanare sau competiționale.

EXTENSIE - mișcare executată cu trunchiul spre înapoi în raport cu bazinul; procedeu de săritură în lungime, care constă în executarea, în faza de zbor, a unei extensii accentuate a corpului în regiunea lombară, iar brațele se vor duce spre înainte - în sus (procedeu mai des aplicat, în competiții, de către femei și mai rar - de bărbați).

F

FACTOR AL VÂNTULUI - este vântul care bate pe sau contrar direcției de deplasare a alergătorului sau săritorului, în timpul desfășurării competițiilor de atletism, și care contribuie la îmbunătățirea sau micșorarea rezultatelor în aceste probe; determinarea vitezei și direcției vântului este una dintre cele mai importante condiții, în cazul stabilirii unui record de orice nivel (începând de la cele naționale și finalizând cu cele olimpice și mondiale), cea mai mare importanță acest indicator natural îl are în probele alergărilor de viteză (60, 100, 200 și 110m/g), precum și la săriturile în lungime și triplusalt; viteza maximă admisă a vântului, pentru fixarea unui oarecare record, este de 2 m/s - în probele individuale și 4m/s - în probele de poliatloane atletice (totuși media vitezei calculată, în toate probele, nu trebuie să depășească, de asemenea, 2m/s); aparatul de măsurare a vitezei vântului este *anemometrul.*

FACTORI FAVORIZANȚI AI ARUNCĂRILOR ATLETICE - sunt considerați indicatorii care influențează lungimea traiectoriei de zbor a obiectului în probele de aruncări atletice; printre aceștia se numără: *viteza inițială, unghiul de lansare, înălțimea de eliberare, rezistența aerului, profilul obiectului, poziția pe care acesta o are în timpul zborului* etc.

FAIR-PLAY *(engl. fair-play - joc cinstit)* - reprezintă acceptarea loială a regulilor într-un joc, o conduită onestă în orice situație; conceptul se referă la respectarea adversarilor, a regulilor, a deciziilor arbitrilor, a publicului spectator și a spiritului general de joc, de asemenea, *Fair-play-ul* presupune acceptarea cu demnitate atât a înfrângerii, cât și a victoriei; principiile de bază ale *Fair-play-ului* sunt: respect față de adversar; respectarea regulilor și deciziilor judecătorilor (iar dacă nu este de acord cu ele, să le conteste corect și cu demnitate); dopajul și orice stimulare artificială nu pot fi utilizate; șanse egale - toți sportivii de la începutul competiției se pot aștepta, în egală măsură, să câștige; autocontrolul în competiție, stăpânirea emoțiilor și perceperea în mod adecvat a oricărui rezultat al luptei (aceste principii trebuie să constituie fundamentul conduitei sportive și să excludă victoria cu orice preț).

FALSTART *(start fals (greșit))* - reacția sportivului la semnalul de start (pocnetul pistolului sau vocea starterului) mai rapidă de 0,10sec.

FALSTART TEHNIC - întreruperea procedurii de dare a startului de către însăși alergătorul/mărșăluitorul sau la decizia arbitrului de start, la orice etapă a acesteia, din motive independente de sportiv; această situație poate să se întâmple ca consecință a problemelor tehnice sau a apariției factorilor perturbatori, care împiedică desfășurării regulamentare a procedurii de dare a startului (în asemenea caz, arbitrul de start trebuie să arate sportivilor cartonașul verde și să reînceapă procedura de dare a startului).

FANION DE START - fanion special conceput, de culoare albă sau roșie, folosit de arbitrul de start pentru a realiza procedura de dare a startului; se folosește, de regulă, la competiții pentru copii, de nivel inferior.

FANDARE - genuflexiune pe un picior în diferite direcţii (înainte, lateral, oblic, înapoi), cu trecerea greutăţii corpului pe piciorul respectiv, celălalt picior rămânând întins, pe toată talpa; exercițiu fizic, care se aplică în majoritatea sporturilor în scopul pregătirii organismului pentru efort; în proba de haltere, procedeu competiţional de ridicare a halterei, care poate avea două variante: *în „foarfecă”* şi *în „hochei”*.

FARTLEK (din l. suedeză - *joc de viteze*) - metodă de antrenament aplicată în probele de alergări și marș sportiv, care constă în modificarea de mai multe ori, în procesul efortului neîntrerupt, a vitezei de deplasare (schimbarea vitezei se va face aleatoriu sau algoritmic, la indicarea antrenorului); se folosește, de regulă , pentru dezvoltarea rezistenței specifice.

FAZĂ A EFORTULUI FINAL - fază a tehnicii aruncărilor atletice, care prevede eliberare obiectului de către sportiv la o anumită înălțime de la sol și sub un unghi optimal, comunicându-i, totodată, o viteză maximală la eliberare.

FAZĂ DE MENȚINERE A ECHILIBRULUI - ultima fază a tehnicii aruncărilor atletice, care constă în menținerea echilibrului de către aruncător, după proiectarea obiectului în aer, pentru a rămâne în limitele spațiului de elan (cerc sau pistă); se realizează, la diferite aruncări, în mod variat - la aruncările cu piruetă, sportivul continuă să se rotească în jurul axei longitudinale a corpului, iar la aruncările din elan rectiliniu (aruncarea suliței și aruncarea greutății prin salt alunecat) - sportivul va schimba poziția de pe un picior pe altul printr-o săritură rapidă (aruncătorii de suliță, uneori realizează această fază prin plonjon și cădere pe mâini spre înainte).

FAZĂ DE ZBOR A SĂRITORULUI - fază fără de sprijin a săriturilor atletice (orizontale și verticale), care începe odată cu pierderea de către sportiv a contactului cu solul (sau cu prăjina) și se termină în momentul primului contact al acestuia, cu orice parte a corpului, cu zona de aterizare (saltele sau nisip).

FAZĂ FĂRĂ DE SPRIJIN - poziția corpului în spațiu, fără contact cu sprijinul.

FAZĂ DE DESPRINDERE *(de eliberare a obiectului)* - momentul desprinderii sportivului de la sprijin în probele de alergări și sărituri, precum și momentul desprinderii obiectului de la măna sportivului - în probele de aruncări.

FAZĂ DE SPRIJIN DUBLU - fază caracteristică probei de marș sportiv, când mărșăluitorul se află în sprijin pe ambele picioare (este obligatorie conform regulilor de concurs, altfel sportivul aste pasibil de descalificare).

FAZĂ INIȚIALĂ - element al sistemului de mișcare, cu care începe exercițiul.

FAZĂ FINALĂ - element al sistemului de mișcare, cu care se finalizează exercițiul.

FAZĂ DE IMPULSIE - vezi *impulsie (bătaie)*.

FAZĂ DE SPRIJIN UNILATERAL - poziție a corpului sportivului în probele de marș sportiv, alergare și sărituri, ce se caracterizează prin prezența sprijinului pe un singur picior.

FAZA DE TRECERE PESTE ȘTACHETĂ - fază a tehnicii săriturilor verticale, este decisivă în obținerea performanței în aceste probe, fiind predeterminată de fazele precedente; de asemenea, reprezintă faza fără de sprijin a săriturii cu prăjina, care începe după desprinderea mâinilor de la obiect.

FAZĂ DE ZBOR - fază a tehnicii alergărilor, săriturilor și aruncărilor, caracterizată prin lipsa contactului corpului sportivului cu sprijinul (solul, pista, suprafața cercului de elan, obstacolul).

FAZĂ DE ATERIZARE - element tehnic al probelor de marș sportiv, alergare, sărituri și aruncări, caracterizat de luarea contactului cu sprijinul pe un picior sau pe ambele, sau pe spate (faza de aterizare în probele de sărituri orizontale și verticale).

FAZĂ DE LUCRU - fază a mișcărilor, în rezultatul cărora sunt produse forțele de bază ce deplasează corpul sportivului în spațiu.

FAZE DE TRATAMENT ALE LEZIUNILOR MUSCULARE - există două faze de tratament ale leziunilor musculare: **faza I -** ***RISE*** (R (rest) = repaus - I (ice) = gheaţă - C (compression) = comprimare - E (elevation) = ridicarea membrului afectat (în prima fază, scopul tratamentului este de a reduce edemul (umflarea) şi durerea; se recomandată aplicarea formulei "RICE", dar numai în primele 24-48 de ore); **faza a II-a,** ***de recuperare*** (restaurarea funcției musculare prin mijloace kinetoterapeutice - de regulă, se ajunge la aceasta atunci, când se neglijează faza I)).

FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN MOLDOVA (FAM) - asociație obștească neguvernamentală, federație sportivă, organul suprem care dirijează atletismul la nivel național; a fost fondată în anul 1991, odată cu destrămarea URSS și redobândirea de către Republica Moldova a independenței.

FINIȘARE - ultima fază a tehnicii probelor de alergare și marș sportiv, care prevede atingerea de către sportiv, cu pieptul sau umărul(ii) a planului vertical al începutului liniei de finiș.

FIXARE (ÎNREGISTRARE) A VITEZEI VÂNTULUI - măsurarea vitezei vântului cu un dispozitiv special (anemometru) în probele de alergări (100, 200m, 100m/g, 110m/g, precum și în probele de alergări de viteză, de garduri și săritură în lungime din cadrul poliatloanelor), precum și în probele de sărituri orizontale, probe individuale (săritura în lungime și triplusaltul); datele

înregistrate se înscriu în procesul-verbal al competiției, iar dacă viteza maximă a vântului va depăși valoarea de 2,0m/s., în probele individuale, rezultatele-record nu vor fi omologate (excepție sunt poliatloanele, unde viteza maximală poate să atingă 4m/s., însă media calculată în toate probele, în care se măsoară viteza vântului (100m, 200m (femei), 100m/g, 110m/g, săritura în lungime), de asemenea, nu va trebui să depășească valoarea de 2,0m/s.

FIZIOTERAPIE - metodă de tratament medical cu ajutorul agenţilor fizici (aer, lumină, apă, electricitate etc.); cele mai folosite metode de terapie sunt *electroterapia si terapia cu ultrasunete (vibroterapia).*

FORFECARE - procedeu de săritură în lungime aplicat de sportivii de performanță și care constă în executarea de către aceștia a pașilor de alergare, în faza de zbor (2,5 sau 3,5 pași).

FORMĂ SPORTIVĂ A ATLETULUI - starea de antrenare a organismului sportivului, care prevede dezvoltarea optimală a tuturor componentelor pregătirii sportive, în scopul obținerii performanțelor maximale în proba de specializare, într-o anumită perioadă de timp; forma sportivă are un caracter fazic, iar menținerea ei o perioadă de timp mai lungă de 1,5 - 2 luni de zile este anevoioasă și va depinde de măiestria antrenorului, dar și de capacitățile individuale ale sportivului; procesul de dezvoltare a formei sportive include trei faze, după cum urmează: *obținerea* formei sportive; *menținerea* ei (stabilizarea) și *ieșirea* din forma sportivă (pierderea ei).

FORME ALE CULTURII FIZICE - componente ale culturii fizice, care, conform specificului lor, soluționează anumite sarcini importante pentru viața societății; există cultură fizică de bază, cultură fizică profesională aplicativă, cultură fizică adaptivă, cultură fizică de recreere, cultură fizică igienică, cultură fizică de recuperare.

FORME DE ORGANIZARE A PROCESULUI DE ANTRENAMENT *(atletism)* - mod de organizare a subiecților la lecția de antrenament în dependență de vârsta acestora, nivelul de calificare, dar și a obiectivelor trasate; există forma de organizare *în grup* (se practică la primele trei etape ale pregătirii multianuale) și *individuală* (începând cu etapa a patra - a perfecționării sportive, după vârsta de 18-19 ani).

FORMULĂ DE CALIFICARE *(atletism)* - algoritm, în baza căruia se va stabili modul de accedere în următoarea rundă a competiției de atletism a

sportivilor, care concurează în probele, unde numărul acestora este mare și nu permite desfășurarea competiției într-o singură rundă (finale directe); de regulă , formulele de calificare există în probele de alergări și sunt stabilite din timp de organizatorii competiției în baza numărului total de participanți, numărul de culoare, dar și de durata desfășurării competiției - o zi, două sau mai multe; formulele de calificare indică numărul sportivilor din fiecare serie, care vor accede în următoarea rundă în baza locurilor ocupate în serie și numărul sportivilor din toate seriile, care vor accede în următoarea rundă în baza celor mai buni timpi (se recomandă ca, din fiecare serie, în următoarea rundă să acceadă, în baza locurilor, minimum primii doi sportivi); tendința din ultimii ani este că, la alergările de semifond și mai lungi, formula de calificare prevede accederea în următoarea rundă doar a sportivilor clasați în baza locurilor și nu a timpilor.

FOSBURY-FLOP *(RĂSTURNARE DORSALĂ)* - procedeu de săritură în înălțime apărut în anul 1968, la J.O. de la Mexico, care a fost demonstrat de săritorul din S.U.A. Richard (Dick) Fosbury; tehnica procedeului prevede trecerea peste ștachetă cu spatele, săritorul executând o extensie accentuată a corpului în regiunea lombară (este considerat cel mai eficient procedeu de săritură în înălțime).

FOTOCICLOGRAMĂ - imagini successive ale mai multor momente ale actului motric, înregistrate pe aceeaşi placă fotografică; filmare sau fotografiere printr-un procedeu special de expunere, care permite formarea directă a reprezentării întregii mişcări, a caracteristicilor spaţiale și temporale ale deplasării corpului în întregime sau ale verigelor sale, coordonarea diferitelor părţi etc.; această tehnică de înregistrare a imaginii se utilizează ca mijloc intuitiv în procesul de instruire şi ca mijloc de analiză biomecanică şi tehnică în activitatea de cercetarea ştiinţifică în domeniul educației fizice și sportului.

FULEU - lungimea pasului de alergare măsurată între două aterizări successive ale tălpilor pe sol; acest parametru al pasului de alergare va depinde de mai mulți factori: talie, nivel de pregătire, lungimea și configurația distanței alergate, varianta tactică de alergare etc.

FUN RUN (engl. fun run - *alergare distractivă***) -** cursă de alergări amicală, desfășurată pe șosea sau pe teren variat, care nu urmărește scopuri competiționale, adică fără a se realiza un clasament final; obiectivul de bază al acesteia este unul distractiv, de recreere, precum și pentru a populariza

alergările (de cele mai dese ori, aceste curse se organizează și se desfășoară în scopuri caritabile, publicitare etc).

G

GARD - obstacol artificial, construit din metal și lemn sau (mai nou) plastic (pentru antrenamente), folosit în alergările de garduri ca obstacol vertical; construcția acestuia permite modificarea înălțimii în dependență de probă (distanță), categorie de vârstă și sexul sportivilor; gardul competițional reprezintă o construcție din metal, care constă din două tije (tălpi) paralele la o tistanță, una de alta, de 118-120cm, fiecare din ele având o lungime de 70cm, care servesc pentru sprijin pe sol, la extremitatea cărora sunt fixate, din construcţie, două bare (tije) verticale, pe care alunecă prin ridicare şi coborâre un sistem telescopic, două dispozitive pe care se aşează transversal o stinghie din lemn sau plastic, peste care trece sportivul în timpul cursei; sistemul mecanic de reglare a înălţimii, poate avea, în funcţie de probă, următoarele înălţimi prevăzute de regulamentul competițional World Athletics (WA): bărbaţi 60 și 110m garduri - 106,7cm; 300 și 400m garduri - 91,4cm; femei 60 și 100m garduri - 83,8cm; 300 și 400m garduri - 76,2cm; lăţimea stinghiei va fi de 70mm, iar grosimea ei între 10 şi 25mm; greutatea totală a gardului nu poate fi mai mică de 10 kg, fiind construit astfel, ca la o împingere cu o forţă cuprinsă între 3,6 şi 4,0kg, aplicată la mijlocul stinghiei în direcţia alergării, să se răstoarne (pentru a proteja sportivul în cazul lovirii stinghiei, în faza de trecere peste gard); reglarea se face printr-un dispozitiv mecanic fixat de tălpile gardului.

”GATA„! - a doua comandă a starterului adresată alergătorilor în probele de viteză şi garduri ale etletismului (pe distanțele până la 400m inclusiv), în urma căreia aceştia, aflaţi în blocurile de start încă de la comanda anterioară, folosind cel puțin cinci puncte de sprijin (tălpile, mâinile și cel puțin un genunchi), vor adopta o poziție specifică prin ridicarea bazinului puțin mai sus decât axul umerilor, fixând-o pentru o anumită perioadă de timp (1-3 sec), aşteptând ultima comandă a starterului (pocnetul pistolului); în proba de tir, comandă făcută de trăgătorul, care se află la linia de tragere, prin care anunţă arbitrul-şef că este pregătit pentru începerea exercițiului.

GATA PENTRU MUNCĂ ȘI APĂRARE (GMA) - programă de pregătire fizică și militară-patriotică în ex-URSS, care era obligatorie și se aplica în toate structurile educative, profesionale și sportive ale Uniunii Sovietice în perioada anilor 1931-1991, pentru persoanele cu vârsta cuprinsă între 10 și 60 de ani, era considerată una dintre programele fundamentale de educație fizică și patriotică a populației; în Armata Sovietică exista o programă similară cu denumirea *Complexul Militar Aplicativ* (odată cu destrămarea URSS, în anul 1991, programa GMA și-a încetat activitatea); în anul 2014, în Rusia, la inițiativa președintelui, programa GMA a fost reintrodusă, iar din anul 2018 aceasta este obligatorie în toate subiectele administrativ-teritoriale ale statului; fiecare persoană, care realizează cu succes cerințele programei obține o insignă corespunzătoare).

GEL *(energetic)* - derivat sintetic al glucozei creat pentru a asigura cu energie sportivii în cursele de alergare (și nu numai) pe distanțe lungi de registență; gelurile, de regulă, conțin cofeină, taurină, zahăr, extracte de vitamina C, E și fructoză, precum și fixatori și potențiatori de aromă (de exemplu, banane, mere), la degustare, este un lichid dens foarte dulce (se recomandă a se administra cu o cantitate suficientă de apă).

GEOMETRU - persoană autorizată, de obicei cu studii în inginerie, care înaintea şi în timpul fiecărei competiţii oficiale de atletism verifică exactitatea datelor şi a măsurătorilor prevăzute de regulamentul competițional WA, privind instalaţiile fixe şi mobile de pe stadion, marcajele pistei de alergări, cele ale terenurilor de sărituri şi de aruncări, precum şi traseele şi distanţele probelor de alergări și marș sportiv pe șosea (mars sportiv, maraton) şi de cros/trail cross/alergare montană, care se desfășoară pe terenuri naturale (parcuri, poteci, păduri, munți etc).

GLEZNIERĂ - suport (șosetă) textil sau elastic, fără vârf și călcâi, care se aplică pe gleznă pentru a o proteja prin compresie; de cele mai dese ori, se întrebuințează în cazul traumatismelor, iar în unele probe de sport - și pentru protecție.

GLICOGEN - forma în care glucoza este stochată în organismal omului și al animalelor, principalul carbohidrat de rezervă; glucoza este un polizaharid ramificat, format din molecule de glucoză, care se depune în ficat și mușchi și servește ca sursă de energie atunci, când nivelul glucozei din sânge scade.

GLICOLIZA - sunt o serie de reacții care extrag energie din glucoză, prin împărțirea acesteia în două molecule a câte trei atomi de carbon, numite piruvați; descompunearea chimică incompletă a glicogenului în cadrul metabolismului general; produsul glicolizei aerobe este *acidul piruvic*, iar a celei anaerobe - *acidul lactic*.

GOLAVERAJ - metodă de departajare folosită pentru a clasa echipele sportive într-o competiție (campionat); reprezintă raportul dintre golurile marcate şi cele primite într-o competiție de jocuri sportive și se aplică atunci, când există o egalitate pentru a determina locurile (clasamentul) finale; *golaverajele* pot fi pozitive (golurile marcate sunt mai multe decât cele primite), *negative* (golurile marcate sunt mai puține decât cele primite) și *egale* (golurile marcate sunt egale cu cele primite).

GOLGHETER - jucător care marchează cele mai multe goluri într-o competiție (meci) de jocuri sportive.

GONIOMETRIE - tehnică de măsurare a valorilor unghiulare, care se realizează cu un aparat special numit *goniometru;* în domeniile anatomie, biomecanică şi medicină clinică, se utilizează goniometre adecvate corpului omenesc; goniometria se aplică, de asemenea, în gimnastica terapeutică, apreciindu-se starea inițială a efectului tratamentului asupra mişcărilor îndeplinite cu amplitudine insuficientă; în domeniul biomecanicii sportului, *goniometria* este utilizată pentru măsurările unghiulare ale fazelor execuţiilor tehnice, pentru evaluarea modelului biomecanic optim al acestora din fiecare probă de sport și punerea în evidenţă a eficienţei mijloacelor şi a metodelor aplicate pentru corectare.

GRAD DE ANTRENABILITATE - reprezintă capacitatea organismului sportivului de a se adapta la eforturile fizice și psihice.

GRADIENT AL FORȚEI - reprezintă viteza de creștere a forței; unul din factorii de bază care determină rezultatul competițional în probele tehnice ale atletismului, unde capacitatea de forță-viteză este una primordială (aruncări și sărituri atletice); gradientul forței va fi cu atât mai mare, cu cât calea de acțiune asupra obiectului (aruncări) sau sprijinului (sărituri) va fi mai lungă, iar timpul de aplicare a forței va fi mai scurt.

GRENADĂ - obiect sportiv aplicativ de aruncat, construit din metal sau din metal și lemn, care are formă cilindrică și este asemănător unei grenade

militare; greutatea standard a grenadei pentru femei este de 500gr., iar pentru bărbați - de 700gr.; în trecut, proba de aruncare a grenadei făcea parte din grupa probelor de aruncări ale atletismului.

GROAPĂ CU APĂ - obstacol orizontal, special conceput în probele de alergare cu obstacole (steeplechase), de forma unui pătrat cu laturile de dimensiunea de 366x366cm, amplasat în interiorul sau exteriorul pistei de alergări; în fața gropii cu apă este amplasat un obstacol vertical cu înălțimea de 76,2cm (femei) și de 91,4cm (bărbați); adâncimea gropii cu apă (lângă obstacol) este în limitele 50-70cm.

GROAPĂ (ZONĂ) DE ATERIZARE - loc special amenajat pentru aterizarea în probele de sărituri orizontale (groapa cu nisip) și verticale (saltelele din burete).

GREUTATE PENTRU ARUNCĂRI *(de antrenament)* - obiect special conceput pentru antrenamente în probele de aruncări atletice (de regulă, a ciocanului), care cântărește în medie 16kg și care este construit dintr-o bilă metalică, de care se fixează un cablu cu mâner; se folosește, de regulă, în antrenamentele aruncătorilor de ciocan, uneori și în cadrul unor exerciții de control sau competiții neoficiale.

GREUTATE *(ghiulea)* - obiect sportiv folosit în proba de aruncare a greutății; bilă metalică, dintr-o bucată, cu greutăți cuprinse între 3,0 și 7,260kg (în dependență de vârsta și sexul sportivului) și cu diametrul cuprins între 85 și 130mm; pentru desfășurarea competițiilor în sală sunt confecționate greutăți speciale, suprafața cărora este acoperită cu cauciuc sau plastic, pentru a nu deteriora învelișul zonei de aterizare.

GRUPARE - apropierea verigilor distale (depărtate) ale corpului de C.G.G. al corpului; fază a tehnicii săriturii cu prăjina, care constă în apropierea maximală a genunchilor de piept, în momentul îndoirii maximale a prăjinii, iar gambele sunt direcționate în sus, pe verticală (în acest moment, forța de inerție depășește de două ori greutatea corpului săritorului).

GRUPARE ÎN FAZA DE ZBOR - în probele de sărituri atletice, gruparea unor verigi aparte ale corpului și apropierea lor maximală de C.G.G. al corpului, pentru a-l echilibra în faza de zbor și pentru a micșora la maximum rezistența aerului și a crește viteza de rotație a lui în aer.

GUN TIME *(timp de tragere)* - interval de timp de la startul unei curse până la sfârșitul acesteia; timpul real individual, necesar unui alergător, în probele de alergări pe șosea, pentru a finaliza o cursă atunci, când semnalul de start este dat cu pistolul (sau în alt mod) și apare înainte ca sportivul să treacă linia de start (este un derivat al timpului de tragere, adică timpul scurs din momentul startului până când alergătorul trece linia de start); în cursele de alergări pe șosea, unde sistemul de cronometraj este cu chipuri, se aplică mai mulți termeni specifici cu referire la timpii înregistrați: *Gun Time, Net Time, Chip Time, Gross Time; Gun Time sau Gross Time* reprezintă timpul ce se cronometrează din momentul startului oficial şi până în momentul, în care concurentul trece linia de finish, iar *Chip Time sau Net Time* este timpul ce se cronometrează din momentul în care concurentul trece peste covorul de cronometrare, din dreptul porţii de start, şi până în momentul în care concurentul trece linia de finish; la cursele de anvergură, concurenţii care pleacă mai din spate au un timp *"mort"* din momentul startului până în momentul în care trec linia de start efectiv, atfel că întodeauna *Gun Time* va fi mai mare sau egal (în cazul elitelor care pleacă din primul rând), decât *Chip Time*; chiar dacă ar fi logic ca timpul net *(Chip Time)* să fie considerat cel oficial şi folosit pentru clasament, la toate cursele internaţionale, totuși *Gun Time* este timpul oficial folosit pentru rezultate (aceasta regulă face parte din standardul folosit de WA, Athletics Canada, BC Athletics, USATF, AIMS and International Awards standards).

H

HALTERĂ - aparat sportiv compus dintr-o bară cilindrică de oţel, la capetele căreia se fixează discuri de diferite greutăţi prin două închizători; halteră olimpică reperezintă un aparat cu valori standard omologate, și anume: greutatea barei de metal este de 20 kg; lungimea - de 220cm; diametrul - 28 mm pentru bărbaţi şi 25 mm pentru femei; discurile au diametrul de 45 cm şi greutăţi gradate, diferenţiate prin culorile cauciucului - roşu - pentru discul de 25 kg, bleu - pentru cel de 20 kg, albastru - pentru cel de 15 kg, verde - pentru cel de 10 kg, alb - pentru cel de 5 kg, iar cele de 2,5, 1,25, 0,50 și 0,25 kg sunt cromate; fiecare închizătoare cântărește 2,5kg, având rolul de a fixa discurile pe bară.

HALTERE *(atletică grea)* - probă de sport, bazată pe întreceri pe categorii de greutate între mai mulţi concurenţi, care constă din ridicarea de greutăţi

conform unor tehnici specifice, prevăzute în regulament, care diferenţiază două procedee clasice cu o tehnică proprie: *smuls şi aruncat.*

HANDICAP - avantaj de timp sau spațiu acordat, de regulă, în condiții de antrenament, unui sportiv asupra altuia, pentru a crea condiții mai ușoare sportivului, căruia i s-a acordat facilități; de regula, avantaje se acordă sportivilor cu nivel de calificare mai jos.

HELCOMETRU - dispozitiv conceput pentru dezvoltarea forţei musculare şi a mobilităţii articulare; mecanismul de bază al acestuia se bazează pe tracţiunea aplicată unor cabluri, de care sunt prinse discuri metalice de formă dreptunghiulară, suprapuse, în număr şi cu greutăţi diferite, care alunecă pe un scripete şi pe şine metalice; aplicând helcometrul, sportivul poate acţiona asupra diferitelor grupe musculare în mod variat: cu faţa, cu spatele, lateral, cu o mână sau cu un picior, cu două mâini sau cu ambele picioare, din stând, din depărtat, aşezat, culcat etc.

HELIOTERAPIE - metodă de tratament care constă în expunerea organismului la acțiunea razelor solare (băi de soare); razele solare din spectrul infraroşu sunt calorice, iar cele din spectrul ultraviolet sunt bactericide şi determină sinteza în organism a vitaminei D_2 (antirahitică, mineralizantă a scheletului); curele de tratament trebuie făcute exclusiv sub control medical; se aplică pentru tratarea rahitismului, tuberculozei osoase și a unor boli de piele.

HEMATOM - acumulare de sange, de obicei coagulat, în afara unui vas sangvin; *hematomul* apare ca urmare a lezarii peretelui vasului, ceea ce permite sangelui sa se scurgă în țesuturile din jur; vasul de sange deteriorat poate fi o arteră, o venă sau un vas capilar; acumularea de sânge este bine delimitată şi se simte la palpare ca o tumoare elastică.

HEMOGLOBINĂ - moleculă complexă care se găseşte în celulele roşii ale sângelui (eritrocite) şi care conţine fier (heme) şi proteină (globină), având capacitatea de a se uni cu oxigenul și sub formă de *oxihemoglobină* (HbO_2), îl transportă spre țesuturi, ca apoi să se unească cu dioxidul de carbon și sub formă de *carbohemoglobină* (CO_2Hb) să-l transporte spre plămâni, pentru a fi eliminată din organism; în cazuri de accedente, hemoglobina se poate uni cu monxidul de carbon - *carboxihemoglobină* (COHb), care este o legătură mult mai puternică decât cea cu oxigenul, reducând puternic capacitatea sângelui de a transporta oxigenul - ca rezultat, apare hipoxia (insuficiență sau lipsă de oxigen

în țesuturi, care se tratează prin terapie cu oxigen), fapt ce pune în pericol viața sau afectează grav sănătatea tuturor organismelor vii.

HEPTATLON - probă combinată a atletismului; este practicată de femei în aer liber și de bărbați - în sală; *heptatlonul* feminin este o probă clasică a atletismului, care include următoarele probe, desfășurate, pe durata a două zile de concurs, în următoarea ordine: alergare 100m/g; săritura în înălțime; aruncarea greutății; alergare 200m plat; săritura în lungime; aruncarea suliței; alergare 800m.

HERNIE MUSCULARĂ - ieşirea fibrelor musculare din fascia proprie a muşchiului, care a fost ruptă în urma unor traumatisme sau în rezultatul unor contracţii musculare de intensitate maximală sau supramaximală; tratamentul se face numai pe cale chirurgicală.

HIDRARTROZĂ - acumulare în exces de lichid seros (articular) apărută în rezultatul iritării sinovialei articulare, ca urmare a unor cauze diverse, principala, la sportivi, fiind traumatismele articulare - entorse, leziuni meniscale, infecții cronice (sifilis, tuberculoză etc), inflamații articulare (reumatism articular), formațiuni benigne în interiorul articulațiilor (lipoame), boli infecțioase generale ale organismului (meningită, tifos,) afecțiuni ale sistemului nervos (tabes (ataxie locomotorie), siringomielie); de cele mai dese ori, apare în articulația genunchiului și poate recidiva - genunchiul este singura articulație la nivelul căreia hidrartroza este vizibilă și perceptibilă la examenul clinic.

HOMEOSTAZIE - capacitatea unui organism viu de a menține în limite definite constantele mediului său intern; *homeostazia* se refera la abilitatea unui sistem de a menține un echilibru dinamic al condițiilor inițiale, cu ajutorul unor mecanisme reglatoare proprii, care contracarează tendinţele permanente de perturbare, apărute în rezultatul activităţii organelor şi sistemelor de organe, fiind una dintre condiţiile esenţiale de păstrare a stării de sănătate.

HIPISM *(călărie)* - disciplină sportivă care constă din conducerea calului de către sportiv, din poziţia încălecat, în probele de dresaj, de obstacole, de concurs complet, de trap, la care participă atât bărbaţii, cât şi femeile.

HORMON - substanţă chimică discretă, secretată în fluidele organismului de glandele endocrine, care are un efect specific asupra activităţilor celorlalte celule, ţesuturi şi organe; *hormon de creştere* - hormon secretat de lobul anterior al hipofizei (glanda pituitară), care stimulează creşterea şi dezvoltarea fizică.

HRANĂ PE DISTANȚĂ - administrarea în timpul concursurilor de alergări lungi și marș sportiv, de către atleți, a amestecurilor nutritive sau a băuturilor, în locurile special amenajate în aceste scopuri; aceste spații special amenajate sunt numite puncte de hidratare (pentru băut) și de hrană/răcoritoare (pentru amestecuri nutritive).

I

IEȘIRE DIN TURNANTĂ - trecerea de la alergarea (marșul sportiv) în turnantă (curbilinie), pe pista stadionului (în sală sau aer liber), la cea în linie dreaptă; *ieșirea din turnantă* se face treptat, constând în îndreptarea treptată a corpului alergătorului (mărșăluitorului), care se finalizează în momentul întrării în linie dreaptă.

IGIENĂ A SPORTULUI - ramură a igienei care studiază influenţa factorilor de mediu asupra organismului sportivilor şi elaborează normele necesare pentru înlăturarea factorilor nocivi şi a folosirii optime a celor favorabili, astfel încât creşterea performanţelor să fie însoţită de fortificarea stării de sănătate şi prevenirea maladiilor.

IMN OLIMPIC - compoziţie muzicală ce se intonează la ceremonia de deschidere și închidere a Jocurilor Olimpice în cinstea participanţilor; primul imn olimpic a fost compus de Spyridon Samaras, după textul grec al poetului Kostis Palamas, fiind intonat pentru întâia oară la ediţia I a Jocurilor Olimpice moderne de la Atena (1896).

IMPULSIE *(bătaie)* - fază a tehnicii săriturilor, alergărilor și a altor exerciții din atletism, care permite schimbarea direcției de deplasare a C.G.G. al corpului de pe orizontală spre înainte - în sus sau în sus; se îndeplinește prin dezdoirea energică a piciorului sau picioarelor în articulațiile genunchilor și coxofemurală și îndoirea în articulațiile talocrurale (tibiotarsiene).

IMPULSIE ANTERIOARĂ - element al tehnicii alergărilor și săriturilor, momentul luării contactului pe laba piciorului, în față proiecției C.G.G. al corpului (în acest moment, sportivul își frânează accelerarea înainte - forța reacției sprijinului este negativă).

IMPULSIE *CU FRÂNARE* - greșeală tehnică în probele de sărituri ale atletismului (de regulă, acest lucru se întâmplă atunci, când sportivul duce mult înainte laba piciorului, în raport cu proiecția C.G.G. al corpului).

IMPULSIE POSTERIOARĂ - element al tehnicii alergărilor, marșului sportiv și al săriturilor, care începe odată cu trecerea de către C.G.G. al corpului a momentului verticalei și se termină odată cu desprinderea labei piciorului de la sprijin (în momentul impulsiei posterioare, sportivul creează așa-numitele componente verticale și orizontale ale vitezei de deplasare).

INDICE AL DEZVOLTĂRII FIZICE - este o evaluare comparativă a nivelului dezvoltării fizice a individului cu ajutorul unor valori medii înregistrate la populația de aceeași vârstă, sex, zone geografice; se ia în considerare în procesul selecției și orientării sportive.

INDIVIDUALIZARE *(principiu)* - unul dintre principiile specifice ale antrenamentului sportiv, pentru sportivii consacrați, care prevede ca, la aplicarea valorilor modelului acestuia, să se bazeze pe posibilităţile individuale somatice, funcţionale, fizice, tehnice, tactice, morale, volitive şi psihice ale fiecărui sportiv, conform solicitărilor motrice şi energetice ale probei de sport practicate; principiul *individualizării* se aplică în concordanţă cu informaţiile obiective şi subiective, pe care antrenorul le primeşte din partea laboratoarelor de cercetare, şi cu evaluările periodice complexe efectuate, fapt ce permite participarea cu success a sportivului la concursurile majore ale sezonului competițional.

INDIVIDUALIZARE A TEHNICII SPORTIVE - proces de adaptare a tehnicii exercițiului fizic la particularitățile individuale ale organismului, la nivelul de dezvoltare a calităților și capacităților fizice, precum și la particularitățile SNC, în scopul obținerii performanțelor maximale în proba de specializare.

INDOOR - competiție sportivă desfășurată în sală, la diferite probe de sport (atletism, înot, haltere, jocurile sportive de sală etc.), conform regulamentelor asociațiilor/federaţiilor sportive internaţionale de specialitate.

INFLUENȚĂ DE ANTRENAMENT - reacția organismului sportivului la îndeplinirea eforturilor de antrenament; modificarea indicilor interiori ai efortului (starea funcțională a organismului) sub influența celor exteriori (volumul, intensitatea, pauzele de odihnă); indicii interiori și cei exteriori ai efortului se află într-o legătură foarte strânsă.

INIŢIERE ÎN SPORT - etapă iniţială a procesului de pregătire sportivă, în care se urmăreşte însuşirea bazelor deprinderilor, cunoştinţelor şi priceperilor motrice ce urmează a fi perfecţionate şi specializate ulterior, în cadrul şi în limitele regulamentare ale ramurii sau ale probei de sport în care subiectul se specializează.

INSTALAŢIE DE ATLETISM - ansamblul de elemente de construcţie, fixat (în mod stabil) pe teren şi care, în marea majoritate a cazurilor, servesc numai anumite probe; spre exemplu, pragul de la săritura în lungime şi triplusalt, cercurile de la aruncări, groapa cu apă, de la alergarea de obstacole, reprezintă instalaţii pentru exerciţiile (probele) respective de atletism.

INSTRUCTOR SPORTIV - persoană care își desfășoară activitatea în domeniul sportului (inclusiv a celui de performanță), fiind angajat al unor asociații/federații sportive, cluburi sportive sau al altor instituții din domeniul sportului, din sectorul public sau privat; această ocupație reprezintă prima treaptă de pregătire în vederea accederii la calificarea de antrenor.

INSTRUIRE SPORTIVĂ - proces pedagogic complex de educare şi însușire a cunoștințelor, de formare a priceperilor şi a deprinderilor mortice generale și specifice, necesare pentru participarea în concursuri la o probă sau alta de sport; *instruirea sportivă* constă din dezvoltarea fizică, pregătirea și instruirea motrice, ele constituind suportul morfofuncţional al însuşirii şi al perfecţionării priceperilor şi deprinderilor (procedeelor tehnico-tactice) motrice aplicate în competiție, în funcţie de necesitățile acesteia.

INSTRUIRE FIZICĂ - reprezintă instruirea sistemică de către individ a procedeelor raționale de a-și controla mișcările, formându-și, astfel, priceperile și deprinderile motrice necesare, precum și însușirea sistemului de cunoștințe legate de acestea.

INTELIGENŢĂ MOTRICĂ - capacitate mentală a sportivului de a soluţiona, teoretic şi practic, problemele acţiunii motrice, în situaţii noi sau rar întâlnite; *inteligența mortică* cuprinde capacitatea de a conștientiza, selecta și aplica exact şi corect mişcările cele mai adecvate situaţiilor practice; aceasta reprezintă o sinteză cognitiv-motrică, cu caracter intuitiv-operativ, care foloseşte cunoştinţe, reprezentări, deprinderi, obişnuinţe, restructurate conform cerințelor de moment ale luptei sportive; se manifestă prin: viteza învăţării motrice, exactitatea coordonărilor spaţio-temporale, capacitatea de adaptare motrică,

capacitatea de selectare adecvată și adaptare a mişcărilor, precum și de capacitatea de orientare şi anticipare etc.

INTENSITATE A ANTRENAMENTULUI - mărimea sumară a eforturilor realizate de sportiv într-un anumit ciclu de antrenament (ședință (lecție), microciclu, mezociclu (etapă), macrociclu de un an sau de 4 ani (olimpic)).

INTENSITATE A EFORTULUI - mărimea eforturilor manifestate de sportiv, care se determină după gradul de implicare a tuturor sistemelor organismului în lucru; cantitate de muncă executată într-o perioadă fixă de timp.

INTENSITATE A SOLICITĂRII - nivel atins de funcţiile organismului, ca rezultat al intensității efortului (lucrului mecanic) realizat; *intensitatea solicitării* reprezintă *preţul funcţional plătit* de organism pentru indeplinirea efortului (lucrului mecanic) respectiv; are un aspect strict individual, condiţionat de capacitatea de efort a subiectului în cauză şi de starea fizică și funcțională de moment (condiția fizică) a organismului acestuia (starea de sănătate, de oboseală, de odihnă, starea psihologică, calitatea pregătirii organismului pentru efort (calitatea încălzirii) etc.).

INTERDICŢIE - faptul de a interzice o acţiune a unui sportiv, antrenor sau oricărei alte persoane, care participă la o activitate sportivă; acţiune contrară prevederilor regulamentare; *interdicţiile* în activitatea sportivă se referă la: *interdicţia* de a da indicaţii, obligaţie a arbitrului de a nu permite antrenorilor, de exemplu la fotbal, de a da indicaţii de pe lângă liniile care delimitează terenul de joc, dar numai din incinta spaţiului marcat din faţa băncii rezervelor sau la atletism - numai în sectoarele din tribune rezervate special antrenorilor și oficialilor; *interdicţie* de a acorda ajutor fizic unui sportiv aflat în dificultate (atletism), cu excepția ridicării acestuia în poziție verticală; *interdicţie* de a intra în spaţiul, unde se desfăşoară o competiție sau în terenul de joc (obligaţie a organizatorilor de a lua toate măsurile necesare, pentru a nu permite niciunei persoane să aibă acces în zonele rezervate exclusiv oficialilor și sportivilor); *interdicţie* pentru sportivi de a folosi echipament neregulamentar, obligaţie a arbitrului în *Ţarcul (Camera) de apel* (atletism) de a nu permite unui sportiv (în probele individuale) sau unui jucător (la probele de jocuri sportive) să participe la competiție/joc, dacă încălţămintea, îmbrăcămintea sau accesoriile, pe care le poartă, nu sunt în concordanță cu cerinţele prevederilor regulamentare; *interdicţie* pentru sportivi de a avea asupra sa sau a purta obiecte interzise

(inclusiv aparate electronice (excepție, proba de trail cross din cadrul atletismului, unde sportivului i se permite să aibă asupra sa un telefon mobil și un fluier, *pentru a fi autosuficent*), ce excepția senzorilor de monitorizare cardiacă).

INTERFERENŢĂ (TRANSFER) POZITIVĂ/NEGATIVĂ A DEPRINDERILOR MOTRICE - reprezintă un fenomen prin care învăţarea unor cunoştinţe sau a unor deprinderi influenţează pozitiv sau negativ învățarea altora, care, ca structură, diferă de cele instruite anterior (ex.: pasul alergător de viteză influențează pozitiv pasul alergător de elan la probele de sărituri orizontale - *transfer pozitiv*; pasul alergător de viteză, care include și faza de zbor, influențează negativ pasul de la marș sportiv, fiindcă acesta ***nu*** trebuie să conțină faza de zbor - *transfer negativ* etc.).

INTRARE ÎN PIRUETĂ - element al tehnicii aruncărilor executat sub formă de piruetă - începerea acestui element (la aruncarea ciocanului, discului și greutății).

INTRARE ÎN TURNANTĂ - trecerea de la alergarea (marșul sportiv) în linie dreaptă - rectilinie, pe pista stadionului, la cea în linie semicerc (pe turnantă) - curbilinie; cu cât viteza de deplasare pe turnantă este mai mare, cu atât forța centrifugă, care influențează din centrul curbei spre exterior, are valori mai mari - pentru a se împotrivi acesteia, sportivul înclină corpul (nu numai trunchiul) spre interior.

INTRARE ÎN PRĂJINĂ - element al tehnicii săriturii cu prăjina, care începe odată cu punerea capătului distal (depărtat) al prăjinii în lada de sprijin, executarea impulsiei și *atârnarea* pe prăjină.

INVENTAR SPORTIV - ansamblu de materiale, utilaje şi echipamente necesare pentru practicarea unei ramuri sau probe de sport.

IONIZARE - proces fizic, rezultatul căruia constă în formarea de ioni, prin iradiere, descărcări electrice, încălzire, dizolvare de compuşi polari etc.; *ionizarea* este o metodă de tratament, care constă în introducerea în organism a ionilor cu scopul de a diminua sau a înlătura unele procese patologice, în special cele cu caracter inflamator; *ionizarea* se aplică şi în cadrul măsurilor complexe care favorizează procesele de refacere după efort a organismului sportivilor de performanţă.

ISOTONIC *(băutură)* - băutură pentru sportivi care conține carbohidrați (4-8g la 100ml), o soluție de săruri și alte substanțe care activează metabolismul, crește rezistența și restabilește echilibrul sării în organism, care este perturbat în timpul activității fizice prelungite și poate provoca crampe și slăbiciuni musculare; *isotonicele* au o consistență similară cu cea a apei obișnuite, astfel încât sunt utilizate pentru a potoli setea și a energiza, în același timp; este important ca introducerea *izotonicelor* să înceapă în timpul încălzirii, nu în timpul efortului (cursei).

ITINERAR - traseu masurat, certificat și amenajat conform regulelor și regulamentelor competiției sportive, pe care urmează să-l parcurgă sportivul în timpul acesteia; *itinerarele* trebuie marcate şi direcţionate de diferite semne şi indicaţii vizuale, iar în competițiile de anvergură, acestea trebuie închise transportului în ambele direcții; sportivii care conduc competiția, de regulă, trebuie să fie însoțiți de transportul oficial al organizatorilor, pentru a le asigura securitatea și a le indica traseul, care trebuie respectat.

Î

ÎMBRĂCĂMINTE COMPRESIVĂ (pentru sport și în scopuri medicale) - îmbrăcăminte confecționată din materiale elastice care se potrivesc strâns în jurul corpului; conform datelor producătorilor și ale unor alergători, *imbrăcămintea compresivă* îmbunătățește circulația sângelui, accelerează recuperarea musculară, susținând performanța, susține mușchii, îmbunătățind mișcările sportivului prin stocarea și returnarea energiei atunci, când mușchii sunt întinși și contractați în timpul activității fizice; *îmbrăcămintea compresivă* poate fi folosită pentru a reduce durerea musculară după efort; este utilizată pe scară largă atât în scopuri medicale, cât și sportive (șosetele, benzile sau manșoanele de compresie sunt populare printre jucătorii de baschet și volei, precum și printre alergători, ciclişti și pasionații de antrenamentele de forță).

ÎMPINGERE DE LA PRĂJINĂ - element al tehnicii săriturii cu prăjina, care prevede ca săritorul, după luarea poziției *sprijin pe brațe*, pentru a trece peste ștachetă, valorifică energia rezultantă în urma dezdoirii prăjinii, întinzând corpul rapid și lin, folosind forța brațelor, se împinge pe verticală; acest element coincide cu momentul începerii trecerii peste ștachetă, facial față de aceasta.

ÎNĂLȚIME DE ELIBERARE A OBIECTULUI ARUNCAT - înălțimea față de sol, la care obiectul (în probele de aruncări) părăsește mâna aruncătorului, fiind proiectat în aer; unul dintre factorii care determină rezultatul în aceste probe ale atletismului - cu cât înălțimea eliberării obiectului față de sol va fi mai mare, cu atât unghiul terenului va crește și, respectiv, performanța se va îmbunătăți (depinde de talia aruncătorului, lungimea brațului(elor) și particularitățile tehnicii).

ÎNĂLȚIME A GARDULUI - mărimea pe verticală a gardului din probele de alergări cu garduri, care este diferită la bărbați și femei, juniori și junioare (începe de la 76,2 și ajunge până la 106,7cm).

ÎNĂLȚIME DE CALIFICARE - înălțimea care trebuie trecută de săritorul în înălțime și cu prăjina pentru a accede în următoarea rundă a competiției.

ÎNĂLȚIME INIȚIALĂ - este înălțimea de la care săritorul în înălțime sau cu prăjina începe competiția; aceasta este una aleatorie și este decisă de însăși sportivul, dar nu trebuie să fie mai mică decât înălțimea minimală, cu care începe competiția, fapt despre care se stipulează în Regulamentul acesteia și este stabilită din timp de către Comitetul de organizare a concursului.

ÎNĂLȚIME DE ZBOR - punctul cel mai înalt al traiectoriei C.G.G. al corpului sportivului sau al obiectului aruncat, în faza de zbor.

ÎNĂLȚIME OMISĂ - este înălțimea sau înălțimile, pe care sportivul decide să nu le treacă în probele de săritură în înălțime sau cu prăjina; sportivul este în drept, conform Regulilor tehnice ale concursului, să sară numai la acele înălțimi, pe care el le consideră necesare, pentru a duce o luptă tactică corectă cu adversarii și pentru așa păstra forțele (totuși, pentru a fi clasat în concurs, sportivul trebuie să aibă cel puțin o săritură reușită).

ÎNĂLȚIME A SĂRITURII - este distanța pe verticală de la sol și până la planul de sus al ștachetei în probele de săritură în înălțime și cu prăjina, pe care sportivul a trecut-o, fără ca aceasta să fie doborâtă.

ÎNĂLȚIME A PRIZEI - distanța pe verticală de la capătul de jos al prăjinii și până la locul prizei cu mâinile de către sportiv în proba de săritură cu prăjina; înălțimea prizei nu este limitată de Regulile de concurs și este

determinată de sportiv în baza a mai mulți factori, principalii fiind înălțimea la care urmează să sară sportivul, dar și capacitățile de forță-viteză ale acestuia.

ÎNCĂLZIRE - partea pregătitoare a ședinței (lecției) de antrenament, care include mijloace variate, cu caracter general şi special, care au manirea să încălzească mușchii și să crească mobilitatea articulațiilor, precum și să optimizeze starea psihică, conform cerinţelor concrete ale lecţiei de antrenament sau ale competiţiei care urmează; scopul principal al încălzirii este de a reduce riscul de accidentări în timpul antrenamentului/competiției și de a crește eficiența acestuia; procedeu metodic de pregătire a organismului pentru solicitările din lecţiile de antrenament şi din competiţii.

ÎNCERCARE - realizarea de către sportiv a exercițiului competițional în probele de sărituri și aruncări; numărul de încercări poate fi variat, în dependență de formatul competiției (de regulă, la săriturile orizontale și aruncări, sportivul, în calificări, execută maximum trei încercări, iar în concursul de bază (așa-numita *finala mare*) - trei, iar dacă accede în finală mică, unde concurează doar opt sportivi, obține dreptul încă la trei încercări; în probele de sărituri verticale, numărul încercărilor, de regulă, nu este limitat).

ÎNCERCARE DE ÎNCĂLZIRE *(de probă)* - încercările realizate de sportivi în probele tehnice ale atletismului, permise conform Regulii 180 a WA; de obicei, la concursurile de anvergură, sportivii vor avea dreptul la minimum două încercări de probă, care se execută în ordinea înscrierii participanților în procesul-verbal al concursului.

ÎNCERCARE SUPLIMENTARĂ *(de înlocuire)* **-** încercare acordată suplimentar la cele regulamentare (trei sau șase) ale concursului, conform Regulii 180, prin decizia lui Referi, dacă acesta consideră oportun, din cauza că sportivul a fost lezat în drepturi și nu a putut îndeplini, în condiții regulamentare optime, încercarea ordinară; aceasta va fi îndeplinită, pe cât posibil, fără încălcarea ordinii încercărilor sau până la sfârșitul unui tur complet al concursului.

ÎNCLINARE A TURNANTEI - înclinarea pistei de alergări în sală spre centrul curbei; gradul de înclinare va depinde de construcția pistei, numărul de culoare, dar va trebui să se afle în limitele a 10-15 grade.

ÎNCLINARE A CORPULUI *(în alergarea pe turnantă sau pe elan (înălțime))* - înclinarea corpului alergătorului spre centrul curbei, în timpul alergării pe turnantă, la competițiile de sală, sau pe elan, la săritura în înălțime; gradul de înclinare va fi cu atât mai mare, cu cât viteza va fi mai mare, dar va depinde și de gradul de înclinare a turnantei însăși și de culoarul de alergare (cu cât raza curbei va fi mai mică și viteza mai mare, cu atât gradul de înclinare a corpului va fi mai mare).

ÎNDEMÂNARE - una dintre cele cinci calități mortice de bază, capacitate neuromusculară a organismului de a realiza rapid și corect, din punct de vedere al parametrilor de timp și spațiu, mășcări complexe, degajate (relaxate), cu o amplitudine mare.

ÎNDOIRE A PRĂJINII - tragerea capătului superior al prăjinii, în timpul impulsiei, în proba de săritură cu prăjina, spre sol, care se realizează din contul forței brațelor, dar și a greutății corpului sportivului; scopul acesteia este de a folosi calitățile elastice ale prăjinii, în următoarele faze ale săriturii, care vor catapulta sportivul pe verticală, ridicând maximal C.G.G. al corpului acestuia; îndoirea maximală a prăjinii coincide cu poziția orizontală a corpului sportivului în aer, în momentul atârnării pe aceasta, în partea de sprijin a săriturii.

ÎNGUSTARE A *CORIDORULUI DE VITEZĂ* - una dintre variantele de organizare a eforturilor (vitezei) de alergare în etapa (mezociclul) pregătirii speciale către concurs în proba de maraton (există şase variante (forme)) diferite de organizare a acestora în dependenţă de dinamica vitezei de alergare din mijloacele de alergare pe segmente scurte (până la 400-600m) îndeplinite prin metoda de intervale și cele din alergările tempo.

Astfel, îngustarea *coridorului de viteză* presupune ca, odată cu apropierea de ziua startului, acesta se îngustează din contul micşorării vitezei (cu aproximativ 5%) de alergare pe segmentele scurte (îndeplinite prin metoda de intervale) și ridicării vitezei (cu aproximativ 6%) de alergare pe segmentele lungi (metoda alergării continue) - și în primul, şi în cel de-al doilea caz, viteza se apropie maximal de media vitezei de alergare din concurs; cercetările desfășurate în această direcție au demonstrat că majoritatea alergătorilor - maratoniști (peste 90%) aplică varianta de *îngustare* a dinamicii intensităţii eforturilor - altfel spus îngustarea (micșorarea) *coridorului de viteză* din mijloacele de bază în etapa (mezociclul) pregătirii precompetiționale propriu-zise către concurs (EPPPZC), care durează de la 4 până la 6 săptămâni.

ÎNSCRIERE *(în concurs)* - procedură prealabilă obligatorie pentru fiecare competiţie sportivă oficială, prin care comisia de organizare (organizatorul) primeşte în scris, pe formulare special concepute, date referitoare la numele şi prenumele sportivului, cetățenia sportivă a acestuia, proba în care va participa, denumirea clubului, asociaţiei, echipei, categoria/titlul sportiv, numărul legitimaţiei etc.

ÎNTINDERE MUSCULARA *(spasm muscular)* - este o afecțiune care apare ca urmare a suprasolicitării mușchiului; *întinderea musculară* este descrisă ca o ruptură apăruta în urma stresului și oboselii la nivel muscular; unele dintre activitățile fizice care solicită musculatura și pot provoca întinderi musculare sunt: întinderile exagerate ale membrelor, alergările de viteză (intensitatea peste 90% de la max.), alergările pe teren variat, alergările de garduri, cu obstacole etc.

ÎNTOARCERE - mişcare de rotație a corpului până la 360° în jurul axei sale longitudinale, executată din diferite poziţii și prin procedee variate, pentru schimbarea direcţiei, dar și pentru creșterea complexității actului motrice (exercițiului) realizat; în probele de aruncări, *întoarcerea* (piruieta) reprezintă un procedeu de îndeplinire a elanului.

ÎNVINGĂTOR - sportiv sau echipă care, respectând prevederile regulamentului de concurs și regulile tehnice de desfășurare a probei, obține victoria sau întâietatea consemnată prin diferite sisteme de departajare - goluri, puncte, rezultate exprimate în unități de timp și spaţiu (atletism), *toucher* (lupte), KO (box) etc.

J

JAMES BRENDAN BENNET CONNOLLY (1868-1957) - atlet american de origine irlandeză, primul campion olimpic al Jocurilor Olimpice contemporane – (Atena, 1896), la proba de triplusalt (atletism).

JOCURI MONDIALE - eveniment multisport de anvergură, care reunește discipline ce nu sunt incluse în programul Jocurilor Olimpice; pentru prima dată, s-au desfășurat în anul 1981 în SUA; *Jocurile Mondiale* sunt organizate de Asociația Internațională a Jocurilor Mondiale (IWGA), care este recunoscută de Comitetul Internațional Olimpic (CIO); disciplinele incluse în programul *Jocurilor Mondiale* trebuie să se adapteze la infrastructura prezentă în orașul-

gazdă (nu trebuie construită infrastructură nouă pentru acestea); programul Jocurilor, în general, include de la 25 până la 35 de probe de sport (pot fi incluse și sporturi demonstrative, însă pentru acestea nu se acordă medalii (chiar dacă un sport este recunoscut de IWGA, acesta poate fi clasificat, prin decizia organizatorilor, ca fiind unul demonstrativ); în anul 2025, în orașul Chengdu (China), s-a desfășurat cea de-a XII-a ediție a *Jocurilor Mondiale*.

JOCURILE MONDIALE *SPECIAL OLYMPICS* - competiție sportivă de anvergură pentru persoanele cu retard mintal, care se desfăşoară o data la patru ani, atât pentru sporturi de vară, cât și de iarnă, sub egida organizaţiei sportive internaţionale Special Olympics (fondată în anul 1968); la *Jocurile mondiale Special Olympics* participă copii (de la vârsta de 8 ani) şi adulţi (până la vârsta de 80 de ani); au fost recunoscute oficial de CIO în anul 1988.

JOCURI MONDIALE UNIVERSITARE (JMU) - până în anul 2020, Universiada)) - competiție sportivă majoră a tineretului studios din întreaga lume; se desfășoară din doi în doi ani impari, cu ediţii de vară şi de iarnă, sub egida Federației Internaționale a Sportului Universitar (FISU); limita de vârstă pentru participare este de 25 de ani (la data de 31 decembrie a anului calendaristic).

JOCURI OLIMPICE ANTICE - denumite *Jocuri olimpice (Olympiakoi Agones),* au reprezentat o serie de competiții sportive (atletism, lupte, pugilat, alergări cu care și alte probe aplicative), care s-au desfășurat la Olympia (insula Pelopones din Grecia); acestea au început în anul 776 î.Hr., în Olympia, Grecia (conform altor date, în anul 884 î.Hr.), și s-au desfășurat până în anul 392 d.Hr.; un an mai târziu, în 393 d.Hr., acestea au fost interzise, din prejudecăți religioase (considerându-le păgâne), de împăratul roman Teodosiu I.

JOCURI PERIODOS *(de circuit)* - competiții sportive de anvergură desfășurate în Grecia antica și care au rămas în istorie sub denumirea de ***„jocuri”;*** cele mai importante dintre acestea, despre care există și dovezi, au fost următoarele: *Jocurile Panatenaice,* organizate la Atena și considerate ca primele competiții sportive; *Jocurile Olimpice*, organizate la Olympia; *Jocurile Pitice,* organizate la Delfi; *Jocurile Istmice,* organizate la Corint; *Jocurile Nemeice,* organizate la Nemeea.

JOCURI OLIMPICE ALE SURZILOR (JOS) - competiţie mondială majoră pentru sportivii cu deficienţe de auz, care se desfăşoară o data la 4 ani, cu ediţii de vară şi de iarnă, sub egida Comitetului Internaţional al Sportului

pentru Surzi (CISS); JOS se organizează la un an după JO şi se desfăşoară pe baza regulamentelor tehnice ale asociațiilor/federațiilor internaționale, cu respectarea prevederilor Cartei Olimpice şi ale Codului Mondial Anti-Doping.

JOGGING *(alergare ușoară)* - alergare cu paşi mărunţi (fuleu mic), în tempo moderat şi cu efort scăzut, cu sprijin pe sol, de regulă, pe toată talpa, care se desfăşoară prin parcuri, pe suprafețe tari, dar, preferabil, fără denivelări, pe terenuri cu suprafețe moi (pământ, gazon etc.); se recomandă preponderent persoanelor care nu practică sportul, nu acordă mult timp activităților fizice, ducând un mod de viață sedentar; este considerat unanim mijloc eficient de combatere a bolilor cardiovasculare, contribuie la diminuarea nivelului triglicerinelor şi a concentraţiei de colesterol din sânge, combate acumularea grăsimilor în artere, reduce ţesutul adipos şi, în mod indirect, diminuează stările de anxietate şi stresul.

JUDO - ramură a disciplinei sporturilor de arte marţiale, constând în confruntarea dintre doi judocani (practicant al judo-ului), care folosesc elemente şi procedee tehnice de lupta în picioare *(tachi waza),* dar şi la sol *(katame waza).* Judo-ul a fost fondat de profesorul Kano Jigoro (1860-1938) în anul 1882, la Tokyo, în templul budist Eishoji.

JURIU - for sportiv care conduce, supraveghează, consemnează, omologhează rezultatele unei competiţii şi, în anumite circumstanțe, analizează contestaţiile apărute în urma desfăşurării ei; *juriul* este alcătuit din persoane, oficial desemnate de organizatorul competiţiei, care cunosc bine regulamentele şi regulile tehnice ale concursului la proba respectivă, sunt integri și respectă corectitudinea luptei sportive; *juriul* poate fi: *de apel; de concurs; international* etc.

JURIU DE APEL - structură care se desemnează la competițiile de atletism de nivel internațional, dar și național, pentru a analiza toate apelurile făcute de sportivi sau reprezentanții acestora în caz că nu sunt de acord cu deciziile luate de Referi în urma protestelor adresate; *Juriul de Apel* este compus dintr-un număr impar de persoane - 3, 5 sau 7, toți aceștia fac parte din categoria oficialilor tehnici internaționali; apelul la Juriu, conform Regulilor, se va face în format scris, timp de 30 minute din momentul finalizării probei (afișării oficiale a rezultatelor).

JURNAL (zilnic) DE ANTRENAMENT - document personal al sportivului, în care acesta îşi înscrie zilnic datele obiective despre procesul de antrenament, precum: conținutul acestuia, rezultatele testărilor, datele antropometrice și unii indici funcționali (frecvența cardiacă dimineața îndată după trezire, în poziție clinostatică și ortostatică), greutatea corpului, durata somnului, volumul și intensitatea antrenamentelor (săptămânal, lunar, anual) etc.

K

KARATE - disciplină a artelor marțiale, care urmărește, în primul rând, scopul anihilării adversarului, anularea capacităţii de atac a acestuia (etimologic, se compune din **Kara** - *gol* şi **Te** – *mână);* reprezintă *„arta mâinilor goale*" și s-a dezvoltat de-a lungul secolelor, mai întâi pe insula Okinawa, pe vremea când chinezii, ocupând în secolul al XVI-lea, insulele Ryu-Kyu, le-au interzis locuitorilor să deţină arme, iar apoi, mai târziu, sub ocupaţie japoneză.

KENDO - artă marţială japoneză *(„calea Sabiei")* care include exerciții din arta mânuirii sabiei *(ken)*; în trecutul îndepărtat, în era (perioada) imperatorului Meiji (1868-1912), se numea *ken-jutsu* sau *ken-no-michi*; ea a fost folosită din cele mai vechi timpuri de toţi războinicii japonezi, iar din sec. al XIII-lea - și de samurai; prima Academie de Kendo (sport) a fost întemeiată la Tokyo, în anul 1909, iar în anul 1910 a fost fondată Federaţia Japoneză de Kendo (FJK).

KINETOBALNEOTERAPIE - metodă de tratament și prevenirte, care imbină armonios mişcarea cu balneoterapia - se utilizează apele minerale (băi, dușuri, inhalații etc) în corelație cu exerciţiile de gimnastică terapeutică, jocuri efectuate în apă şi diferite procedee de înot; este utilizată prepoderent în staţiunile, unde se găsesc bazine cu ape minerale calde.

KINETOPROFILAXIE - aplicarea programelor kinetoterapeutice în scopul menţinerii şi fortificării stării de sănătate, pentru prevenirea instalării stării de boală; în conceptul modern, acest tip de prevenire este specific profilaxiei primare (de gradul I), la care se adaugă și cea secundară (de gradul II), care este reprezentată de măsurile kinetoterapeutice întreprinse pentru prevenirea agravării sau apariţiei unor complicaţii (educarea bolnavilor cu afecțiuni cronice evolutive; formarea comportamentului motric adecvat etc.).

KINESIO TAPING *(bandaj adeziv terapeutic)* **-** este un tratament de fizioterapie propus pentru ameliorarea disconfortului funcțional și reducerea durerii în afecțiunile musculo-scheletice benigne acute sau cronice; tehnică de fizioterapie brevetată cu 25 de ani în urmă de către doctorul Kenzo Kase din Japonia; inițial se aplica doar în cadrul competițiilor sportive, ulterior această tehnică a intrat și în atenția medicilor de recuperare și a specialiștilor fizioterapeuți, pentru patologia largă; efectul în urma aplicării bandajului adeziv terapeutic constă în crearea imediată, sub piele, a unei pelicule de vid ce stimulează circulația sângelui și drenajul limfatic; la nivelul pielii, benzile lipite stimulează proprioceptorii *(receptori senzoriali specializați pe terminațiile nervoase găsite în mușchi, tendoane, articulații și urechea interioară),* celule sau grupuri de celule sensibile la mișcare, presiune sau întindere, care trimit semnale creierului, contribuind, astfel, la coordonarea activității musculare și la menținerea echilibrului și poziției corpului *(efectele terapeutice ale acestui tratament sunt: scăderea durerii; scăderea gradului de contractură musculara sau creșterea tonusului pe musculatura slaba; creșterea stabilității articulare; creșterea gradului de mobilitate și la menținerea efectului obținut prin alte terapii fizice (ex: kinetoterapie); stimularea circulației, care determină o mai bună oxigenare a țesuturilor și drenajul limfatic, ceea ce conduce la eliminarea edemelor; creșterea inervației pe zonele cu tulburări nervoase; favorizarea vindecării cicatricilor și îmbunătățirea aspectului, chiar și în cazul cicatricilor cheloide; modificarea posturii patologice din bolile neurologice, după accident vascular cerebral (AVC), îmbunătățind calitatea vieții celor afectați; reechilibrarea posturii în tulburările de statică vertebrală - scolioză, cifoză, hiperlordoză.*

KINEZIOLOGIE - știință care studiază mișcarea corpului uman, în special aspectele biomecanice, anatomice și fiziologice; se analizează modul cum corpul se mișcă, cum funcționează mușchii și articulațiile și cum aceste mișcări pot fi optimizate, pentru a crește randamentul lor și, implicit, perfomanța motrică; în literatura anglo-saxonă de specialitate, termenul *kineziologie* este folosit pentru a-l înlocui pe cel de *biomecanică.*

KNOCK-DOWN (KD) - în proba de box, cădere a boxerului la podea în timpul luptei, pierderea orientării în ring şi a coordonării mişcărilor, ca urmare a loviturilor primite, dar care poate relua lupta înainte de terminarea numărării până la 10, făcută de arbitru.

KNOCK-OUT (KO) - în proba de box, înfrângere înainte de limitele de timp ale regulamentului de concurs; boxer care nu mai poate relua lupta după 10 secunde, numărate de arbitrul de ring, datorită căderii sale la podea în urma loviturilor puternice primite.

L

LA START! (învechit - vezi noțiunea *PE LOCURI!*).

LADĂ DE SPRIJIN A PRĂJINII - ladă construită din lemn și îngropată la nivelul pistei de elan, la sfârșitul acesteia, în proba de săritură cu prăjina; are fundul înclinat spre zona de aterizare, cu adâncimea maximală de 20cm (la capătul apropiat de zona de aterizare).

LANSARE - tehnică de aruncare a discului şi a ciocanului, caracterizată prin aplicarea forței de către sportiv asupra obiectului sub forma unei tracţiuni cu braţul (brațele) întins(e) lateral, pe o traiectorie curbilinie; formă de aplicare a forței asupra obiectului aruncat.

LANŢ CINEMATIC - reprezintă un ansamblu de oase scheletice articulate succesiv; *lanțul cinematic* este format din mai multe cupluri cinematice alcătuite fiecare din două oase unite printr-o articulaţie mobilă; există *lanțuri cinematice deschise,* fixate la o singură extremitate (de ex.: membrul superior sau inferior liber), prezintă avantajul că gradele de mobilitate la nivelul segmentului liber se cumulează și *lanțuri cinematice închise* - ambele extremităţi sunt fixate (de ex.: poziţia stând pe ambele picioare în sprijin pe sol) şi se caracterizează printr-un grad de mobilitate mai redus.

LECȚIE DE ATLETISM - formă organizatorică fundamentală de desfășurare a procesului instructiv-educativ la atletism în instituții de învățământ de diferit nivel, în scopul formării unui sistem de cunoștințe teoretice, precum și priceperi și deprinderi practico-metodice în domeniul atletismului la subiecții implicați în acest proces; se desfășoară în instituțiile de învățământ preșcolar, școlar și universitar, conform actelor normative elaborate și aprobate de ministerul de resort.

LICENŢĂ - act oficial eliberat de asociațiile/federaţiile sportive, prin care unui sportiv i se conferă dreptul de a participa la competiţii oficiale şi care implică, totodată, anumite drepturi şi obligaţii din partea sportivului şi a asociației/federaţiei în cauză.

LIDER - sportiv care joacă un rol primordial în cadrul unei echipe, reglând relațiile dintre membrii acesteia; sportivul sau echipa care conduce competiția, într-un anumit moment al acesteia.

LINIE DE START - linia care marchează locul startului pe anumite distanțe în probele de alergări și marș sportiv.

LINIE DE FINIȘ - linia care marchează locul terminării alergării sau marșului sportiv pe anumite distanțe în probele de alergări și marș sportiv.

LOC DE ATERIZARE A OBIECTULUI - semn lăsat de obiectul aruncat la locul primului contact cu solul, la aterizare; pentru fixarea acestuia, se folosește un marcaj, care se înfige în locul cel mai apropiat lăsat de obiectul aruncat în raport cu linia de măsurare a rezultatului (curbilinie - la suliță; recilinie - la minge și grenadă; din interiorul opritoarei - la aruncarea greutății; din interiorul cercului metalic - la aruncarea discului și a ciocanului).

LOCOMOŢIE - deplasare a corpului prin acţiunea propriului aparat locomotor, care se realizează prin mişcări ciclice, aciclice sau mixte.

LUNGIME A ARUNCĂRII - distanță măsurată pe orizontală de la linia de eliberare a obiectului aruncat (grenadă, greutate, disc, suliță, ciocan) și până la cel mai apropiat semn lăsat de acesta în momentul primei atingeri a zonei de aterizare; se măsoară în metri și centimetri întregi, cu rotunjire spre micșorare.

LUNGIME A DISTANȚEI - distanța măsurată de la începutul liniei de start și până la începutul liniei de sosire, parcursă de sportiv prin pași de alergare sau marș, în probele ciclice ale atletismului.

LUNGIME A PISTEI DE ELAN - lungimea spațiului pentru elan în probele de sărituri și aruncări ale atletismului (începe de la 15m (la competiții de rang înalt - 25m) - la săritura în înălțime, ajungând până la 45m - în probele de sărituri orizontale și cu prăjina); lungimea maximală a pistelor de elan nu este limitată de regulile de concurs.

LUNGIME A SĂRITURII - distanță pe orizontală, parcursă prin aer de către săritor, de la locul impulsiei (bătăii) și până la locul primului contact cu zona de aterizare, cu orice parte a corpului.

LUNGIME A ELANULUI - distanța de la începutul elanului și până la locul impulsiei, în probele de sărituri, sau până la linia de aruncare - în probele

de aruncări; de regulă, elanul este individual pentru fiecare sportiv, iar lungimea maximală a acestuia nu este limitată.

LUNGIME A SALTULUI - lungimea traiectoriei de zbor a primei faze a tehnicii triplusaltului; săritură executată pe același picior.

LUNGIME A PASULUI - lungimea traiectoriei de zbor a celei de-a doua faze a tehnicii triplusaltului; săritură executată de pe un picior pe altul, care mai este numită și *săritură în pas (pas sărit)*.

M

MACROCICLU - unitate structurală a planificării procesului de antrenament sportiv pe perioade de timp de la 1 (macrociclu de un an) până la 4 ani (macrociclu olimpic); noţiune introdusă, în perioada anilor 60, de specialiștii de vază ai domeniului educației fizice și sportului din ex-URSS; act de planificare care prevede obiectivele şi valorile globale ale indicatorilor modelului de antrenament, repartizate pentru fiecare an al intervalului de patru ani dintre două ediții ale Jocurilor Olimpice.

MALADIE SPORTIVĂ - termen propus de L. Procop (Austria) la Congresul Mondial pentru Medicină Sportivă, încă în anul 1956, și care reprezintă o afectare a proceselor corticale sau a tulburărilor de comunicare între ele și organele executive inferioare (el considera, în general, această stare ca fiind o nevroză, neurastenie, hipostenie etc.); există trei grade de manifestare a acestei maladii: *gradul I* - se caracterizează prin absența simptomelor sau, ocazional, sportivii se plâng de tulburări de somn, își pierd dorința de a se antrena, se pierde adaptabilitatea sistemului cardiovascular la eforturi de diferită intensitate, se dereglează coordonarea mișcărilor etc. (în prima etapă a bolii se va reduce în mod semnificativ atât volumul, cât și intensitatea eforturilor de antrenament, se va schimba paradigma pregătirii, se vor aplica exerciții din alte sporturi în procesul de antrenament); *gradul II* - semnele clinice ale bolii sunt cele de la gradul I, dar care se amplifică, cresc în intensitate și se manifestă chiar și în stare de repaus, apar numeroase plângeri, tulburări funcționale în multe organe și sisteme ale organismului, fapt ce conduce la scăderea rezultatelor sportive - pacienții necesită un examen spitalicesc și un tratament complex; *gradul III* - au loc schimbări tranzitorii sau stabile ale organelor, care se manifestă sub formă de procese distrofice pronunțate, uneori trecând în stadiul

schimbărilor organice (adesea, aceste modificări se manifestă sub forma unei insuficiențe de organe: spre exemplu, sub formă de tulburări complexe ale ritmului cardiac, modificări ale parenchimului și disfuncției hepatice, modificări ale funcției rinichilor, care permanent se amplifică și durează câteva zile după efort fizic - pacienții au nevoie de tratament intern prelungit cu utilizarea terapiei antidistrofice, mijloace care normalizează funcția organului deteriorat (un astfel de tratament ar trebui să asigure o compensare persistentă a dereglărilor apărute); sportivilor li se acordă odihnă activă, iar revenirea la procesul de antrenament normal se va face treptat, timp de 2-3 luni - în tot acest timp este interzisă participarea la competiții; deseori, noțiunea de *maladie sportivă* este asociată cu starea de *supraantrenament.*

MANŞON - componentă a suliţei, care constă dintr-o sfoară de o anumită grosime, înfăşurată la mijlocul suliţei, pentru a asigura priza necesară aruncării ei, având lățimea de la 14cm (femei, 600gr.) până la 16cm (bărbați, 800gr.); locul prizei suliței.

MARATON - probă de rezistență supralungă a atletismului, cu o lungime a traseului de 42,195km situat în afara stadionului, pe care alergătorii de performanță îl parcurg, de regulă, sub 2 ore 30 minute - femeile și sub 2 ore 10 minute - bărbații; a apărut în urma bătăliei de la maraton între armata ateniană și cea persană, când, conform unei legende, un soldatul grec (învingător) a parcurs o distanţă de aproximativ 38km pentru a anunţa victoria asupra perşilor; cea mai populară probă de alergarer pe șosea a atletismului.

MARCAJ AL ELANULUI - reper intermediar, care ajută la creșterea exactității elanului în probele de sărituri și aruncări (din elan rectiliniu), în scopul ca sportivul să nimerească exact cu piciorul de bătaie la locul acesteia.

MARCAJE ATLETISM - fixarea liniilor de hotar ale pistei/culoarelor de alergare, precum și a tuturor locurilor de desfășurare a competițiilor de sărituri și aruncări atletice, în concordanță strictă cu standardele (regulile de concurs) internaționale stabilite de Asociația Mondială a Atletismului (WORLD ATHLETICS (W.A.)).

MARKETING AL SPORTULUI - utilizarea diverselor activități pentru promovarea evenimentelor sportive, organizațiilor sportive, precum și a produselor și serviciilor legate de sport; set de măsuri, prin care producţia de articole pentru sport şi serviciile conexe sunt orientate şi adaptate cererilor

consumatorilor de sport (sportivi, antrenori, arbitri, oficiali, persoane care practică sportul ca agrement, cercetători ştiinţifici, medici, spectatori, ziarişti, ascultători, cititori, colecţionari ş.a.), precum şi solicitărilor organizaţiilor sportive.

MARȘ SPORTIV - probă a atletismului; se deosebește de mersul obișnuit prin dezdoirea obligatorie e piciorului de sprijin din momentul primului contact cu solul și până în momentul verticalei, prin mișcări accentuate de rotație a bazinului și umerilor în direcții opuse, în jurul axei verticale, printr-o lungime și frecvență a pașilor mult mai mare, comparativ cu mersul obișnuit, dar și prin îndoirea brațelor în articulațiile coatelor și mișcări energice ale acestora în plan antero-posterior, în articulațiile umerilor (distanțele probelor de marș sportiv sunt foarte variate - de la 3000m (stadion) și până la 50km (șosea) - probele clasice ale marșului sportiv, atât pentru bărbați, cât și pentru femei, sunt distanțele de 20 și 50km); în anul 2024, la Jocurile Olimpice de la Paris, distanța de 50km a fost înlocuită cu proba de ștafetă-maraton mixt - 2 bărbați și două femei (distanța de 42,195km a fost divizată în patru etape cu lungimi egale).

MARȘ SPORTIV DE O ORĂ - probă neclasică a marșului sportiv, care se desfășoară la unele competiții și care constă în parcurgerea unei distanțe cât mai lungi timp de o oră.

MASAJ - procedeu medical de stimulare și de relaxare a mușchilor, de activare a circulației sângelui, limfei etc., care constă din fricțiuni sau lovituri ușoare, executate cu ajutorul mâinilor sau al unor aparate speciale; acţiune mecanică exercitată sistematic asupra pielii şi a ţesuturilor moi (mușchi) de la suprafaţa corpului în scop fiziologic sau terapeutic.

MASĂ MUSCULARĂ - reprezintă cantitatea de țesut muscular din corpul omului și include atât fibrele musculare, cât și țesutul conjunctiv; creșterea masei musculare (hipertrofia musculară) este un process prin care fibrele musculare răspund prin îngroșare la antrenamentele sistematice cu greutăți variate, precum și la o dietă (alimentație) specială; cantitatea de ţesut muscular se măsoară în kilograme şi nu poate fi stabilită cu exactitate, deoarece toate părţile componente ale corpului, inclusiv muşchii, conţin şi alte ţesuturi pe lângă cel muscular.

MASCOTĂ OLIMPICĂ - personaj imaginar care simbolizează spiritul Jocurilor Olimpice, fiind considerat, totodată, și purtător de noroc; face parte din

categoria emblematicii fiecărei ediţii a JO, servind la popularizarea acestora, precum şi ca souvenir (ex.: *mascota olimpică* a Republicii Moldova din anul 2012 este *Dragonul dacic (Drăguşor)*, format prin combinarea a trei elemente: *cap de lup, trup de şarpe* și *aripi,* semnifică un simbol şi o tradiție istorică de milenii a poporului nostru).

MATERIALE DE ATLETISM - reprezintă toate obiectele sau aparatele care, nefiind fixate pe teren, trebuie transportate şi repartizate la fiecare concurs, pe locurile stabilite în prealabil; există materiale specifice prin regulamentul probelor de atletism ca obligatorii, ele fiind materiale oficiale şi sunt strict standardizate ca dimensiune, formă, greutate, compoziţie; sunt materiale confecţionate de organizatori în scopul uşurării activităţii de arbitraj, ele având un caracter auxiliar (există materiale care pot fi folosite pentru mai multe probe sau chiar pentru toate probele, iar altele sunt întrebuinţate numai pentru o anumită probă).

MÂNECĂ DE AER *(giruetă)* - dispozitiv meteorologic utilizat în competițiile de sărituri și aruncări atletice (disc și suliță) pentru determinarea direcției și intensității vântului; ajută sportivul să introducă anumite corectări în ceea ce privește elanul, precum și unghiurile de incidență și zbor ale obiectului.

MÂNER AL CIOCANULUI - dispozitiv fixat la capătul cablului ciocanului, de formă triunghiulară, care este folosit de sportiv pentru a ține obiectul (pentru priză).

MEDALIE OLIMPICĂ - distincţie acordată sportivilor clasați pe primele trei locuri la Jocurile Olimpice în probele individuale şi pe echipe; are diametrul de minim 60mm şi o grosime de minimum 3mm; la JO, sportivul sau echipa primește pentru locul I - medalie de aur, pentru locul II - medalie de argint, iar pentru locul III - medalie de bronz; pentru întâia oară, la JO contemporane, medalii pentru locurile I, II și III au fost decernate începând cu ediția a III-a JO (anul 1904) de la Saint-Louis (SUA).

MEDICINĂ A SPORTULUI - ramură a medicinii, care studiază și soluționează problemele medico-biologice ale activităţii sportive, în scopul creşterii performanţelor sportivilor, concomitent cu fortificarea stării de sănătate şi cu profilaxia maladiilor la aceștia.

MERS NORDIC SAU SCANDINAV *(engl. Nordic Walking)* **-** este o metodă nouă de mișcare/recreere în aer liber, care oferă un stil de viață sănătos

si activ; acesta este un mers natural, la care se adaugă utilizarea a doua bețe cu funcția de împingere, implicând în mișcare un număr mare de mușchi (90% din mușchii corpului); bețele folosite în timpul mișcării sunt diferite de cele de trekking (variantă a turismului pedestru), care au doar funcția de sprijin (a apărut în anul 1994, întemeietorul fiind sportivul finlandez Marko Kantaneva, care a publicat o metodă a mersului cu bețe inspirată din ski, completat pe parcurs cu o serie de exerciții destinate pentru a antrena și a îmbunătăți condiția fizică; în anii 2000, diferiți sportivi francezi au fost implicați în dezvoltarea Mersului Nordic, iar începând cu anul 2009, acest sport este reglementat de Federația Franceză de Atletism).

MERS OBIȘNUIT - procedeu natural de deplasare a corpului în spațiu; se aplică în viața cotidiană a omului (și a altor organisme vii).

METABOLISM ENERGETIC - reprezintă totalitatea energiei consummate de organism și include metabolismul bazal și cel necesar pentru alte activități (fizice); procesele biochimice ale metabolismului uman sunt reprezentate de sinteze, prin care se realizează substanţe cu molecule complexe, care înmagazinează energia consumată pentru producerea lor (anabolism), şi de descompuneri ale acestor substanţe în altele cu molecule mai simple (catabolism), proces însoţit de eliberarea energiei produse la sinteza lor.

METODĂ *(de cercetare)* - reprezintă un procedeu sau ansamblu de procedee, care urmăresc atingerea unui scop prestabilit; este un plan sau o abordare bine structurată (algoritmizată) de investigare a unor anumite probleme sau subiecte ale domeniului educației fizice și sportului, prin aplicarea unor tehnici sau instrumente specifice de colectare, analiză și interpretare a datelor.

METODĂ A ANTRENAMENTULUI ÎN CIRCUIT *(pe staţii)* - metodă de organizare a procesului instructiv-educativ în cadrul lecțiilor de atletism sau a ședințelor de antrenament; subiecții sunt divizați în grupe, numărul cărora va corespunde numărului de stații, iar numărul de stații, la rândul lor, va fi determinat de numărul subiecților și a exercițiilor folosite; efortul la fiecare stație va fi strict reglementat (număr de repetări, viteză, durată etc.); se aplică pentru creșterea nivelului de P.F.G., mai rar - de P.F.S.

METODICĂ A EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI - disciplină a educației fizice și sportului, didactică aplicată la educaţie fizică şi sport, care are

ca obiect de studiu conţinutul, metodele şi formele de organizare, proiectare, programare şi de evaluare a educaţiei fizice, pe de o parte, şi a sportului - pe de altă parte.

METODĂ A SATURAȚIEI ORGANISMULUI CU CARBOHIDRAȚI (MSAC) - reprezintă o metodă de recuperare treptată a rezervelor de carbohidrați din organism, după epuizarea acestora; s-a constatat experimental că după o epuizare maximă a rezervelor de carbohidrați din mușchi și ficat, are loc recuperarea lor (acest proces durează 2-3 zile) - astfel a fost elaborată MSAC; aplicarea în practică a MSAC se face în două etape: *etapa I* - constă în epuizarea glicogenului muscular (se realizează prin efort fizic intens (la nivelul pragului anaerob (paN)) și un regim alimentar lipsit de carbohidrați înainte de somn (se vor administra proteine) - o astfel de dietă lipsită de carbohidrați împiedică restabilirea glicogenului muscular și crește epuizarea rezervelor (depozitelor) de glicogen în fibrele musculare; *etapa a II-a* - constă în saturația cu carbohidrați (glicogen) a mușchilor implicați în lucru (se realizează prin utilizarea unei diete bogate în carbohidrați timp de trei zile, înainte de start, începând cu micul dejun celei de-a doua zi, după activitate fizică intensă.

METODĂ DE INTERVALE (EXTENSIVĂ) - variantă a metodei de intervale, unde intensitatea lucrului este de 50-60% de la maximal, în exercițiile aciclice și de 60-80% - în cele ciclice (alergări).

METODĂ DE INTERVALE (INTENSIVĂ) - variantă a metodei de intervale, unde intensitatea lucrului este de aproximativ 75% de la maximal, în exercițiile aciclice și de 80-95% - în cele ciclice (alergări).

METODĂ DE ȘOC *(impact)* - metodă ce se aplică pentru dezvoltarea forței explozive și care constă într-o alungire rapidă a mușchilor înainte de contracția lor (regim excentric-concentric); de regulă, se aplică mijoace, ce constau în sărituri în adâncime, cu săritură ultarioară pe verticală (înălțimea recomandată este între 60-80cm, (la săritorii în înălțime, aceste limite pot fi depășite).

METODA CONJUGATĂ - se aplică, de regulă, pentru dezvoltarea deferitelor capacități de forță și constă în corelerea exercițiilor cu îngreuiere cu cele ciclice (ex.: alergare și sărituri în pantă cu îngreuiere, cu partenerul etc.).

METODICĂ - complex de exerciții, procedee și metode aplicate cu scopul formării priceperilor și deprinderilor motrice, precum și perfecționării sportive.

METODICĂ DE ANTRENAMENT - sistemă de mijloace, metode și procedee metodice aplicate în procesul de antrenament sportiv și direcționate spre obținerea performanțelor maximale în proba de specializare a atletismului.

MEZOCICLURI DE ANTRENAMENT (MZ) - cicluri de durată medie a antrenamentului sportiv în atletism (mai sunt numite și *etape de antrenament*); microciclurile (MC) de aceeaşi orientare sau de orientare diferită, unite împreună, formează *MZ (etape)* de antrenament; există următoarele tipuri de *MZ (etape): de adaptare* – 2-4 săptămâni; *de PFG* – 4-8 săptămâni; *de PFS* – 4-8 săptămâni; *precompetiţională* – 3-6 săptămâni; *competiţională* (minimum 3 MC).

MIALGIE - este un simptom pronunțat de dureri musculare, care poate fi provocat de diferiți factori: este posibilă o legătură cu dereglarea permeabilității membranei celulare, cu procesele inflamatorii; la sportivi, acest simptom poate fi provocat de starea de supraoboseală (suprasolicitarea mușchilor), supraantrenament, traumatisme sau crampe musculare (adesea, *mialgia* este însoțită de slăbiciuni, umflături - în funcție de etiologie, durerea poate fi variată: cel mai adesea vagă (supărătoare), nociceptivă (provocată de receptorii de durere), presantă etc.

MICROCICLU DE ANTRENAMENT (MC) - ciclu de durată scurtă a antrenamentului sportiv în atletism (de la 1-3 până la 7-10 zile - de cele mai dese ori se practică microciclurile de 7 zile (numite săptămânale)); *MC,* de regulă, includ 5-6 şedinţe de antrenament de bază şi 7-12 - suplimentare; există trei grupe de MC: g*rupa I* – de antrenament, şi anume: *introductiv (de adaptare) – creşterea treptată a volumului şi intensităţii; de dezvoltare – volum mare, intensitate mică; de impact (şoc) – intensitate maximă şi volum mare; de stabilizare – micşorarea volumului cu o intensitate relativ mare; grupa a II-a* – de concurs (competiționale), şi anume: *pregătitoare – modelarea condiţiilor de concurs; de modelare – pregătirea propriu-zisă către concurs; de concurs – participarea propriu-zisă la concurs; grupa a III-a – de refacere* – au scopul restabilirii organismului, de regulă, prin intermediul odihnei active, prin mijloace nespecifice (exerciții din alte sporturi).

MIJLOACE AUXILIARE (SUPLIMENTARE) DE ANTRENAMENT - reprezintă acei factori suplimentari ai procesului de antrenament, care, utilizați în cumul cu mijloacele de bază ale acestuia, conduc la creșterea substanțială a reușitei lui și, implicit, la îmbunătățirea performanțelor sportive; din categoria acestora fac parte: *factorii igienici; antrenamentul (exercițiile) ideomotor; antrenamentul psihoton (autogen); mijloacele farmacologice; odihna activă, precum și mijloacele pedagogice generale de influență a pedagogului.*

MIJLOACE DE ANTRENAMENT - actele motrice aplicate în procesul de antrenament în scopul realizării pregătirii sportive a subiecților; mijlocul de antrenament de bază folosit în procesul de instruire și antrenament este *exercițiul fizic*, care, conform structurii sale cinematice, poate fi general, pregătitor și special; în atletism se folosesc patru grupe de mijloace - exerciții competiționale, exerciții de dezvoltare fizică generală (E.D.F.G.), exerciții pregătitoare și exerciții din alte probe de sport.

MILĂ TERESTRĂ - unitate de măsura a distanței în țările anglo-saxone, care are lungimea de 1609m (a nu se confunda cu mila maritimă (nautică), care are lungimea de 1852m); probă de alergare a atletismului, care se desfășoară pe pista de alergare a stadionului în aer liber, precum și în sală (indoor).

MINGE MEDICINALĂ *(minge de fitness)* - minge rotundă din piele, cauciuc sau alte materiale, cu greutăți cuprinse, de regulă, între 1,0 și 11,0kg și cu un diametru, de regulă, cuprins între 30 și 42cm (a nu se confunda cu *mingea de exerciții (gimnastică)*, umflată, care este mult mai ușoară și poate avea un diametru de până la 95cm); *mingile medicinale* sunt îngreunate cu umplutură lichidă sau solidă; se folosesc ca obiect sportiv pentru executarea diverselor exerciții de pregătire fizică fizică generală sau specială în toate probele atletismului și în alte discipline sportive.

MIOGRAF - aparat de laborator aplicat pentru studierea fenomenelor mecanice ale contracţiei musculare, prin înregistrarea modificării lungimii muşchiului în timpul contracţiilor dinamice concentrice și excentrice.

MIOZITĂ - boală caracterizată ca o leziune inflamatoare a mușchilor scheletici, care poate avea origini și simptome foarte variate; *miozitele* sunt caracterizate de dureri locale, în zona leziunii, intensitatea cărora crește în timp și se intensifică semnificativ în mișcările, care determină contracția mușchilor afectați, precum și la palparea acestora; la atleți, în special la alergătorii de

rezistență, *miozitele* pot fi provocate de răcirea cronică, de lungă durată a mușchiului, dar și de organizarea irațională a procesului de antrenament (suprasolicitarea de lungă durată a acelorași grupe musculare, supraoboseala cronică și supraantrenamentul).

MIȘCARE DE *SCURMARE* - mod de luare a contactului cu sprijinul în probele de alergări, ce se caracterizează printr-o mișcare activă a piciorului de balans de sus - în jos - în urmă, cât mai aproape de proiecția C.G.G. al corpului, având scopul micșorării efectului negativ al reacției sprijinului, la contactul labei piciorului cu acesta, în momentul pasului anterior.

MIȘCARE DE ROTAȚIE ÎN ARUNCĂRI - procedeu de comunicare vitezei obiectului aruncat sub formă de piruetă (la aruncarea discului, ciocanului și a greutății), însoțit de deplasarea aruncătorului în interiorul cercului de aruncat spre direcția zonei de aterizare a obiectului și de creșterea treptată a vitezei de deplasare a sistemului *sportiv-obiect.*

MIȘCARE DE ROTAȚIE A CORPULUI ÎN JURUL ȘTACHETEI – întoarcere a verigilor corpului săritorului, în faza de zbor, în jurul celor trei axe de bază ale corpului – verticală, transversală sau sagitală, în scopul trecerii succesive a acestora peste ștachetă.

MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ - reprezintă totalitatea formelor și modalităților de viață cotidiană a individului, direcționate spre păstrarea stării de sănătate, profilaxia maladiilor și fortificarea organismului, în general; componentele modului sănătos de viaţă sunt: regim alimentar echilibrat; activitate fizică; igienă generală a corpului; fortificare a organismului; abandonare a obiceiurilor nocive și echilibrul psihologic.

N

NEPREZENȚĂ LA START - lipsa sportivului la locul de înregistrare a participanților (în *țarcul de apel*), după ce și-a confirmat participarea la concurs; în asemenea situație, în procesul-verbal al startului se va scrie abrevierea DNS, ceea ce semnifică lipsa sportivului la start (nu a luat startul).

NIVEL DE PREGĂTIRE - stare a organismului sportivului obținută în rezultatul pregătirii sportive (polivalente) - fizică, tehnică, tactică, psihologică,

teoretică; permite sportivului să obțină performanțele scontate în proba de sport practicată.

NIVEL AL CERINȚELOR *(al ambițiilor)* - în activitatea sportivă, *nivelul cerințelor* reprezintă gradul de dificultate al obiectivelor pe care sportivul și le stabilește, pe baza propriilor percepții asupra capacităților și abilităților sale - altfel zis, este ceea ce sportivul dorește să realizeze și se consideră capabil să realizeze într-o competiție sau într-un proces de antrenament specific; există nivel al cerințelor *scăzut* (sportivul își subestimează posibilitățile), *real* (sportivul își evaluează obiectiv/real nivelul posibilităților) și *ridicat* (sportivul își supraevaluează posibilitățile); stabilirea unui nivel real al cerințelor este varianta oportună pentru a obține performanțele scontate de către un sportiv, celelalte două variante, aproape totdeauna, conduc la eșec.

NOMOGRAMĂ - reprezentare grafică, sub forma unor linii sau puncte paralele gradate, a relaţiei de dependenţă dintre două sau mai multe mărimi variabile; *nomagrama* permite determinarea rapidă, fără calcule, a valorilor unei mărimi, pe baza valorilor cunoscute ale altei mărimi, cu care aceasta este în relaţie de dependenţă; în practica medicală, se aplică *nomograme*, care permit determinarea suprafeţei corporale pe baza taliei și a greutăţii corpului subiectului (*ex., nomograma Dubois*) şi cele prin care se determină consumul maxim de oxigen al unui sportiv, pe baza valorilor frecvenţei cardiace din timpul unui efort îndeplinit în condiții standard (*ex., nomograma Astrand-Rhyming; nomograma Margaria*).

NUMĂR DE CONCURS - număr imprimat pe maioul, tricoul, casca sau pe materialul de concurs al sportivului, cu dimensiuni stabilite de regulile tehnice sau regulament, care, de cele mai dese ori, corespunde succesiunii intrării sale în concurs (start separat), postului pe care îl ocupă în echipă, culoarului pe care concurează (care, de regulă, este tras la sorți), şi păstrat de sportiv într-o întâlnire oficială (în probele de alergare pe șosea, sportivii de elită sunt numerotați cu primele numere din concurs, deseori pe acesta este imprimat și numele sportivului); *numărul de concurs* este înscris şi în fişele de arbitraj în dreptul sportivului care îl poartă, pentru a fi identificat de arbitri şi de ceilalţi oficiali; participarea în concurs fără numărul de concurs oficial este interzisă, iar sportivul, pentru asemenea încălcare, poate fi descalificat; în probele de alergări de viteză și semifond ale atletismului se aplică și numere suplimentare pe șorți, lateral, care semnifică culoarul, pe care va alerga sportivul (alergare pe culoare separate) sau ordinea de amplasare a lui la linia de start (probele de alergare în

pluton), de la stânga spre dreapta; în probele alergărilor de rezistență lungă și marș sportiv ale atletismului (10 000m și mai lungi) numerele pot fi perforate, pentru a ușura circulația aerului, însă perforarea nu poate fi făcută pe cifre și litere.

O

OBIECTE DE ARUNCAT AERODINAMICE - obiecte folosite în atletism, în probele de aruncări, care, conform formei și structurii lor, dispun de capacități aerodinamice (în faza de zbor, pot să *prindă* masele de aer și să planeze, astfel majorând lungimea traiectoriei de zbor); din categoria acestor obiecte fac parte sulița și discul.

OBOSEALĂ - stare funcțională a unui organ, unui sistem de organe sau a organismului, în general, care se manifestă prin micșorarea temporară a capacității de muncă - randamentului fizic (uneori cu dereglarea homeostazei), în rezultatul îndeplinirii eforturilor fizice și psihice.

OBSTACOL - construcţie din lemn formată dintr-un cadru vertical, de formă dreptunghiulară, delimitat de două bare verticale unite la capetele superioare printr-o bară orizontală, cu înălțimi reglabile de la 76,2cm până la 91,4cm, lungă de 3,96m (minimal) până la 5,00m (maximal), a cărei secţiune este un pătrat cu laturile de 12,7cm; la capetele inferioare, barele verticale sunt fixate solid de un picior orizontal, dimensiunile căruia (lungime, lăţime) asigură stabilitate foarte bună pe sol; greutatea obstacolului trebuie să fie suficientă, pentru ca acesta să nu se răstoarne atunci, când sportivii calcă pe bara orizontală (de obicei, el cântărește între 80 și 100kg); în probele de 2000 şi 3000m, la fiecare tură de pistă, uniform, la o distanță de aproximativ 78m, se amplasează cinci obstacole, unul dintre care se află în fața gropii cu apă și are o lungime mai mică - 3,66m, fiind fixat în sol, comparativ cu celelalte patru, care sunt mobile.

OBSTACOL NATURAL - obstacol de proveniență naturală (rareori, artificial) prezent pe parcursul alergărilor de cros și trail cross (gropi, șanțuri, trunchiuri de copaci etc.); acestea trebuie să fie accesibile pentru alergători.

OBSTRUCŢIE - aplicarea de către sportiv (alergător (atletism sau jucător (jocuri sportive) a forţei fizice sub diferite forme neregulamentare (dezechilibrare, împingere, blocare etc.), în scopul împiedicării adversarului(lor)

să concureze; în probele de jocuri sportive, de regulă este obstrucționat adversarul, care încă nu a preluat mingea, impiedicându-l să participe la fazele jocului; în probele de alergări ale atletismului, pentru a-l împiedica să avanseze sau să depășească adversarul (aceasta se întâmplă în probele de alergare în pluton sau, mai rar, în probele de ștafetă, când sportivul, care a predat bastonul, încearcă să părăsească pista, împiedicând altor alergători, care au intrat în concurs, să avanseze); se sancţionează diferenţiat, în funcţie de prevederile regulamentare ale fiecărei probe de sport; în probele de alergări, dacă încălcarea este intenționată și este una gravă, care a condus la schimbarea clasamentului final, de regulă sportivul este descalificat (decizie pe care o ia Referi pentru alergări sau, în lipsa acestuia - Arbitru-șef pentru alergări).

OCTATLON - probă combinată a atletismului rezervată juniorilor III, care include opt probe și se desfăşoară pe stadion, pe durata a două zile consecutive; ordinea desfășurării probelor în cadrul *octatlonului* este următoarea: ziua I - alergare 100m, săritura în lungime, aruncarea greutății și alergarea de 400m; ziua a II-a - alergare 110m/garduri, săritura în înălțime; aruncarea suliței și alergare de rezistență 1000m; *octatlonul* aplică aceleași reguli de concurs și de alcătuire a clasamentului final ca și proba clasică *decatlonul*, pot să difere doar tabelele de punctaj.

ODGON (FRÂNGHIE) - funie groasă (diametrul, de regulă, este de 4cm) și lungă, confecţionată din cânepă răsucită și folosită preponderent pentru dezvoltarea forţei braţelor şi a coordonării cu ajutorul mişcărilor de cățărare (pe verticală) şi de tracţiune (orizontală); se instalează , de obicei, în sălile de sport (gimnastică și lupte) și se filosește atât pentru pregătirea fizică generală, cât și cea specială a sportivului.

OFICIAL - persoană delegată de organizația care desfășoară competiția (Asociație, Federație, Club sportiv etc.) pentru a participa la organizarea, desfăşurarea şi supravegherea desfășurării corecte a acesteia, la măsurarea şi la înregistrarea rezultatelor obţinute în cadrul ei.

OINĂ - sport național în Republica Moldova și România; joc sportiv tradițional răspândit pe întreg teritoriul Modovei și României, dar cu denumiri diferite: în Banat era nimit *„lopta mică” sau „pila”,* în Transilvania - *„de-a lunga”* sau *„lopta lungă”,* în zona Sibiului -*„fuga”,* în Muntenia și în Moldova - *„hoina”,* iar ulterior *„oina”,* în Maramureș - *„ojerul”* sau *„oirul”,* în

Dobrogea - *„de-a lunga”*, în Bucovina - *„bătute-păscute”* sau *„coroana”* etc.; în unele regiuni, *oina* se juca și de către fete, sub numele de *„oiniță”*; jocul de *oină* solicită capacități psihomotrice complexe, precum viteză bună de alergare, viteză de reacție rapidă în mișcările de autoapărare față de loviturile mingii, precizie în aruncarea și lovirea mingii cu un baston sau bâtă.

OLIMPIONIKE - campioni ai Jocurilor Olimpice antice, în Olympia; aceștia erau considerați ca cetăţeni de onoare, a căror glorie se răsfrângea şi asupra cetăţii de origine; *olimpionike* erau sărbătoriți prin ospăţuri şi prin cuvântări, prin acordare de locuri la serbări, prin conducere a gimnaziilor şi prin marea cinste de a i se face statui şi de a i se dedica versuri; întâmpinarea acestora și intrarea lor, la revenire, în cetatea de origine se făcea printr-o spărtură a zidului, acest lucru simbolizând faptul că o astfel de cetate nu are nevoie de ziduri de apărare, dacă are asemenea fii.

OLIMPISM - filosofia Jocurilor Olimpice; principiile fundamentale ale olimpismului sunt expuse în Carta Olimpică; mişcare sportivă internaţională, care promovează sportul și ideile olimpice privind obiectivele şi însemnătatea reluării Jocurilor Olimpice moderne (a. 1896).

OLYMPIA - oraș în Grecia antică, în Elida, fiind cunoscut ca locul desfășurării Jocurilor Olimpice antice, în perioada clasică, comparabile, ca importanță, cu Jocurile Pitiene, care se desfășurau în Delphi; ambele jocuri se desfășurau o dată la patru ani (*olimpiadă* - termen de patru ani între două ediții ale Jocurilor Olimpice); Jocurile Olimpice datează din anul 776 î. Hr. (unele surse consideră anul 884 î. Hr.); la sfârșitul secolului al IV-lea (anii 393-394 d.Hr.), Jocurile Olimpice au fost interzise, ca fiind păgâne, de împăratul roman Teodosiu I; în prezent, în această localitate se află sediul Academiei Olimpice Internaționale, iar Comitetul Naţional de Organizare a Jocurilor Olimpice din Grecia (CNOG) organizează ceremonia aprinderii flăcării olimpice.

OMOLOGARE - acţiune de confirmare, de către o organizație sportivă superioară cu drept de decizie, a rezultatelor, a recordurilor, a inventarului și utilajului sportiv etc., în urma verificării exactităţii înregistrărilor, a condiţiilor de concurs şi a condiţiilor tehnice ale amenajărilor; proces de oficializare a performanţelor (inclusiv a recordurilor) sau a infrastructurii sportive.

ONTOGENEZĂ - totalitatea proceselor morfofuncţionale ce au loc în organismele vii din momentul fecundării până la maturizarea lor completă; este

condiţionată de factorii ereditari şi de mediu, printre care face parte și modul de viață (practicarea sistematică a exerciţiilor fizice).

OPRITOARE *(prag de aruncare)* - la aruncarea greutății, construcție din lemn sau din alt material asemănător, în formă de arc, cu lungimea de 120-122cm, cu lățimea de 11,2-30,0cm şi înalțimea de 9,8-10,2cm, de culoare albă, care se fixează rigid (ferm) pe marginea exterioară a cercului (în partea anterioară a acestuia), pentru a nu putea fi mișcată în timpul aruncării; se fixează astfel, ca centrul său să coincidă cu linia mediană a sectorului de aterizare; ajută concurenţii să se oprească în timpul eliberării obiectului (ghiulelei), dar și arbitrii, să aprecieze corect aruncarea din punct de vedere al regulilor tehnice World Athletics.

ORAR AL PROBELOR *(program de concurs)* - program, conform căruia se desfășoară probele în competiţie; este elaborat și aprobat de forul organizator al competiţiei după criterii specifice fiecărei discipline sportive: numărul de competitori; numărul probelor, numărul zilelor de concurs, capacitatea bazei sportive - numărul de culoare (în atletism, numărul de culoare este de 4 sa 6, în sală, și de 6 sau 8 - în aer liber), numărul de sectoare etc.

ORIENTARE SPORTIVĂ - sistem de măsuri organizatorico-metodice desfășurate în scopul stabilirii probei de specializare în atletism; parte componentă a etapei a 2-a a selecției, cea intermediară; probă de sport, unde concurenții, folosind harta și busola, trebuie să se deplaseze, prin alergare, într-un mediu necunoscut (de obicei pădure) de la un post la altul, identificându-le, pentru a parcurge cât mai repede traseul de orientare.

ORTOSTATISM - poziţie verticală a corpului uman, în care acesta se sprijină în mod egal pe ambele tălpi (picioare); de regulă, posibilitatea de a menţine această poziţie se dobândeşte treptat, după naştere, în primii doi ani de viaţă.

OUTDOOR - în probele de atletism, natație, tir cu arme de foc, tir cu arcul etc., competiţie organizată în aer liber, după reguli și regulamente specifice, elaborate și aprobate de către asociațiile/federaţiile sportive naționale și internaţionale de specialitate; sporturile în aer liber oferă multe beneficii, inclusiv îmbunătățirea sănătății fizice și mentale, fortificarea sistemului imunitar, precum și posibilitatea de a savura frumusețea naturii.

P

PAAVO JOHANNES NURMI (1897-1973) - atlet finlandez specializat în alergările de rezistență și obstacole (steeplechase), poreclit *„Finlandezul zburător”;* în perioada anilor 1920-1930 era considerat unul dintre cei mai buni atleți din lume; este deținător a 9 medalii olimpice de aur și 3 de argint, fiind, alături de Carl Lewis (SUA), cel mai titrat atlet olimpic din toate timpurile; este deținător a 5 titluri de campion olimpic la aceeași ediție (Paris, 1924) - record care nu a mai fost stabilit de un alt atlet la Jocurile Olimpice, precum și a 22 de recorduri mondiale în probele de alergări pe distanțele cuprinse între 1500 și 20000m.

PACE - reprezintă tempoul (ritmul) de alergare sau, mai exact, timpul necesar pentru a parcurge un kilometru (spre exemplu, un *pace* de 3.00 minute înseamnă că tempoul de alergare va permite parcurgerea unui km în trei minute).

PACEMAKER - sportiv care aleargă un anumit segment din distanța competițională, într-un anumit tempou, conducând alergarea; de cele mai dese ori, acesta este prezent la alergările de rezistență lungă, pe șosea sau stadion, dar numai la starturile comerciale; *pacemaker-ul* stabilește tempoul dorit (de regulă, uniform) de alergare pentru alți participanți, care doresc să câștige cursa sau să stabilească un oarecare record; este remunerat pentru activitatea sa din cursă de către organizatorii concursului.

PALESTRĂ - parte componentă a gimnaziului antic, de formă pătrată, cu mărimea de 96m (adică jumătate de stadiu - 192,27m), împrejmuită cu zid şi acoperită cu un strat de nisip, pe care adolescenții, cu vârsta cuprinsă între 12 și 16 ani, practicau luptele, gimnastica și alte exerciții fizice, inclusiv de atletism.

PANCRAŢIU - probă introdusă în programul Jocurilor Olimpice antice la cea de a 33-a ediţie (a. 648 î. Hr.), constând dintr-un mix între luptă și pugilat (box); competiția de *pancrațiu* permitea orice procedeu de lovitură şi de priză, motiv pentru care adversarului, deseori, îi erau provocate traumatisme și leziuni grave.

PANGLICĂ DE FINIȘ *(sosire)* - panglică care se folosește în probele de alergări de mare fond pe șosea, fiind întinsă în timpul, când învingătorul probei trece linia de sosire.

PANTOFI CU CUIE - încălțăminte special concepută pentru practicarea probelor de alergare pe stadion sau de cros, sărituri și aruncare a suliței; acestea, pe talpă (numai pe pingea - în probele de alergări, săritură în lungime, triplusalt și cu prăjina, sau pe pingea și pe toc – în probele de săritură în înălțime și de aruncare a suliței), au fixate crampoane, numărul cărora nu trebuie să fie mai mare de 22 pe ambele tălpi; acestea servesc pentru a mări aderența tălpii sportivului cu sprijinul, în timpul alergării sau executării impulsiilor.

PARTICIPARE ÎN CONCURS ÎN STARE DE PROTEST - drept regulamentar de participare a atletului în continuare în concurs (de regulă, de alergări) în situația, când sportivul, prin decizia lui Referi, este descalificat - aceasta se face pentru a păstra dreptul sportivului să concureze; situația dată se analizează în continuare, de către Referi sau, dacă situația o cere, de Juriu de Apel - în caz că decizia inițială a fost luată regulamentar, atunci rezultatul (ele) demonstrate ulterior vor fi anulate, iar dacă se constată contrariul, atunci rezultatele vor fi omologate, iar sportivul va concura în continuare; sportivului, care concurează în stare de protest i se va arăta de către Referi la probă un cartonaș alb-roșu (pe diagonală).

PAS - componentă structurală a tehnicii alergării și mersului (marșului sportiv); reprezintă unitatea structurală de bază a mișcărilor ciclice, care se realizează prin trecerea sprijinului de pe un picior pe altul, în scopul deplasării corpului.

PAS ANTERIOR - fază a tehnicii alergărilor și marșului sportiv, care începe odată cu scoaterea coapsei piciorului de balans înainte, în raport cu piciorul de impulsie (momentul verticalei), și se termină în momentul luării contactului pe piciorul de balans în față (momentul punerii piciorului pe sprijin).

PAS POSTERIOR - fază a tehnicii alergărilor și marșului sportiv, care începe odată cu desprinderea piciorului de la sprijin (după impulsie) și se finalizează odată cu începerea scoaterii coapsei piciorului de balans înainte, în raport cu piciorul de impulsie (momentul verticalei).

PAS DUBLU - reprezintă un ciclu complet al mișcărilor de alergare și marș sportiv (pașii îndepliniți cu piciorul stâng și cel drept).

PAS DE GARD - procedeu de trecere a obstacolului vertical în probele de alergări de garduri și obstacole; include atacul gardului, trecerea peste acesta și aterizarea; are caracteristici cinematice mult mai ample comparativ cu pasul de

alergare (de obicei, lungimea maximală este atinsă în proba de 110m/g, bărbați, ajungând până la 350cm - aproximativ 200cm până la gard și 150cm - după acesta).

PAS ÎNCRUCIȘAT - pas(și) îndeplinit(ți) de aruncătorul de suliță (minge de oină și grenadă) în cadrul pașilor aruncători ai elanului; de regulă, sportivul execută, înainte de pasul de stopare, un pas încrucișat sau mai mulți (acesta permite sportivului să continue să de lase sulița mai mult în urmă (să devanseze trenul superior al corpului), în raport cu proiecția C.G.G. al corpului pe sol).

PAS DE STOPARE *(blocaj)* - ultimul pas aruncător la proba de aruncare a suliței (mingii de oină și a grenadei); acesta permite sportivului să frâneze trenul inferior al corpului și să transfere impulsul forței, succesiv, spre verigele superioare ale acestuia, finalizând aruncarea cu o viteză și forță maximală, cu laba mâinii aruncătoare (*pasul de stopare* se execută cu luarea contactului pe sol de pe călcâi cu trecerea ulterioară pe toată talpa, pe piciorul opus brațului aruncător, complet dezdoit în articulația genunchiului, cu vârful direcționat spre interior, sub un unghi de aproximativ 45 grade).

PAS LANSAT DE VITEZĂ - pas de alergare abordat în faza alergării pe parcurs, în probele de viteză (60 - 400m); se realizează pe partea de dinainte a labei piciorului (pe pingea), cu o amplitudine, frecvență și lungime optimală-maximală a pasului (spre exemplu, lungimea pasului la alergătorii de mare performanță, bărbați-femei, în proba de 100m, este de 230-280cm).

PĂȘIRE *(forfecare)* - procedeu de săritură în înălțime executat de sportivii începători sau în cadrul lecțiilor de atletism, care constă în trecerea peste ștachetă printr-o mișcare de pășire, cu partea stângă sau dreaptă a corpului; aterizarea se va realiza pe piciorul de balans, iar ulterior - pe cel de impulsie (bătaie).

PE LOCURI! - prima comandă a starterului adresată alergătorilor, în urma căreia concurenţii, la probele de semifond, de fond şi de marş sportiv, vor trebui să se apropie de linia de start fără să o calce, fixând neîntârziat poziţia specifică startului din picioare (fără a se sprijini pe o mână), în care vor rămâne de la 1 până la 3 secunde nemișcaţi, până la pocnetul pistolului; în probele de viteză (până la 400m inclusiv) și garduri (60 - 400m), concurenții vor ocupa locurile în blocstarturi, având minimum 5 cinci puncte de sprijin, aşteptând, de asemenea,

nemişcaţi, timp de 1-3 secunde, următoarea comandă (a doua) a starterului este *GATA!*

PENALIZARE - sancţiune dictată de arbitru împotriva unui sportiv sau echipe, ca rezultat al comiterii de către aceştia a unor abateri tehnice sau disciplinare de la regulile sau regulamentele de concurs; *penalizările* pot fi sub formă de avertizări sau descalificări, în dependență de gravitatea încălcării.

PENTATLON - probă combinată care a apărut pentru prima dată la ediția a XVIII-a a Jocurilor Olimpice antice (a. 708 î.Hr.) și includea 5 probe desfăşurate în următoarea succesiune: *săritura în lungime cu elan, alergarea de viteză (o stadie -192,27m), aruncarea discului, aruncarea suliţei şi lupta în doi;* nici astăzi nu se cunoaşte cu exactitate modul în care se decidea învingătorul.

PERFECȚIUNE FIZICĂ - proces al instruirii și educației fizice, care se exprimă printr-un grad individual înalt de dezvoltare și pregătire psihomotrică.

PERIOADE, FAZE ȘI MOMENTE ALE MIȘCĂRILOR - părți componente ale tehnicii probelor atletice (elemente structurale ale tehnicii probelor ciclice (unui ciclu de mișcare)).

PERIOADE SENZITIVE ALE DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR/ CAPACITĂȚILOR MOTRICE - perioade de timp, când, prin antrenamente regulate, corect organizate și dirijate, antrenorul poate obține o creștere rapidă a calităților motrice (perioade senzitive, când acestea se dezvoltă mai rapid sub influența antrenamentelor); conform ultimelor studii, au fost identificate următoarele perioade senzitive de dezvoltare a calităților și capacităților motrice: *rezistența aerobă – 10-12 şi 17-18 ani; rezistența specială pentru sprinteri (viteza în regim de rezistența) – 14-16 ani; capacitățile anaerobe (rezistența specială a alergătorilor de semifond) – 15-19 ani; frecvența mișcărilor (rapiditatea) – 9-12 și 14-16 ani; viteza de reacție la un semnal simplu (singular) – 9-13 ani; viteza de reacție complexă (viteza de repetiție) – 9-12 ani; capacitățile de forță-viteză – 9-10 și 14-17 ani; forța absolută – 14-17 ani; suplețea - 7-10 și 13-14 ani; capacitățile coordinative – 7-10 și 16-17 ani.*

PERIODIZARE A ANTRENAMENTULUI SPORTIV - reprezintă planificarea procesului de antrenament, structurându-l în perioade și etape (mezocicluri) de pregătire, fiecare având sarcini și mijloace distincte, bine stabilite.

PERIODONIKES - titlul suprem ce se acorda învingătorilor la toate cele patru competiții majore (agone) în Grecia antică: *Olimpice, Pitice, Nemeice şi Istmice.*

PERIOSTITĂ - inflamaţie septică sau aseptică a periostului; în domeniul educaţiei fizice şi sportului, se produce o formă particulară de *periostită* - cea aseptică, din cauza solicitării excesive a inserţiilor musculare; periostita tibială (cunoscută și sub denumirea de *sindrom de stres tibial*) este o inflamaţie tipică, care se observă frecvent la alergători şi săritori; *periostita* aseptică se tratează prin repaos, cu medicaţie antiinflamatoare şi prin fizioterapie - în special ultrasunetul, laserterapia, *Hivamat* (masaj oscilatoriu profund) sau *Tecar* (Transfer Energetic Capacitiv și Rezistiv - prevede utilizarea energiei electromagnetice de frecvență înaltă, pentru a stimula regenerarea țesuturilor și diminuarea durerii), în funcție de recomandările medicului.

PICIOR DE BALANS - piciorul care se află în aer (nu are contact cu sprijinul) în timpul impulsiei, în probele de alergări, marș sportiv și sărituri.

PICIOR DE IMPULSIE (BĂTAIE) - piciorul care execută impulsia în probele de alergări, marș sportiv și sărituri (de regulă, la sărituri, piciorul de impulsie este cel mai puternic, dar, uneori, sportivul optează pentru piciorul mai îndemânatic, care, nu totdeauna, este și cel mai puternic).

PICIOR PLAT - deformarea segmentului distal al membrului inferior (labei piciorului), care constă din prăbuşirea parţială sau totală a bolţii plantare; cauzele sunt diferite: congenitale, dereglări ale perioadei de creştere intensă (adolescenţă), rahitism, obezitate (supraîncărcarea boltei plantare), traumatisme la nivelul piciorului etc.

PIRUETĂ - în atletism, gimnastică, mișcare de rotire a corpului (de regulă de 360° și mai mult) în jurul axei sale verticale, executată printr-o mare varietate de procedee tehnice: cu sprijin pe un singur picior, pe două picioare simultan sau alternativ; pe vârful piciorului sau al patinei; pe pingea sau pe talpa patinei; pe unul sau ambele călcâie; pe unul sau pe ambii genunchi etc.; pe loc sau cu deplasare; cu contact permanent pe sol sau pe gheaţă; cu întrerupere provocată de o săritură (în gimnastica ritmică şi în patinajul artistic există o mare varietate de piruete); în atletism, procedeu de executare a elanului în probele de aruncare a ciocanului (3-4 piruete), discului (1,5 piruete) și, mai nou, a greutății (1,5

piruete), cu excepția aruncării suliței, unde acest procedeu al elanului este interzis de regulile tehnice ale competiției, din motive de securitate.

PISTĂ DE ALERGARE *(atletism)* - spațiu de alergare pe stadionul de atletism, care este compus, de regulă, din minimum 8 culoare de alergare în aer liber (se recomandă, 9 culoare pentru competiții de rang înalt) și din minimum 4 culoare în sală (se recomandă minimum 6 culoare la competiții de rang înalt); lungimea standard a *pistei de alergare* în aer liber trebuie să fie de 400m și de 200m - în sală.

PISTĂ DE ALERGARE RECTILINIE - spațiu de alergare pe stadionul de atletism în sală, care include de la 6 până la 8 culoare, cu lățimea de 122cm și lungimea de 60m; pe *pistă de alergare rectilinie* se desfășoară probele de alergare pe plat de 50-60m și 50-60m cu garduri.

PISTE DE ELAN (*sărituri orizontale și verticale)* - spații special amenajate pe stadioanele de atletism în aer liber sau sălile de atletism, care au forma unor piste rectilinii, cu lungimea minimală de 35m (triplusalt) și 45m (săritura în lungime și cu prăjina) sau unui dreptunghi (săritura în înălțime), cu lățimea minimală de 16m și lungimea minimală de 15m (se recomandă 25m); lungimile maximale ale pistelor de elan ***nu*** sunt limitate de regulile de concurs.

PISTĂ PENTRU MARȘ SPORTIV - spațiu special amenajat pe șosea, în parcuri sau păduri (spații forestiere), unde se desfășoară competiții sau antrenamente la proba de marș sportiv; de regulă, acesta are forma unei bucle *închise* cu lungimea cuprinsă între 1,0 și 2,0km (atunci când startul și sosirea se vor face pe stadion, *pista pentru marș sportiv* trebuie să fie amenajată în imediata apropiere de acesta.

PISTĂ PENTRU ALERGARE DE CROS - loc special amenajat în pădure, câmpuri, parcuri etc., cu suprafață moale, preferabil acoperit cu iarbă, care să conțină, pe parcurs, obstacole, verticale și orizontale (preferabil naturale), accesibile pentru alergători; de regulă, aceasta are forma unei bucle *închise,* cu lungimea cuprinsă între 1,5 și 2,0km și este suficient de largă (lățimea va fi nu mai mică de 5m, iar zonele de start și finiș trebuie să fie mai late), pentru a permite alergarea concomitentă a unui număr mare de sportivi.

PISTĂ DIN RUMEGUȘ - pistă acoperită cu rumeguș din lemn folosită pentru antrenamente - se vor îndeplini, în special exerciții de detentă, dar și

altele; *pista din rumeguş* contribuie la evitarea traumatismelor, dar și la refacerea mușchilor membrelor inferioare după antrenamente intensive.

PIVOTARE - mișcare de rotație pe piciorul de sprijin, în jurul axei verticale (longitudinale) a corpului, în probele de aruncări atletice, în care elanul se execută sub formă de piruete (ciocan, disc și greutate); *pivotarea* se execută pe piciorul opus brațului aruncător (disc și greutate).

PLANIFICARE - proces de programare, organizare, coordonare şi dirijare a activităţii de educaţie fizică şi sport pe baza unei structurări bine argumentate; planul de antrenament prevede repartizarea în timp a mijloacelor şi a procedeelor metodice, ce urmează a fi aplicate, pentru a obţine un randament mai mare al procesului de pregătire a sportivilor; *planificarea* reprezintă un sistem de perioade şi de etape, care se structurează într-o succesiune logică, în scopul creșterii capacităţii de efort fizic şi psihic a sportivilor, precum şi perfecţionarea procesului de pregătire tehnico-tactică a acestora.

PLANIFICARE MULTIANUALĂ A PROCESULUI DE ANTRENAMENT - sistematizarea și structurarea procesului de pregătire de lungă durată a atletului; acest proces presupune elaborarea și aprobarea următoarelor documente*: planul de pregătire de perspectivă (de regulă, pentru o perioadă de patru ani); planul de pregătire anual; planul de pregătire lunar (cu stabilirea microciclurilor de antrenament); proiectul didactic al lecţiei (ședinței) de antrenament.*

PLANŞĂ DE PLASTILINĂ *(indicator)* - construcție specială din lemn folosită la concursurile de săritură în lungime şi de triplusalt, cu o lăţime de 98-102 mm şi o lungime de 121-123cm, acoperită cu plastilină sau cu alt material asemănător, care se montează într-o adâncitură pe marginea pragului de bătaie, pe linia acestuia, cea mai apropiată de zona de aterizare (groapa cu nisip); se aplică pentru a aprecia cu exactitate locul de contact al labei piciorului cu solul, în momentul impulsiei (bătăii), și a aprecia săriturile executate neregulamentar (depășite), datorită faptului că pe planșa de plastilină, dacă aceasta va fi atinsă cu talpa de către săritor, va rămâne urmă; suprafaţa plastilinei este netedă şi se ridică, într-un unghi de 90° în direcţia săriturii, până la înălţimea maximă de 7mm faţă de suprafața pragului de bătaie.

PLIOMETRIE - exerciții de intensitate ridicată, explozive, care conduc la atingerea de către muşchi a unui maximum de forţă într-un timp cât mai scurt

posibil; această capacitate motrice de viteză - forţă este cunoscută și sub denumirea de putere (viteză+forță); *pliometria* este sinonimă cu noţiunea de săritură (detentă) - cea mai tipică formă a acesteia; nivelul intensităţii exerciţiilor este direct proporţional cu înălţimea săriturii sau durata exerciţiului, lucrul pliometric este foarte variat şi acţionează asupra creşterii forţei (în special, a celei explozive), vitezei și a coordonării *inter-* și *intramusculare; pliometria* este considerată și regim de contracție a mușchilor: în primul rând, mușchii sunt întinși, apoi se scurtează imediat (variații de sărituri, îndoiri-dezdoiri cu ridicarea greutăților, mișcări în formă de împingere - altfel spus, acest regim de contracție a mușchilor valorifică la maximum reacția de răspuns, prin contracție, a mușchilor, dacă aceștia sunt întinși); există trei grupe de mijloace pliometrice: *pliometrie simplă* (variații de sărituri, cu și fără obiecte - pe un picior, pe altul, pe ambele, cu coarda etc.); *pliometrie înaltă* (sărituri în adâncime de la înălțimi de 50-120cm urmate de desprinderi pe verticală); *pliometrie cu ridicarea greutăţilor* - împingerea greutăților, îndoiri și dezdoiri cu ridicarea greutății finalizate cu sărituri (desprinderi de la sprijin), săriturile cu aplicarea materialelor elastice și a greutăților.

PLURISALTURI *(multisalturi)* - exerciții de detentă executate pe un picior sau pe celălalt, sau pe ambele concomitent, în scopul dezvoltării forței și detentei (capacității de viteză-forță) membrelor inferioare.

POCNET AL PISTOLULUI DE START - este cea de-a treia comandă (semnal) de start, dată cu pistolul obișnuit (cu cartușe de start) sau cu cel electronic (sunet însoțit de bliț), după care sportivul reacționează și începe alergarea la competiții sau la antrenamente (reacția la start a sportivilor alergători de performanță se află, la probele de viteză, între 0,10 și 0,15sec; reacția sub 0,10sec. se consideră neregulamentară (falstart).

POD - în gimnastică artistică sau lupte, procedeu tehnic prin care sportivul stă cu spatele orientat spre saltea în sprijin pe tălpi şi cap, trunchiul şi gâtul aflându-se în extensie (lupte) sau exerciţiu acrobatic în care corpul este arcuit în extensie, iar sprijinul se face pe palme şi tălpi (gimnastică); faza inițială de intrare în pod se face fie din poziţia stând, fie din poziţia stând pe mâini, executându-se o puternică extensie a trunchiului.

PODIUM - platformă de dimensiuni diferite, în funcţie de regulamentul jocului sportiv, confecţionată din lemn şi situată la o înălţime superioară comparativ cu terenul, pe care este instalată; *podium de premiere* - instalaţie

construită, de regulă, din lemn, are trei trepte, cea din mijloc mai înaltă (locul I), iar celelalte două, de nivel mai mic în raport cu locul I (locurile II şi III), folosită pentru premierea învingătorului și premianților în întrecerile sportive oficiale.

POLIATLON - probă combinată a atletismului, care unește mai multe probe atletice; în cadrul atletismului, există mai multe poliatloane - pentatlon, heptatlon, octatlon, decatlon; *poliatloanele* clasice sunt: heptatlonul, la femei, care include șapte probe - 100m/g, 200m, 800m, săritura în lungime, săritura în înălțime, aruncarea greutății și aruncarea suliței; decatlonul pentru bărbați, care include zece probe - 100m, 110m/g, 400m, 1500m, săritura în lungime, săritura în înălțime, săritura cu prăjina, aruncarea greutății, aruncarea discului și aruncarea suliței; din anul 2001, decatlonul a început să fie practicat și de femei, aprobându-se și primul tabel de punctaj.

PORTDRAPEL - sportiv de mare performanţă din delegaţia olimpică, de regulă campion sau premiant olimpic, desemnat de Comitetul National Olimpic să poarte drapelul ţării sale la ceremonia de deschidere a Jocurilor Olimpice.

POSTURĂ *(ținută)*- poziție (atitudine) a corpului în ortostatism (verticală), care depinde de dezvoltarea armonioasă a corpului, de tonusul muscular de repaus, de gradul de coordonare neuromusculară, de starea de sănătate, dar şi de integritatea aparatului locomotor; echipament oficial aprobat prin regulamentul de concurs, pe care sportivul este obligat să-l poarte în timpul desfăşurării lui;. postura corectă este importantă pentru sănătate, deoarece asigură o distribuție uniformă a efortului asupra coloanei vertebrale, articulațiilor și mușchilor; postura greșită poate duce la dureri de spate, de gât și alte probleme de sănătate.

POZIŢIE - stare de echilibru a corpului uman, caracterizată prin diferite relaţii între părţile şi verigele sale, care se bazează totdeauna pe echilibrul dintre forţele interne (musculare) şi cele externe (de greutate, de gravitație, de rezistență a mediului, precum și cea de reacție a sprijinului); se apreciază în funcţie de sprijinul corpului sau al verigelor sale şi de raportul lor faţă de Centrul General de Greutate (CGG).

POZIȚIE A *ARCULUI ÎNTINS* - poziție specifică corpului aruncătorului de suliță (minge de oină și grenadă) în ultimul pas aruncător (faza efortului final), care constă în extensia accentuată a trunchiului sportivului în regiunea lombară și devansarea maximală a obiectului (suliței, mingii sau grenadei).

POZIȚIE OPTIMALĂ DE START *(alergări de viteză)* **-** cea mai eficientă poziție a alergătorului de viteză în procesul luării startului de jos; include atât poziția alergătorului în blocstarturi, cât și modul de amplasare a acestora la linia da start, care o influențează (poziția optimală se stabilește în mod empiric, poate fi foarte variată și va depinde de mai mulți factori - nivelul dezvoltării fizice și al pregătirii psihomotrice, particularitățile individuale ale alergătorului, dar și nivelul de măiestrie sportivă, în general); pe cale experimentală, s-a constatat că pentru un alergător de nivelul categoriei I sportive (11,0-11,2s.), pentru a obține o *poziție optimală* a corpului în procesul luării startului de jos, este oportun de aplicat varianta apropiată a amplasare a blocstarturilor (suprafața de sprijin din față se va amplasa la aproximativ 50-55cm (1,7-1,9 tălpi) de la linia de start, iar suprafața de sprijin din spate - la distanța de aproximativ 28-30cm (1,0 tălpi) de la suprafața de sprijin din față.

PRAF DE MAGNEZIU - carbonat de magneziu sub formă de praf, ce se foloseşte în gimnastică și atletism (pe palme, alte zone ale corpului, dar cu anumite restricții), precum și pe obiectele de aruncare/aparate, cu scopul de a asigura o priză mai bună, dar şi o protejare a palmelor în timpul executării exercițiului; în atletism, praful de magneziu se folosește în toate probele de aruncări, mai rar, la săritura cu prăjina, unde se folosesc alte substanțe, care măresc aderența dintre prăjină și laba mâinii săritorului (cleol combinat cu benzină și colofoniu diluat, diverse spray-uri adezive etc.); *praful de magneziu,* de asemenea contribuie la absoarbția transpiraţiei din palme.

PRAG AEROB ȘI ANAEROB DE APROVIZIONARE A ORGANISMULUI CU ENERGIE - reprezintă nivele de intensitate (hotare) ale eforturilor de antrenament, când în sânge începe să se acumuleze acidul lactic (spre exemplu, *pragul aerob (PA)* al unei persoane neantrenate poate să reprezinte aproximativ 60 % de la FC maximală (aproximativ 140b/min.), iar al unui sportiv, care practică probe de rezistență, acest indicator poate crește până la 85% de la FC maximală (aproximativ 180-185b/min)); *pragul aerob (PA)* reprezintă o astfel de intensitate a efortului de antrenament, când formarea acidului lactic în mușchiul scheletic depășește descompunerea acestuia (începe să se acumuleze treptat în sânge - se consideră că acesta apare arunci, când nivelul acidului lactic depășește 2 mmol/l; *pragul anaerob (PaN*) apare atunci, când viteza de acumulare a acidului lactic în sânge crește foarte repede - se consideră că acesta este atins arunci, când nivelul lactatului depășește 4 mmol/l. (*metoda empirică (subiectivă) de determinare a pragului anaerob:* nivelul

pragului aerob (2 mmol/l) corespunde vitezei de alergare, în care alergătorii pot vorbi în liniște, fără a simți dificultăți semnificative de respirație; dacă alergătorul se deplasează în condițiile, când ritmul respirației este de 4:4 (patru pași - inspirație și patru pași - expirație (cu condiția ca mișcările respiratorii să fie nas-gură, concomitente), atunci se consideră că concentrația acidului lactic în sânge atinge aproximativ 3 mmol/l, iar dacă ritmul respirație crește până 4:3, atunci se constată că sportivul a atins sau a depășit deja pragul anaerob de asigurare a organismului cu energie).

PRĂJINĂ - obiect sportiv, care are forma unui tub, confecționat, de regulă, din materiale sintetice (fibre de sticlă sau de carbon), de lungimi și grad de rigiditate diferite și care se folosește în proba de săritură cu prăjina; aceasta, fiind elastică, catapultează sportivul pe verticală în partea de sprijin a sărituri.

PREGĂTIRE A IMPULSIEI (BĂTĂII) - partea finală a elanului în probele de sărituri orizontale și verticale, precum și în proba de aruncare a suliței; sarcina de bază a acesteia constă în crearea unor premise pentru a executa eficient și a valorifica la maximum efectele următoarei faze - a bătăii (la sărituri) sau a efortului final - la aruncarea suliței.

PREGĂTIRE FIZICĂ - componentă a pregătirii sportive, care se referă la nivelul pregătirii motrice a individului atins în procesul repetării sistematice a exerciţiului fizic; componentă esențală a antrenamentului sportiv, constând din dezvoltarea calităţilor motrice, a indicilor morfofuncţionali ai organismului şi a stăpânirii unui sistem larg şi variat de deprinderi şi priceperi mortice; în cadrul procesului de antrenament sportiv, *pregătirea fizică* are două aspecte principale: *pregătirea fizică generală* (multilaterală), care reprezintă un proces direcționat spre asigurarea unei baze largi, multilaterale, de dezvoltare a indicilor morfofuncţionali, a calităţilor mortice de bază, a priceperilor şi a deprinderilor motrice, care să asigure premisele *pregătirii fizice specifice,* precum și ale pregătirii tehnice, tactice, psihice etc.; *pregătirea fizică specifică* - proces de dezvoltare selectivă a indicilor morfofuncţionali ai organismului şi a calităţilor motrice în dependență de specificul și necesitățile probei de sport practicate.

PREGĂTIRE FUNCȚIONALĂ - rezultat al pregătirii fizice optimale eficiente, care reflectă nivelul de funcționare a tuturor sistemelor organismului uman: locomotor; respirator; cardiac; neuromuscular; endocrin etc.

PREGĂTIRE SPORTIVĂ (POLIVALENTĂ) A ATLETULUI - proces pedagogic complex de dezvoltare a tuturor componentelor pregătirii sportive la atleți (pregătirea fizică (calitățile și capacităților motrice necesare), tehnică, tactică, teoretică, psihologică și moral-volitivă), pentru obținerea performanțelor maximale în proba de specializare.

PREGĂTIRE TACTICĂ - componentă a pregătirii sportive, care se referă la procesul formării priceperilor și deprinderilor, privind modalităţile eficiente de pregătire şi de desfăşurare a acţiunilor de atac şi de apărare, specifice anumitor discipline și probe de sport, în concordanţă cu anumite concepţii tactice; în probele de atletism, *pregătirea tactică* are câmp de manifestare mai larg în probele alergărilor de rezistență și marș sportiv.

PREGĂTIRE TEHNICĂ - componentă a pregătirii sportive, care se referă la procesul strict direcționat de formare a priceperilor și deprinderilor mortice și care urmărește scopul să asigure practicarea unei sau altei probe de sport la un nivel înalt de performanță psihomotrică, în concordanţă cu prevederile regulamentului competițional al acesteia.

PREGĂTIRE VOLITIVĂ - componentă a pregătirii sportive, proces educational, care dezvoltă şi perfecţionează la sportiv capacitatea de reglare conştientă a actelor, precum şi capacitatea de efort pentru a în învinge dificultăţile din activitatea sportivă specifică.

PRICEPERE MOTRICĂ - nivel (etapă) al însușirii actului motrice, ce se caracterizează prin executarea acestuia cu realizarea conștientă a controlului mișcărilor, prin implicarea SNC; se transformă în deprindere motrice, la următoarea etapă a instruirii, sub influența continuă a mijloacelor și metodelor de antrenament.

PRIMITOR - alergător(are), component(ă) al echipei de ştafetă, căruia i se transmite bastonul de ștafetă.

PRINCIPII ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV - totalitatea legităților de bază, care stau la baza planificări, realizării și evaluării procesului de antrenament; acestea au baze pedagogice, prin structura şi profilul său didactic, biologice - prin efectele obiective în planul dezvoltării morfofuncţionale a organismului sportivilor, psihologice - prin implicaţiile subiective de ordin caracterial, emoţional, moral şi motivaţional al personalităţii sportivului, sociologice - prin raporturile şi modul său de integrare în societate,

igienice - prin condiţiile specifice de alimentaţie, de odihnă şi ale regimului de viaţă, etice - prin idealurile de fair-play, de participare onestă la concurs şi de respectare a adversarului.

PRINCIPII ALE INSTRUIRII TEHNICII PROBELOR DE ATLETISM - legități metodice ale procesului pedagogic de instruire a tehnicii probelor (exercițiilor) atletice, respectarea cărora este obligatorie pentru a soluționa cu succes sarcinile instructive și educative; există 6 (șase) principii care trebuie respectate în procesul instruirii tehnicii probelor de atletism, și anume: *principiul participării conștiente şi active la procesul de instruire; principiul intuiției; principiul accesibilității şi individualizării, principiul exersării sistematice; principiul creşterii treptate a cerinţelor; principiul consolidării (stabilității).*

PRINCIPII GENERALE PEDAGOGICE - set de legi (principii) care stau la baza procesului pedagogic și care trebuie respectate de către profesor/antrenor pentru soluționarea obiectivelor procesului de instruire; principiile de bază sunt: *principiul intuiţiei; principiul accesibilităţii; principiul participării conştiente şi active; principiul sistematizării şi continuităţii; principiul însuşirii temeinice (al durabilităţii); principiul legării instruirii de cerinţele activităţii practice.*

PRINCIPII SPECIFICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV - set de legități (poziții generale), de care trebuie să se conducă antrenorul-profesor, în activitatea sa, pentru a soluționa cu succes obiectivele procesului de antrenament; cele mai importante sunt: *principiul continuității; principiul creşterii treptate a volumului şi efortului de antrenament; principiul ciclicității procesului de antrenament; principiul individualizării; principiul specializării; principiul pregătirii complexe (polivalente).*

PRIZĂ A OBIECTULUI DE ARUNCAT - modul de ținere a obiectului pe toată durata aruncării; *priza obiectului* va fi variată la toate probele de aruncări (cu o mână (disc, suliță, greutate) sau cu două (ciocan), cu falangele mediale și bazale (greutate, ciocan), cu falangele mediale și distale (disc), pe diagonala palmei (suliță).

PRIZĂ A SULIȚEI - mod de ținere a suliței în timpul executării exercițiului, la antrenamente sau competiții; există mai multe variante de priză a

suliței - *în cleşte, cu degetul mare şi cel arătător, precum şi varianta cu degetul mare și degetul mijlociu.*

PROBĂ DE SPORT APLICATIVĂ - probă de sport (sau mijloc al educației fizice și sportului), care dezvoltă și formează la individ cunoștințe cu caracter profesional-aplicativ, precum și calități, priceperi și deprinderi psihomotrice specifice, necesare pentru activarea cu succes într-un anumit domeniu profesional.

PROBE ATLETICE ANTICE - probe din atletism, care au făcut parte din programul Jocurilor Olimpice antice (776 î.Hr. – 392 d.Hr.); acestea au fost: alergarea pe distanța de o stadie (dromos, 192,27cm sau 600 de tălpi ale lui Heracle); alergarea pe distanța de două stadii (diaulos, 384,54m), alergările de la 4 până la 8-24 de stadii (hipichos/dolichos), săritura în lungime, aruncarea suliței, aruncarea discului și pentatlonul, care includea patru probe din atletism.

PROCEDEU DE DEVANSARE A SULIȚEI - variante de ducere a suliței în urmă (de devansare a obiectului), în procesul executării pașilor aruncători (partea a 2-a a elanului aruncării); există două variante, care se aplică cel mai frecvent: *direct în urmă* - aruncătorul duce suliță în urmă printr-o mișcare rectilinie, la 4 sau 6 pași aruncători; *înainte - în jos - în urmă (prin arcuire)* - aruncătorul duce sulița în urmă printr-o mișcare direcționată înainte - în jos - în urmă - sus, la 5 pași aruncători (cel mai frecvent în competiții se aplică varianta I, care este mai simplă, conform structurii cinematice).

PROCEDEU DE PREDARE A BASTONULUI DE ȘTAFETĂ *DE SUS* - variantă de transmitere a bastonului de ștafetă de la un alergător la altul, printr-o mișcare de sus în jos, în laba mâinii primitorului, care este deschisă cu palma în sus, cu partea interioară.

PROCEDEU DE PREDARE A BASTONULUI DE ȘTAFETĂ *DE JOS* - variantă de transmitere a bastonului de ștafetă de la un alergător la altul, printr-o mișcare de jos în sus, în laba mâinii primitorului, care este deschisă cu palma în jos, lângă trunchi, la nivelul bazinului sau puțin mai sus.

PROCEDEU METODIC - mod de aplicare în practică a unei sau altei metode de instruire și antrenament, în situații pedagogice concrete.

PROCESE - VERBALE ALE COMPETIȚIEI DE ATLETISM - la toate competițiile de atletism sunt perfectate procese-verbale de start și procese-verbale pentru înregistrarea rezultatelor finale (toate acestea trebuie semnate/aprobate de secretarul concursului și de Referi la proba respectivă); la perfectarea proceselor-verbale se vor aplica următoarele abrevieri și simboluri standard, conform *Regulilor WA* la atletism:

- *"DNS"* = sportivul nu a intrat în concurs (s-a înscris însă nu a luat startul);
- *"DNF"* = sportivul nu a finalizat concursul (în proba de alergare sau marș sportiv);
- *"NM"* = sportivul nu are nici un rezultat înregistrat (valid) în probele tehnice;
- *"DQ"* = sportivul a fost descalificat;
- *"o"* = rezultat valabil (reușit) în probele de săritură în înălțime și cu prăjina;
- *" x"* = rezultat nevalabil (nereușit) în probele de săritură în înălțime și cu prăjina;
- *"-"* = încercare omisă în probele tehnice ale atletismului;
- *"r"* = sportivul s-a retras din competiție (probe tehnice și probe combinate);
- *"Q"* = sportivul s-a calificat în următorul tur al competiției în baza locului, în probele de alergări;
- *"q"* = sportivul s-a calificat în următorul tur al competiției în baza timpului, în probele de alergări;
- *"Q"* = sportivul s-a calificat în următorul tur, în probele tehnice, cu îndeplinirea baremului;
- *"q"* = sportivul s-a calificat în următorul tur, în probele tehnice, fără îndeplinirea baremului;
- *"qR"* = sportivul s-a calificat în următorul tur prin decizia lui Referi;
- *"qJ"* = sportivul s-a calificat în următorul tur prin decizia Juriului de Apel;
- *" > "* = genunchiul îndoit în proba de marș sportiv;
- *"~"* = pierderea contactului cu sprijinul (apariția fazei de zbor) în proba de marș sportiv;
- *"yC "* = sportivul a fost avertizat prima oară cu cartonaș galben în proba de marș sportiv;

➢ *"yRC"* = sportivul a fost avertizat a doua oară cu cartonaș galben în proba de marș sportiv;

➢ *"RC"* = cartonaș roșu - sportivul este descalificat din proba de marș sportiv (după trei avertizări cu cartonașe galbene sau patru avertizări - în cazul, când se aplică Regula 230, cu folosirea Zonei de Penalizare *(Pit Lane);*

R

RANDAMENT FIZIC *(capacitate de muncă fizică)* - reprezintă nivelul funcțional al posibilităților organismului omului, caracterizat prin eficiența activității realizate într-un anumit interval de timp (de regulă, se apreciază în baza testului PWC_{170}).

RAYMOND „RAY“ CLARENCE EWRY (1873-1937) - atlet american, specializat în probele de sărituri orizontale și verticale fără elan; în perioada anilor 1900-1908 a câștigat 8 medalii olimpice de aur în probele de săritură în lungime, triplusalt și săritură în înălțime fără elan; este al treilea cel mai titrat atlet, la Jocurile Olimpice, din toate timpurile (la egalitate cu Usain Bolt (Jamaica)), după Paavo Nurmi (Finlanda) și Carl Lewis (SUA), care au în palmares câte 9 medalii olimpice de aur.

RĂU DE MUNTE *(altitudine)* - complex de tulburări apărute în cazul ascensiunilor rapide la altitudini, care depăşesc, de regulă, înălțimi de 2400-3000m deasupra nivelului mării; cauza principală a acestor tulburări o constituie scăderea presiunii parţiale a oxigenului din aerul inspirat, care însoţeşte întotdeauna scăderea presiunii barometrice determinată de creşterea altitudinii (ca urmare, sângele care pleacă de la plămâni spre țesuturi este mai puțin oxigenat, fapt care se reflectă negativ asupra activităţii tuturor organelor şi sistemelor de organe ale organismului uman); *răul de munte* poate afecta pe oricine, indiferent de vârstă sau de nivelul de pregătire fizică și funcțională, și poate crea pericol real pentru viață, dacă nu este gestionat corespunzător; factorii care conduc la apariția *răului de munte* sunt: lipsa de aclimatizare; deshidratarea; efort fizic excesiv; administrarea unor anumite medicamente, precum sunt somniferele sau sedativele.

REACȚIE DE START - viteza de reacție a sportivului la semnalul de start (pocnetul pistolului sau alt semnal sonor); conform regulilor de concurs, se consideră că, dacă sportivul reacționează mai repede de 0,10sec., atunci acest

fapt este considerat ca fiind falstart *(start greșit)* și sportivul va fi descalificat (excepție sunt probele de alergare din cadrul poliatloanelor, unde sportivul, care comite al doilea și următoarele falstarturi în aceeași serie va fi descalificat).

REACȚIE SIMPLĂ ȘI COMPLEXĂ - tipuri de reacție a sportivului la anumiți excitanți externi: cea *simplă* prevede răspunsul sportivului la un excitant cunoscut din timp (reacția la start a alergătorului, la semnalul sonor); iar cea *complexă* prevede reacția sportivului la un excitant cunoscut, dar care apare pe neprins de veste (reacția la un obiect în mișcare).

RECORD MONDIAL ÎN ATLETISM - cea mai înaltă performanță stabilită în probele atletice conform standardelor (Regulilor) Atletismului Mondial (WA); recordurile mondiale la atletism au început să fie omologate odată cu fondarea IAAF (astăzi WA), în anul 1912, iar prima listă a recordurilor a fost publicată în anul 1914 (astăzi, recorduri mondiale se fixează în aproape 150 de probe atletice (de alergare, marș sportiv, sărituri, aruncări și poliatloane), în sală și în aer liber - pe stadion și șosea).

REGIMURI DE ACTIVITATE MUSCULARĂ - activitatea mușchilor caracterizată de gradul de încordare a acestora și de modificarea grosimii (secțiunii transversale) și lungimii lor, răspunsul sistemului neuromuscular la excitanții externi și interni; există patru regimuri de activitate musculară: *regim izometric/static* (mușchii se contractează însă nu-și modifică lungimea); *regim excentric/de cedare* (mușchii se contractează și își cresc lungimea); *regim concentric/de învingere* (mușchii se contractează și se scurtează); regim auxotonic/*dinamic* (mușchii se contractează, se scurtează și se alungesc în procesul activității); în atletism, mușchii, în marea majoritate a cazurilor, activează în regim auxotonic/dinamic.

REGIM BALISTIC DE CONTRACȚIE MUSCULARĂ - variantă a regimului concentric de activitate musculară: după o întindere (alungire) prealabilă, mușchii rapid se contractează și se scurtează, comunicând verigei respective a corpului un impuls de forță explozivă, ulterior relaxându-se, iar veriga dată continuă mișcarea în baza inerției acumulate; în procesul executării acestor mișcări, un rol primordial îl au calitățile volitive ale sportivului, dar și folosirea la maximum a forței de inerție apărute în rezultatul alungirii mușchilor (spre exemplu, depărtarea maximală a obiectului aruncat de la locul/punctul de eliberare a acestuia); regimul balistic este caracteristic probelor de aruncări ale

atletismului (în unele exerciții/mișcări sportive, folosirea acestui regim este interzisă - tracțiunile la bara fixă, spre exemplu).

REGULAMENT AL CONCURSULUI DE ATLETISM - este un document oficial emis de către organizația care desfășoară concursul și care este expediat organizațiilor-participante cu cel puțin o lună până la data desfășurării acestuia; acest act va stipula următoarele: *scopul concursului; organizatorii concursului; termenele şi locul desfăşurării; participanţii la concurs; modul de desfăşurare a concursului; modul de stabilire a clasamentelor; titluri şi premii; termene de înscriere şi validare a concurenţilor; condiţii administrative.*

RESPIRAȚIE EXTERNĂ ȘI INTERNĂ - schimbul de gaze la nivelul alveolelor pulmonare și sângele capilar (*respirație externă*) și la nivelul sângelui arterial și țesuturi (*respirație internă*).

REZERVĂ DE ÎNĂLȚIME - distanță pe verticală de la partea de sus a ștachetei până la corpul săritorului, în proba de săritură în înălțime și cu prăjina, în momentul când acesta trece peste ștachetă (cu fața sau spatele).

REZERVĂ DE VITEZĂ - diferența dintre viteza executării unui anumit exercițiu și viteza maximală, pe care sportivul o poate obține în exercițiul respectiv; indicator al rezistenței specifice a sportivului - cu cât este mai mică rezerva de viteză, cu atât nivelul rezistenței specifice este mai mic.

REZISTENȚĂ ANAEROBĂ ALACTACIDĂ - capacitate a organismului de a executa un exercițiu fizic în lipsa totală a oxigenului; durata maximală a acestei activități motrice constituie de la 10 până la 20 secunde; energogeneza are loc din contul acidului adenozintrifosforic (ATP), din care se produce creatinfosfat (CP) - acid lactic nu se produce.

REZISTENȚĂ ANAEROBĂ LACTACIDĂ - capacitate a organismului de a executa un exercițiu fizic în condițiile insuficienței de oxigen, cu acumularea acidului lactic în mușchi; în condițiile unui efort de intensitate ridicată, acidul lactic începe să se producă după 10-20 secunde de activitate, atingând cote maxime după 60-180 secunde.

REZISTENȚĂ A MEDIULUI AMBIANT - influența maselor de aer asupra corpului sportivului (sau obiectului aruncat) în timpul deplasării; aceasta va fi cu atât mai mare, cu cât viteza de deplasare va fi mai mare și suprafața corpului expusă maselor de aer va fi, de asemenea, mai mare; crește la pătrat în

raport cu viteza de deplasare (dacă viteza deplasării crește de două ori, atunci rezistența mediului ambiant va crește de patru ori ș.a.m.d.).

RITM AL RESPIRAȚIEI - raportul dintre numărul de inspirații/expirații și numărul de pași de alergare; acesta va depinde de viteza alergării și lungimea distanței (spre exemplu, la alergările de fond, ritmul poate fi 2:2 sau 1,5:1,5 - adică 2 pași - inspirație - 2pași expirație/1,5 pași - inspirație - 1,5 pași - expirație).

RITM AL ALERGĂRII ȘI MARȘULUI SPORTIV - corelarea, în timp și spațiu, a fazelor alergărilor și marșului sportiv; raportul dintre lungimea și frecvența pașilor.

RITM DE ALERGARE ÎNTRE GARDURI - raportul dintre lungimea și frecvența pașilor de alergare între garduri, precum și numărul de pași executați de alergător (în probele de 100 și 110m/g, sportivul execută trei pași, iar în proba de 400m/g, numărul acestora variază (de la 13 până la 17-19) și va depinde de nivelul de pregătire, dar și de talia și sexul sportivului).

RITM AL ELANULUI - dinamica vitezei de alergare a sportivului în procesul executării elanului în probele de sărituri și aruncări atletice; raportul dintre lungimea și frecvența pașilor.

ROSTOGOLIRE VENTRALĂ - procedeu de săritură în înălțime apărut în anii 20 ai secolului XX și care a fost unul de bază până în anii 60 ai secolului trecut (ultimul record mondial (235cm) a fost stabilit în anul 1984 de săritorul sovietic Vladimir Iașcenco); tehnica procedeului prevede trecerea peste ștachetă cu fața, printr-o rostogolire în jurul axei longitudinale a corpului și aterizarea pe partea laterală a corpului sau pe o mână și un picior (până la apariția saltelelor de burete).

ROTAȚII PRELIMINARE ALE CIOCANULUI - modalitate de comunicare obiectului (ciocanului) a unei viteze prealabile, înainte de începerea piruetelor; de regulă, aruncătorul de ciocan îndeplinește 2-4 rotații preliminare înainte de *intrarea* în prima piruetă.

RUPTURĂ MUSCULARĂ (MIOREXIE) - leziune musculare apărută ca rezultat al unei încordări forțate a unei musculaturi suprasolicitate (printre alte cauze întâlnim și accidentările, loviturile directe, căzăturile sau întinderile bruște, precum și practicarea unui sport sau a unor activități fizice fără o

încălzire prealabila a musculaturii); întinderile musculare pot fi de diferite grade de intensitate: *gradul I*: ruptura cu caracter ușor, care afectează în proporție foarte mica musculatura (sub 5%) - în acest caz, afecțiunea este denumita leziune fibrilara (afectează puține fibre musculare) - pacientul are dureri localizate, crampe si rigiditatea zonei afectate; *gradul II* - ruptură de grad mediu, care afectează musculatura în proporție mai mare decât în cazul celor care se integrează în gradul 1 (totodată, musculatura afectata nu este în totalitate ruptă) - pacientul are durere intensă, umflătură locală, învinețire, rigiditate și crampe musculare; *gradul III* - ruptură severă cu musculatura implicată complet ruptă - în acest caz, pacientul prezintă simptome precum durerea, imposibilitatea de a contracta mușchiul afectat, umflături, iar la examinare, mușchiul se observa proeminent.

S

SALĂ DE ATLETISM - edificiu sportiv sub acoperiș, care are menirea de a practica atletismul și a desfășura competițiile sportive la această disciplină; sala de atletism trebuie să dispună de pistă de alergări în linie dreaptă cu minimum 6 culoare (preferabil, 8) și circulară cu minimum 4 culoare (preferabil, 6), precum și de sectoare de sărituri orizontale și verticale, dar și de sector pentru aruncarea greutății.

SALT - săritură efectuată cu o amplitudine mică, cu implicarea preponderentă a mușchilor articulației gleznei (a nu se confunda cu *saltul* - fază a triplusaltului, prima săritură executată pe același picior).

SARCINĂ DE ANTRENAMENT - formă tehnologică de organizare a actului motrice (exercițiului fizic) în scopul rezolvării sarcinii pedagogice de bază, în procesul atingerii stării necesare în manifestarea efectului de antrenare urgent urmărit în procesul pregătirii sportive, corelând optimal factorii de influență - volumul (durata) efortului, intensitatea acestuia, intervalele de odihnă, forma odihnei (activă/pasivă) etc.

SĂLTARE RAZANTĂ - una din cele două variante de executare a elanului în proba de aruncare a greutății; se realizează printr-o săritură pe același picior (salt alunecat pe piciorul omonim brațului aruncător) cu o traiectorie de zbor minimală, pentru a acumula o viteză cât mai mare în procesul avântării spre partea anterioară a cercului de aruncare.

SĂRITURĂ - procedeu natural și rapid de trecere a obstacolelor orizontale și verticale cu ajutorul unei fazei accentuate de zbor; în dependență de tipul săriturii (orizontală sau verticală), lungimea și înălțimea traiectoriei de zbor vor fi diferite - la săriturile verticale traiectoria de zbor va fi mai înaltă și mai scurtă, iar la cele orizontale - mai joasă și mai lungă.

SĂRITURĂ PE VERTICALĂ - săritură *în sus* fără elan, cu balansarea amplă a brațelor și cu îndoirea prealabilă a membrelor inferioare în articulațiile genunchilor și coxofemurală; se folosește ca test (exercițiu de control) pentru determinarea nivelului de dezvoltare a detentei (forței explozive); testul *Abalakov*, spre exemplu, reprezintă un exercițiu de control, frecvent folosit în activitatea sportivă, inclusiv în atletism, pentru evaluarea forței explozive (detentei membrelor inferioare) și care constă ditr-o săritură amplă, de intensitate maximală, pe verticală, cu mișcări de balansare a brațelor.

SĂRITURĂ ÎN ÎNĂLȚIME - probă a atletismului; trecerea de către sportiv a unui obstacol vertical (ștachetă), executând impulsia cu un singur picior, după un elan prealabil (cu lungimea de 15-25m).

SĂRITURĂ ÎN LUNGIME - probă a atletismului; trecerea de către sportiv a unui spațiu (obstacol) orizontal, executând impulsia cu un singur picior, de pe prag, după un elan prealabil (cu lungimea de 35-45m).

SĂRITURĂ DE PE LOC - exercițiu fizic/test de control folosit în atletism și în alte probe de sport; trecerea unui spațiu (obstacol) orizontal, fără elan, executând impulsia cu ambele picioare, sau succesiv, cu un picior și cu altul (în activitatea de antrenament se aplică diferite tipuri de sărituri de pe loc: în lungime; în înălțime; triplusalt; pentasalt; decasalt; sărituri în pas pe diferite distanțe (50, 60, 100m) ș.a. - toate acestea se folosesc pentru dezvoltarea și evaluarea nivelului de dezvoltate a detentei și a capacităților de forță-viteză).

SĂRITURĂ CU PRĂJINA - probă a atletismului; săritură executată cu ajutorul unei prăjini (sprijin mobil), cu scopul de a trece o înălțime (obstacol vertical) cât mai înalt; săritura cu prăjina include următoarele faze: *elanul, sprijinul prăjinii în ladă, bătaia și atârnarea pe prăjină, trecerea din atârnat în sprijin pe prăjină, trecerea peste ștachetă și aterizarea.*

SĂRITURI DE DEPARTAJARE - în probele de sărituri verticale ale atletismului, sărituri executate de sportivii, care sunt egali după finalizarea competiției, până în momentul, când un singur sportiv va rămâne în concurs și

care va fi declarat învingător; comparativ cu competiția de bază, în *săriturile de departajare,* sportivul va avea dreptul să execute o singură încercare la fiecare înălțime; conform ultimelor modificări ale Regulilor tehnice internaționale la atletism (WA), dacă sportivii egali cad de acord să împarte locurile și acest lucru este prevăzut de Regulamentul competiției, atunci aceștia vor fi declarați învingători (toți vor fi clasați pe locul I - ex.: dacă sunt trei sportivi egali, atunci primii trei vor fi clasați pe locul I, iar următorul - pe locul 4*); săriturile de departajare* se organizează numai pentru sportivii egali pentru locul I, pentru toate celelalte locuri, sportivii vor fi declarați egali); *săriturile de departajare* vor începe la înălțimea, care urmează după rezultatul egal.

SCHIMB DE ACEEAȘI PARTE (EXTERIOR) - mod de predare a bastonului de ștafetă, folosit preponderent de sportivii începători, care prevede predarea bastonului din mâna dreaptă a aducătorului în cea stângă a primitorului ca, ulterior, acesta să îl treacă din nou în mâna dreaptă, pentru a-l preda alergătorului următoarei etape.

SCHIMB ALTERNATIV - mod de predare a bastonului de ștafetă, folosit preponderent de sportivii consacrați, care presupune transmiterea-primirea bastonului de ștafeta cu aceeași mâna - adică după primirea bastonului, acesta nu este trecut, în timpul alergării, în mâna opusă; procedeul dat este mai eficient, deoarece, pe parcursul alergării, sportivii trebuie să dezvolte viteze maxime, iar schimbarea bastonului dintr-o mâna în alta poate afecta atât siguranța păstrării acestuia pe parcursul alergării, cât și viteza de deplasare.

SECTOR - loc special amenajat pe stadionul de atletism, unde se desfășoară concursurile/antrenamentele în probele de sărituri și aruncări atletice.

SEGMENT LA SOSIRE - partea finală a distanței în probele de alergări sau marș sportiv, pe care sportivul execută accelerarea la sosire (lungimea acestuia poate fi foarte variată și va depinde de mai mulți factori - nivelul de pregătire a sportivului, lungimea distanței alergate, varianta tactică aplicată în competiție etc.).

SELECȚIE ÎN SPORT - reprezintă un complex de măsuri organizate de către antrenor în scopul determinării predispunerii (talentului) copilului de a practica un anumit gen de activitate sportivă (probă de sport); pentru practicarea atletismului, procesul de selecție se organizează la vârsta de 9 ani; de regulă, acesta se divizează în 3-4 etape: *etapa 1, inițială* - completarea grupelor de copii

pentru practicarea atletismului și direcționarea acestora pentru practicarea unei sau altei probe atletice (în dependență de capacitățile motrice ce predomină); etapa a 2-a*, intermediară* - se stabilește proba de specializare a atletului, coincide cu etapele specializării sportive inițiale și cea a antrenamentului aprofundat (12-13 - până la 18-19 ani); etapa a 3-a, *finală* - are loc selectarea și completarea loturilor de atletism, pentru participarea sportivilor la concursuri naționale și internaționale de anvergură.

SIMBOLURI OLIMPICE - sunt atributele Jocurilor Olimpice folosite de Comitetul Internațional Olimpic pentru a promova ideile Mișcării Olimpice pe mapamond; există mai multe simboluri, majoritatea dintre ele reprezentând ideile şi idealurile baronului francez Pierre de Coubertin: *inelele olimpice; drapelul olimpic; deviza olimpică; flacăra olimpică; mascota olimpică; medaliile olimpice;* orice utilizare a simbolurilor olimpice în scopuri comerciale este interzisă de Carta Olimpică.

SEMIFINALĂ - rundă a competițiilor desfășurate în mai multe etape, după care o parte dintre sportivi sunt excluși din concurs; participă un anumit număr de sportivi sau echipe, care în runda precedentă au obținut rezultate mai bune și care le-au permis accederea în următoarea rundă (în semifinale sunt selectați cei mai buni sportivi pentru participarea în ultima rundă a competiției - cea finala).

SISTEMATIZARE A EFORTURILOR DE REZISTENȚĂ - gradarea intensității eforturilor de rezistență în baza valorilor frecvenței cardiace (FC); de regulă, în atletism, și nu numai, se disting *șase trepte* ale efortului cu caracter de rezistență, care se determină în baza frecvenței cardiace fixate în timpul îndeplinirii efortului (alergării și marșului sportiv): *treapta I* - zona de refacere, frecvența cardiacă până la 140 b/min., viteza ≈ 4,5 m/sec., concentraţia acidului lactic – 2 mmol/l; *treapta a II-a* – zona de dezvoltare, frecvența cardiacă până la 160-165 b/min., viteza de deplasare – ≈ 5,7 m/sec., concentraţia acidului lactic - 4 mmol/l; *treapta a III-a* - zona extensivă, frecvența cardiacă ajunge până la 180-185 b/min., viteza de deplasare ≈ 6,5 m/sec., concentraţia acidului lactic - 8 mmol/l; *treapta a IV-a* – zona intensivă, frecvența cardiacă ajunge până la 190 b/min., viteza de deplasare ≈ 8,0 m/sec., concentraţia acidului lactic în sânge – 15-20 mmol/l; *treapta a V-a* – zona maximală, frecvența cardiacă atinge valori de ≈ 200 b/min. și mai mult, viteza de deplasare = 90% de la max., concentraţia acidului lactic > 20 mmol/l; *treapta VI-a* - viteza maximă.

SISTEM ***ARUNCĂTOR - OBIECT*** - termin special, care semnifică corelarea caracteristicilor cinematice ale mișcărilor sportivului cu cele ale obiectului aruncat, în timpul executării elanului și a următoarelor faze ale tehnicii, scopul final urmărit fiind crearea condițiilor optimale de eliberare și de zbor ale obiectului.

SISTEM COMPETIȚIONAL INTERNAȚIONAL LA ATLETISM - reprezintă programul competițional internațional al concursurilor de atletism organizate în întreaga lume - este cel mai complex calendar competițional organizat la una dintre cele mai populare discipline sportive; cele mai importante competiții de atletism organizate anual în sală (indoor) și în aer liber sunt următoarele: Jocurile Olimpice, care se organizează o dată la 4 ani, în anii pari, începând cu anul 1896 (în această perioadă nu s-au disputat 3 ediții, din cauza războaielor mondiale (1916, 1940 si 1944), iar ediția din anul 2020 de la Tokyo a fost amânată pentru anul 2021, din cauza pandemiei mondiale de coronavirus; Campionatele Mondiale de Atletism, care se desfășoară o dată la 2 ani, în anii impari - prima ediție s-a desfășurat în anul 1983, la Helsinki; Campionatele Europene de Atletism, se organizează începând cu anul 1934 (Torino, Italia), o dată la 4 ani, în anii pari, la mijlocul intervalului dintre două ediții ale Jocurilor Olimpice, iar din anul 2010 - o dată la 2 ani; Jocurile Mondiale Universitare, se desfășoară începând cu anul 1954, o dată la 2 ani, în anii impari; Cupa Mondială se organizează anual; Cupa Europei - se desfășoară în fiecare an; Campionatele Mondiale de Juniori (începând cu anul 1986) și Europene se desfășoară o dată la 2 ani; Jocurile Balcanice se organizează în fiecare an, începând cu anul 1929; Campionatele Mondiale și europene pe teren acoperit (indoor) - se desfășoară o dată la doi ani, din anul 1985, în alternanță cu Campionatele Mondiale de Atletism în aer liber; Campionatele europene pe teren acoperit (indoor) - se desfășoară o dată la doi ani, din anul 1970 (inițial, s-au desfășurat în fiecare an, iar începând cu anul 1990 - o dată la doi ani, în anii impari); Grand Prix-urile sunt concursuri la care participă atleții clasați în primii 50, în topul mondial (aceste concursuri se organizează anual în cadrul a peste 20 de întâlniri, în orașe și țări diferite).

SOSIRE - parcurgerea ultimei părți a distanței de alergare în probele de 400m și mai lungi; de regulă, finișul este numit segmentul de distanță, care precede trecerea propriu-zisă a alergătorului peste linia de sosire (faza tehnicii *finișarea*); lungimea acestor segmente va fi variată și va depinde de nivelul de

pregătire al alergătorului, lungimea distanței alergate, precum și de variantele tactice abordate în alergare (vor începe de la 100-150m, în proba de 400m, ca să ajungă până la 1000m, sau chiar mai mult, în probele de rezistență lungă).

SPYRÍDON LOÚIS (1873 -1940) - atlet grec, alergător de rezistență; primul campion olimic al Joocurilor Olimpice contemporane (Atena, 1896), în proba de maraton (42,195km).

SPORT - activitate fizică a cărei practică presupune un antrenament metodic, respectarea anumitor reguli și a unei anumite discipline, având la bază elementul competitiv și urmărind obținerea de performanțe; parte componentă a educației fizice.

SPURT - procedeu tactic de luptă sportivă, care prevede o accelerare bruscă realizată de alergător (mărșăluitor) pe parcursul distanței sau, mai des, la sosire, pentru a învinge sau a obține un loc cât mai înalt în clasamentul final.

STABILIRE A CLASAMENTELOR ÎN ATLETISM - reprezintă eşalonarea concurenţilor în ordinea performanţelor realizate într-o probă atletică, începând cu sportivul care a realizat cel mai bun rezultat şi terminând cu acela, care a realizat rezultatul cel mai slab - aceasta constituie clasamentul individual al probei respective; în atletism se aplică, de asemenea, și clasamentele pe echipe, care se bazează pe aplicarea diferitelor sisteme de punctaj (competiții de echipe și poliatloanele atletice).

STADION DE ATLETISM - edificiu sportiv complex, care se folosește pentru desfășurarea procesului de instruire și antrenament, precum și a competițiilor de atletism; stadioanele de atletism se clasifică în stadioane de tip deschis (în aer liber) și închis (sală); de obicei, stadioanele deschise sunt combinate cu terenul de fotbal și includ o pistă de alergări, care are lungimea de 400m și este compusă din 8 sau 9 culoare, cu o lățime de 122 sau 125cm, precum și sectoare pentru disciplinele tehnice (sărituri verticale, sărituri orizontale și aruncări); stadioanele de tip închis (sălile de atletism) diferă de cele de tip deschis prin construcția pistei de alergări, care include două componente - pista circulară, care este de două ori mai scurtă (200m), iar turnantele sunt înclinate spre centrul curbei (până la 15 grade) și numărul culoarelor este de 4 sau 6, cu o lățime de 90-110cm, și pista în linie dreaptă, care are lungimea de 60m, include, de regulă, 6 sau 8 culoare cu o lățime de 122 sau 125cm și este amplasată în interiorul pistei circulare.

STADIONUL PANATHENAIC (***greacă:*** *Kallimarmaro* **-"frumoasă marmură"**) este un stadion polivalent din Atena, Grecia; una dintre principalele atracții istorice ale Atenei, este singurul stadion din lume construit în întregime din marmură (a fost reconstruit pe locul hipodromului construit de Likourg, în anul 330 î.Hr., pentru Jocurile Panathenaice - în perioada de aur a dezvoltării creștinismului, în secolul al IV-lea, acesta a fost abandonat, fiind dezgropat în anul 1869 și reconstruit, iar în anii 1870 și 1875 a găzduit Olimpiadele lui Zappa (Evanghelie Zappa, 1800-1865); după o reconstrucție totală, acesta a găzduit ceremoniile de deschidere și închidere a ediției I a Jocurilor Olimpice contemporane, în anul 1896; în perioada secolului 20, a fost folosit în diverse scopuri, iar în anul 2004, la JO de la Atena, a fost folosit ca edificiu olimpic; de asemenea, stadionul este locul de finiș al Maratonului de la Atena, precum și locul, unde are loc ceremonia de transmitere a flăcării olimpice orașului-gazdă.

START - prima fază a tehnicii alergărilor și marșului sportiv; începutul unui eveniment sportiv.

START DE JOS - poziție de start a alergătorului cu sprijin pe ambele mâini, pe ambele labe ale picioarelor și minimum pe un genunchi; pentru luarea *startului de jos* se folosesc, obligatoriu, blocstarturile (startul de jos este obligatoriu în toate alergările de viteză - clasice și neclasice (50-400m)).

START DIN PICIOARE - poziție de start a alergătorului, fără sprijin pe o mână sau ambele; se aplică în toate alergările mai lungi de 400m, precum și în proba de marș sportiv.

STAYER - alergător (sportiv) pe distanțele de fond (3000m și mai lungi); uneori, în probele de fond, *alergătorii - stayeri* sunt numiți cu termeni mult mai specifici: semimaratonist (alergător pe distanța de 21,0975km); maratonist (alergător pe distanța de maraton - 42,195km); ultramaratonist - alergător pe distanțe mai lungi decât cea de maraton - 100km, 12 ore, 24 ore etc.

STRIDES *(engl.: pas)* - nu există o traducere exactă a acestui termen - alergătorii îl folosesc atunci, când se referă la o alergare accelerată, dar mai puțin intensă comparativ cu sprintul (până la 70-80% de la maximum).

STRES - stare psihică a organismului uman, care apare ca reacție de răspuns față de acțiunea externă a unor agenți cauzali (fizici, chimici, biologici

și psihici), constând în modificări morfo-funcționale, de cele mai dese ori - endocrine.

STRETCHING *(întindere)* **-** tehnică/metodă (relativ nouă) de îndeplinire a exercițiilor pentru dezvoltarea calității motrice suplețea (noțiunea *„stretching”* provine de la *„stretch”,* care în limba engleză înseamnă *„întindere”);* metoda reprezintă un sistem de exerciţii, care implică menţinerea într-o anumită poziţie a unui segment, pe o durată scurtă-medie de timp, de ordinul secundelor sau chiar a minutelor, în scopul întinderii treptate a unui muşchi şi pregătirii lui pentru un efort specific la care va fi supus; se aplică practic în majoritatea probelor de atletism, cu preponderență, în acelea, care necesită in nivel înalt de dezvoltare a acestei calități (alergări de viteză, cu garduri, probele de sărituri).

STRUCTURĂ A PREGĂTIRII SPORTIVE A ATLETULUI *(pregătire polivalentă)* - componente aparte ale pregătirii, care determină nivelul pregătirii sportive a atletului; componentele de bază ale acesteia sunt: pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică, teoretică.

STRUCTURĂ RITMICĂ A TRIPLUSALTULUI - variante ale raportului procentual dintre lungimea celor trei sărituri ale triplusaltului; pe parcursul anilor, triplusaltul a evoluat de la *stilul pasiv* (sportivul executa saltul lung, iar săritura în pas era un element de legătură) spre cel *activ* (apărut în anii 20 ai secolului trecut și inventat de sportivii japonezi - se punea accent și pe săritura a 2-a - *pasul sărit*); raportul procentual al lungimii celor trei sărituri, la momentul actual, prevede ca cea mai lungă săritură să fie a treia *(săritura propriu-zisă)* urmată, în descreștere neînsemnată, de prima săritură - *saltul*, iar pe ultimul loc este *săritura în pas* (raportul procentual al săriturilor, la campionul olimpic și recordmanul mondial Jonathan Edwards este de 35:28:37% (18,29m)).

SULIȚĂ - obiect de aruncare construit din metal sau din fibre sintetice (fibre de sticlă sau din carbon), care la mijloc este înfășurat cu o funie (locul prizei, numit manșon); greutatea suliței pentru seniori este de 800gr., iar pentru senioare – 600gr. (pentru categoriile de vârstă mai mici (băieți și fete), greutatea suliței se va afla în limitele 500-700gr.).

SULIȚĂ GREA - obiect de aruncare cu greutatea mai mare decât cea regulamentară; se folosește, de regulă, în procesul de antrenament, pentru a permite aruncătorului să valorifice la maximum capacitățile specifice de forță.

SULIȚĂ UȘOARĂ - obiect de aruncare cu greutatea mai mică decât cea regulamentară; se folosește, de regulă, în procesul de antrenament, pentru a permite aruncătorului să valorifice la maximum capacitățile de viteză.

SUPRAANTRENAMENT - stare patologică a organismului (fizică și psihică), care apare la sportiv în rezultatul organizării irațională a procesului de antrenament (volumul și intensitatea efortului depășesc capacitatea de refacere a organismului); simptomele frecvente sunt: FC ridicată (tahicardie); iritabilitate; oboseală cronică și alte dereglări funcționale (apare, de regulă, după starea de *supraoboseală,* dacă nu sunt înlăturate la timp cauzele acesteia); se caracterizează prin micșorarea performanţelor sportive (înrăutățirea stării fizice, funcționale și psihice); apare în rezultatul îndeplinirii repetate, o perioadă lungă de timp, a eforturilor ce depășesc capacitățile de adaptare ale organismului sportivului, precum și în urma corelării greșite a efortului cu refacerea; deseori, *supraantrenamentul* poate conduce la stoparea procesului de antrenament pe o anumită perioadă de timp și administrarea unui tratament medicamentos.

SUPRAFAȚĂ A PISTEI DE ATLETISM - învelișul superior al pistei de alergări, care poate fi confecționat din diferite materiale sau amestecuri de materiale (asfalt, zgură, cauciuc și, mai nou, amestecuri sintetice - recortan, tartan etc.).

SUPRAÎNCORDARE - formă de oboseală patologică acută, apărută în urma eforturilor fizice și psihice, care depășesc capacitățile de adaptare a organismului; de cele mai dese ori, *supraîncordarea* apare la sportivii insuficient antrenaţi, sau care nu respectă principiile didactice ale educației fizice și ale antrenamentului sportv.

SUPRAOBOSEALĂ *(epuizare psihică)* - stare a organismului caracterizată de cumulul de oboseală a sportivului, apărută în rezultatul refacerii incomplete după ședința(ele) de antrenament precedentă(e); se manifestă prin reducerea capacității de muncă a organismului (randamentului fizic), excitabilitate ridicată a SNC, dureri de cap, tulburări ale somnului etc.; pot fi identificate trei stări de supraoboseală - *ușoară, accentuată și grea* (această stare poate conduce la apariția *supraantrenamentului*, care reprezintă deja o patologie).

SUPRAPRONAȚIE - reprezintă modul de a lua contactul cu solul în timpul alergării de pe călcâi - laba piciorului se mută spre interior după contactul

călcâiului cu solul, iar sportivul calcă foarte mult pe interiorul acesteia (*supraprona*ț*ia* expune piciorul la accidentări, de aceea se recomandă de a corecta tehnica impulsiei pe sol și de a purta pantofi de alergare adaptați acestei probleme (există aparate care scanează felul în care mergi sau alergi)).

Ş

ŞCOALĂ A ATLETISMULUI - reprezintă un sistem de mijloace - exerciţii, care alcătuiesc baza practică pentru instruirea tehnicii probelor de atletism; primii paşi, iniţierea propriu-zisă, în atletism se realizează cu ajutorul substanţial al acestor exerciţii din *şcoala atletismului,* care asigură o bună pregătire fizică generală și specială; cuprinde exerciţii din „şcoala alergării", „şcoala săriturii" şi „şcoala aruncării", dar și mijloace pentru încălzire și refacere.

ȘEDINȚĂ (LECȚIE) DE ANTRENAMENT ATLETIC - formă organizatorică de desfășurare a procesului de antrenament la atletism în instituțiile de învățământ cu profil sportiv, precum și în cadrul activităților extra-curriculare și extrașcolare, în instituțiile de învățământ preuniversitare și universitare, în scopul formării unui sistem de cunoștințe teoretice, dezvoltării și pregătirii fizice generale și specifice, precum și formării priceperilor și deprinderilor practico-metodice în domeniul atletismului, într-o probă sau mai multe ale acestuia, la subiecții implicați în acest proces; se desfășoară în instituțiile de învățământ cu profil sportiv și general, conform actelor normative elaborate și aprobate de ministerul de resort; este compusă din trei părți: pregătitoare (încălzirea); de bază (fundamentală) și de încheiere (durata acesteia, în dependență de vârsta sportivului, proba de specializare și nivelul de calificare, va fi începe de la 60 de minute și va ajunge până la 2-3 ore); ședința de antrenament poate fi individuală sau în grup, folosind diverse metode: cu repetări, de antrervale; în circuit etc.

ȘTACHETĂ PENTRU SĂRITURI - un tub șlefuit de formă cilindrică, confecționat din metal, lemn sau materiale sintetice (fibre de sticlă), cu diametrul de 29-31mm, care se folosește la săriturile în înălțime și cu prăjina și are lungimea, corespunzător, de 398-402cm și de 448-452cm.

ȘTAFETĂ - ***vezi baston de ștafetă.***

ȘTAFETE SUEDEZE *LUNGI ȘI SCURTE* - probe neclasice ale alergării de ștafetă cu lungimea diferită a etapelor (800+400+200+100m (lungă) și 100+200+300+400m (scurtă)); la competiții se desfășoară rar, de regulă, la nivel național.

T

TABELĂ DE PUNCTAJ - tabelă special concepută, care conține date cifrice sistematizate și care reflectă obiectiv rezultatele în probele atletismului; este elaborat de Comisia tehnică a W.A., fiind actualizată periodic, în dependență de evoluția rezultatelor în atletism (se aplică, de cele mai dese ori, pentru stabilirea rezultatului final în probele combinate ale atletismului, prin însumarea punctelor, dar și în competițiile de echipă ale atletismului (pentru stabilirea clasamentului final al echipelor), unde apare necesitatea evaluării rezultatelor măsurate în unități liniare și de timp.

TACTICĂ *(de alergare)* - variantă de realizare a luptei sportive în procesul desfășurării competiției de alergare, în scopul obținerii unui loc cât mai bun în concurs sau de a învinge în acesta; există mai multe variante tactice, care se aplică în concursurile de atletism - *tactică algoritmică* (conform unui plan tactic stabilit din timp - poate fi *activă, pasivă și mixtă*), *tactică de lider* (se folosește la alergări și marș sportiv - sportivul manifestă inițiativă și conduce cursa), *tactică de așteptare* (sportivul reacționează în dependență de situația creată în timpul alergării sau marșului).

TEHNICĂ A EXERCIȚIULUI FIZIC - reprezintă modul îndeplinirii mișcării, având scopul rezolvării sarcinii motrice; tehnica include în sine *bazele* (actele motrice de bază care asigură îndeplinirea cu succes a exercițiului integral); *elementul de bază al tehnicii* (faza de bază a exercițiului, care determină în cea mai mare măsură rezultatul final) și *detaliile tehnicii* (elemente secundare ale exercițiului, care sunt individuale pentru un sportiv sau altul, însă nu pot schimba, la general, structura cinematică a mișcării.

TEREN DE ATLETISM (vezi *sector*) - loc special amenajat pentru desfășurarea regulamentară a probelor de atletism, fie în totalitatea lor (teren de atletism), fie numai a unora dintre ele (teren pentru aruncări, teren pentru sărituri (orizontale și verticale), pistă de alergare etc.).

TESTUL COOPER - este un test aplicat pentru evaluarea nivelului de pregătire fizică a organismului; a fost elaborat de doctorul din S.U.A. Kenneth Cooper (1968), pentru armata americană, și constă în parcurgerea timp de 12 minute a unei distanțe cât mai lungi; rezultatele pot fi corelate cu VO_2max - capacitatea maximă a organismului de a transporta și utiliza oxigenul în timpul exercițiului - factor care reflectă condiția fizică a individului; Kenneth Cooper a creat mai mult de 30 de astfel de teste, dar aceasta este utilizat pe scară largă în sporturile profesionale (spre exemplu, deținătorul recordului mondial, etiopianul Kenenisa Bekele, a alergat 5000m în 12.37,35sec., ceea ce înseamnă că în 12 minute el a parcurs o distanță de aproximativ 4800m; pe baza rezultatelor obținute în acest test se poate, indirect, de apreciat *consumul maxim de oxigen* (VO_2) - pentru aceasta se va aplica formula: $VO2 = \frac{d12 - 504,9}{44,73}$, unde d_{12} este distanța parcursă timp de 12min. în metri (m).

TIMP NET/BRUT *(în competiție sportivă)* - timpul fixat într-o competiție de alergare, unde sistemul de cronometraj aplicat este radioelectronic (cu chip-uri); timpul net/individual începe în momentul, când alergătorul trece linia de start, iar timpul brut - în momentul când se declanșează semnalul de start.

TIMPI MINIMI ÎNTRE RUNDE *(atletism)* **-** timp minim pentru odihnă acordat sportivului (dacă este posibil), care concurează în mai multe probe sau într-o probă cu calificări, în aceeași zi; de regulă, durata timpului de odihnă va depinde de proba, în care sportivul concurează: în probele de alergări până la 200m inclusiv - 45 minute; peste 200m și 1000m inclusiv - 90 minute, iar în toate celelalte probe se va concura în ziua următoare; în probele de poliatloane se recomandă ca durata de timp dintre finalizarea, *pentru fiecare sportiv*, a unei probe și începerea celeilalte să fie de minimum 30 minute.

TIPURI DE FIBRE MUSCULARE - conform datelor histologice, fibrele musculare se clasifica în funcție de viteza lor de contracție, forța maximă dezvoltată și rezistența la oboseală; acestea se împart în: ***fibre lente*** (tipul I de fibre, ST- *slow twitch* - contracţie lentă), sau fibre roşii; ***fibrele rapide*** (tipul II de fibre, FT = *fast twitch* - contracţie rapidă), la rândul lor se împart în fibre albe rapide, denumite de ***tip IIA***, slab vascularizare, însă cu mare putere de contracţie, dar de scurtă durată, specifice lucrului în regim anaerob, precum şi fibrele albe rapide bogat vascularizate de ***tip IIB*****,** care se contractă puternic pe o perioadă de timp mai mare, ce permite lucrul atât în regim anaerob, cât şi aerob (uneori mai sunt descrise şi fibre *intermediare*, de ***tip IIC***, caracteristice lucrului

în regimuri diferite (se presupune că acestea, sub acţiunea antrenamentului, pot să se transforme în fibre de tip I, sau II, în dependenţă de regimul preponderent de lucru al muşchilor, totuși ultimele cercetări au demonstrat faptul că, ontogenetic, definitivarea raportului procentual dintre fibrele lente și rapide are loc deja la vârsta de un an).

TRACȚIUNE A OBIECTULUI ÎN FAZA EFORTULUI FINAL - calea parcursă de obiectul aruncat în faza efortului final, de la începutul acesteia (sprijin pe ambele picioare) și până în momentul, când obiectul părăsește laba mâinii aruncătorului.

TRAIECTORIE DE ZBOR - calea parcursă de C.G.G. al corpului sportivului sau de obiectul aruncat, în faza de zbor.

TRAIL CROSS *(trail running)* - probă a atletismului, care presupune alergarea pe teren natural în ritm liber sau în cadrul competiției; acesta include elemente de alergare pe teren puternic accidentat și alergare montană; principala diferență dintre *trail running* și alergarea de cros constă în itinerarul pe care se aleargă; în cadrul competiției de *trail running* se aleargă pe dealuri, coline, munți, precum și în deșerturi sau păduri dese (deseori, diferența de altitudine este mai mare de 1000m; există mai multe probe în cadrul *trail running-ului*: distanțe scurte - 35 și 45km și distanțe lungi - 75 și 85km.

TRANSMITERE A ȘTAFETEI - predarea de către aducător a bastonului de ștafetă primitorului, în zonele de schimb de 20 sau 30m, cu viteză maximală (există mai multe procedee de predare-primire a bastonului - *de sus, de jos, pe deasupra umărului (procedeul american)* - primele două sunt mai sigure și utilizate mai frecvent).

TRASEU DE ALERGARE CERTIFICAT - itinerar de alergare pe șosea, care a fost măsurat de către un specialist din cadrul Atletismului Mondial (WA) și Asociației Maratoanelor Internaționale și a Curselor pe Șosea (AIMS) și reprezintă lungimea standard a distanței de maraton - 42,195km; traseul măsurat oficial este certificat pe o durată de maximum 5 ani, cu eliberarea actului corespunzător.

TRAUMA ÎN MEDICINA SPORTIVĂ (psihologie) - reprezintă o stare a organismului, când sportivul își pierde capacitatea de a se antrena sau participa la competiții ca și înainte de a primi leziuni fizice; această interpretare a *traumei sportive* este cea mai oportună din punct de vedere al psihologiei sportului; cu

toate acestea, în literatura tematică există multe definiții ale conceptului dat: în medicină, spre exemplu, orice leziune, chiar și cea mai ușoară, este considerată orice încălcare a integrității și funcțiilor țesuturilor corpului ca urmare a influenței unui factor extern; există mai multe clasificări ale severității traumelor - cea mai frecvent folosită este cea a lui *Blekvel și Mcculag*, în care leziunile sunt divizate în trei tipuri: *ușoare* - poate fi necesară asistență medicală, dar posibilitatea de a practica sportul nu este afectată; *medii* - sunt necesare modificări ale procesului de antrenament, luând în considerare leziunea; *grele* - este necesară o pauză în practicarea sportului și participarea la competiții.

TRECERE A GARDULUI - fază a tehnicii alergării de garduri, care constă în trecerea peste gard prin așa-numitul *pas de gard*, care este unul asemănător cu pasul de alergare, însă este mai lung, trunchiul se apleacă mult înainte, iar brațele se mișcă cu amplitudine diferită de cea din alergarea obișnuită.

TRECERE A OBSTACOLULUI DIN FAȚA GROPII CU APĂ - fază a tehnicii alergării cu obstacole *(steeplechase),* care constă în trecerea obstacolului amplasat în fața gropii cu apă, *prin călcare* sau *prin pășire*, și a gropii cu apă, prin ea sau peste ea (mai rar).

TRECERE PESTE ȘTACHETĂ - fază a tehnicii săriturilor verticale, care constă în trecerea succesivă a verigilor corpului peste ștachetă, prin mișcări specifice, compensatorii, ale acestuia.

TRECERE PESTE OBSTACOL - fază a tehnicii alergării cu obstacole (steeplechase) - 2000 sau 3000m, care prevede trecerea pe parcurs, respectiv, a 23 sau 35 de obstacole masive (80-100kg), amplasate pe pista de alergări, folosind procedeele prin călcare sau prin pășire (pas de gard - preferabil).

TRECERE RAZANTĂ A GARDULUI - mod de trecere peste obstacol în proba de alergare de garduri, care prevede trecerea C.G.G. al corpului cât mai jos în raport cu stinghia gardului; indice al eficienței tehnicii alergării de garduri.

TRENĂ - în probele de alergări și marș sportiv în pluton, ultimă parte a acestuia, unde sportivii sunt înşiraţi unul câte unul (în coloană), la distanţe relativ mici de cei din fruntea plutonului, și care menţin același tempou (viteză) de deplasare; *trenă falsă* - conducerea alergării de către alergătorul din fruntea

plutonului ori prea repede, ori prea încet în raport cu posibilităţile celorlalți alergători din spate (deseori, reprezintă o variantă de luptă tactică).

TRIATLON - probă combinată de atletism pentru copii, care se desfăşoară pe stadion și care, de regulă, include următoarele probe: alergare de viteză 50 sau 60m, săritură în lungime şi aruncarea mingii de oină; alergare 50 sau 60m, săritură în lungime şi alergare de rezistență 600m; performanţa obținută de fiecare concurent, la fiecare probă, se transformă în puncte pe baza unei tabele speciale de punctaj, iar clasamentul final se face în baza sumei punctelor acumulate în cele trei probe; probă polivalentă de sport, care include înotul pe distanța de 1,5km, mersul pe bicicletă pe distanța de 40km și alergarea pe distanța de 10km (distanța/varianta olimpică) - există și alte variante ale triatlonului *(Ironman (cea mai dificilă), half-Ironman, ITU-(O3), ITU-(O2), distanță sprint, distanță supersprint)*.

TRIBUNAL DE ARBITRAJ SPORTIV *(TAS)* - instituţie internaţională independentă, care oferă servicii de soluționare a litigiilor din domeniul sportului pe calea arbitrajului sau a medierii, folosind proceduri adaptate la cerinţele specifice domeniului sportului; a fost fondat la iniţiativa Comitetului Internațional Olimpic (CIO); în anul 1983, CIO a aprobat statutul TAS, care a intrat în vigoare la 30 iunie 1984 (această dată marchează începerea activităţii oficiale a TAS); sediul TAS se află în orașul Lausanne (Elveția).

TRIPLUSALT *(săritură triplă)* - probă a atletismului, care constă din trei sărituri succesive, executate pe un picior, având scopul trecerii unui spațiu (obstacol) orizontal cât lai lung; prima săritură - saltul, se execută pe același picior, ulterior sportivul execută cea de-a doua săritură - pasul (săritura în pas), care se finalizează cu aterizarea pe piciorul opus (de balans), ulterior, realizând bătaia cu piciorul de balans, săritorul aterizează în groapa cu nisip pe ambele picioare.

TROPONINA - proteină care participă la mecanismul de reglare a contracţiei muşchiului cardiac şi îşi are originea exclusiv în miocard.

TUR - traseu sportiv în formă de circuit, pe care sportivii îl parcurg; primă jumătate a unei competiţii sportive, organizate pe sistemul tur-retur (jocuri sportive); procedeu tehnic de aruncare a adversarului peste şold cu fixarea trunchiului *(tur de şold)* sau a capului *(tur de cap)*.

TURISM SPORTIV - probă de sport și recreere activă, care include parcurgerea traseelor turistice, cu trecerea obstacolelor naturale, precum și competiții de parcurgere a traseelor și diferitelor distanțe; *turismul sportiv* îmbină activitatea fizică, călătoriile cu elementele competiționale, fiind caracterizat prin: trecerea obstacolelor naturale, precum sunt zonele montane, râurile, peșterile, terenurile accidentate; compețiile se desfășoară atât pe trasee sportive categorizate, cât și pe distanțe special organizate în mediul natural sau pe relief artificial, unde sunt evaluate abilitățile, tactica și tehnica de trecere a obstacolelor, precum și viteza de parcurgere a acestora; există mai multe tipuri de turism, precum *turismul pedestru, montan, acvatic, pe schiuri, speleologic, pe bicicletă (veloturism), pe cai (echitație), turism auto-, moto- și combinat;* pentru practicarea *turismului sportiv* sunt necesare anumite competențe, cunoștințe și un nivel de pregătire fizică suficient, precum și abilitatea de a lucra în echipă și de a asigura securitatea pe traseu; siguranța pe traseu este unul dintre cele mai importante aspecte ale *turismului sportiv*, de aceea sunt necesare cunoștințe și abilități pentru prevenirea și depășirea posibilelor pericole.

TURNANTĂ *(a pistei de alergări)* - partea curbilinie a pistei de alergări (pista de alergare constă din două părți curbilinii și două - rectilinii), care are formă de semicerc și care trece treptat în linii drepte (la pistele din sală, turnantele sun înclinate spre centrul curbei, pentru a facilita alergarea, prin micșorarea influenței forței centrifuge); alergătorul adaptează tehnica alergării la *intrarea* în turnantă și la *ieșirea* din aceasta, pentru a se opune forței centrifuge, care acționează asupra corpului sportivului din interiorul spre exteriorul curbei, iar mărimea ei va depinde de viteza de deplasare a acestuia, dar și de raza (culoarul), pe care aleargă.

TURNEU - formă de organizare a unei competiţii sportive, în care fiecare echipă sau concurent se întrece succesiv cu toţi adversarii/echipele, conform unui program stabilit și aprobat oficial.

Ț

ȚARC (CAMERĂ) DE APEL ***(din l. eng. call room)*** - loc special amenajat la competițiile de atletism, unde are loc înregistrarea sportivilor, înainte ca aceștia să acceadă în zona de concurs; acesta trebuie să fie amplasat în imediata apropiere de zonele de încălzire și de concurs (fiecare sportiv este

obligat să se prezinte în *țarcul de apel* conform programului elaborat de organizatori - de regulă, cu 30 minute înainte de startul probei).

U

ULTRAMARATON - orice cursă de alergare, care depășește lungimea distanței de maraton (42,195km); în fiecare an, în lume, se organizează sute de asemenea concursuri de alergare, iar printre cele mai importante poate fi menționat *MARATHON DES SABLES (**Maratonul Nisipurilor**),* care se desfășoară în pustiul Sahara (Maroc) pe distanța de aproximativ 250km (șase maratoane clasice), care trebuie parcursă (alergată) timp de 6-7 zile.

UNGHI AL ELANULUI (*săritură în înălțime)* - unghiul dintre direcția de executare a elanului și planul ștachetei față de aceasta (valorile acestui unghi, la diferite procedee de săritură, se află în limitele 30 (procedelul prin pășire) - 90 de grade - procedeul Fosbury-flop).

UNGHI AL TERENULUI - este mărimea unghiulară dintre punctul cel mai de sus de eliberare a obiectului aruncat, locul aterizării acestuia în zona de aterizare și orizontală; mărimea acestuia va depinde de înălțimea eliberării obiectului și lungimea aruncării; cu cât unghiul terenului este mai mic, cu atât rezultatul va fi mai mare.

UNGHI DE CONTACT - unghiul dintre gamba piciorului de sprijin și orizontală în momentul aterizării acestuia pe sol.

UNGHI DE DESPRINDERE (IMPULSIE) - unghiul dintre gamba piciorului de sprijin și orizontală în momentul desprinderii acestuia de la sol; la săriturile cu elan, *unghiul de desprindere* este totdeauna mai mare decât unghiul de zbor, care este reprezentat de calea parcursă de CGG și orizontală și depinde de mărimea vitezei orizontale a elanului, unghiul de desprindere, forța impulsiei, precum și nivelul de coordonare *inter-* și *intramusculară*.

UNGHI DE INCIDENȚĂ - reprezintă unghiul dintre axa longitudinală a obiectului (suprafața lui) și axa traiectoriei de zbor a acestuia în probele de aruncări atletice; este un factor foarte important care influențează performanța în probele de aruncare a obiectelor cu capacități aerodinamice (disc și suliță) - modificarea *unghiului de incidență* este oportună atunci, când viteza vântului

ajunge până la 5m/s, iar direcția acestuia este contrară direcției de aruncare (există unghiuri de incidență ***neutre*** *(axa longitudinală a obiectului coincide cu cea a traiectoriei de zbor),* ***pozitive*** *(axa longitudinală a obiectului este mai mare decât cea a traiectoriei de zbor) și* ***negative*** *(axa longitudinală a obiectului este mai mică decât cea a traiectoriei de zbor*).

UNGHI DE ZBOR AL OBIECTULUI - este mărimea unghiulară dintre traiectoria de mișcare a obiectului și orizontală, în faza de zbor a acestuia; conform legilor mecanicii, se consideră, că *unghiul optimal de zbor* este 45 de grade, totuși, la aruncările atletice, aceste valori, din diferite cauze (capacitățile aerodinamice ale obiectului, rezistența aerului, raportul dintre capacitățile de forță-viteză ale sportivului și greutatea obiectului etc.), nu pot fi atinse; spre exemplu, cele mai mari valori, unghiul de zbor le are în proba de aruncare a ciocanului și a grenadei (44 grade), urmat de aruncarea greutății (38-42 grade), aruncarea suliței (30-39 grade) și aruncarea discului (32-38 grade).

UNGHI DE IMPULSIE (BĂTAIE) - unghiul dintre planul orizontal și linia care unește locul impulsiei cu C.G.G. al corpului, în momentul desprinderii piciorului de la sol.

UNGHI OPTIMAL DE LANSARE (ELIBERARE) A OBIECTULUI *(în probele de aruncări atletice)* - reprezintă valorile unghiulare optimale ale traiectoriei de zbor a obiectului; acestea vor fi variate și vor depinde de forma obiectului, greutatea acestuia, capacitățile aerodinamice, dar și de nivelul de dezvoltare a capacităților de forță-viteza ale aruncătorului *(*valori aproximative optimale: *aruncarea suliței – 30-39 grade; aruncarea discului – 32-38 grade; aruncarea greutăţii – 38-42 grade; aruncarea ciocanului – 42-44 grade).*

UNITATE MOTORIE (UM) - este o unitate funcțională a mușchiului scheletic care include un grup de fibre musculare și motoneuronul care le enervează; numărul de fibre musculare, care fac parte dintr-o *UM* variază de la un mușchi la altul: de exemplu, în cazul în care este necesar un control fin al mișcărilor (în degete sau în mușchii ochiului), numărul UM este mic - nu depășește 30 de fibre; iar în mușchiul gastrocnemian, unde nu este necesar un control fin al mișcărilor, numărul *UM* ajunge la 1000 de fibre musculare sau chiar mai mult.

USAIN BOLT (a.n.1986) - alergător de viteză-legendă, recordman mondial la probele de 100m (9,58 sec.), 200m (19,19 sec.) și 4x100m (36,84 sec.),

deținător a 8 medalii de aur la Jocurile Olimpice (2008-2016) și 11 medalii de aur la Campionatele Mondiale (2009-2015); se consideră că Usain Bolt, prin performanțele sale, în probele de 100 și 200m, a depășit anumite limite de timp în probele clasice de sprint, care nu se credea că puteau fi trecute în viitorul apropiat; Usain Bolt a fost inclus de revista *Time's* printre cele mai influente 100 persoane din lume (anul 2016); s-a retras din activitatea competițională, la vârsta de 30 de ani, după Campionatele mondiale din anul 2017, când a terminat pe locul trei în ultima sa cursă individuală de 100m, ulterior a renunțat la proba de alergare 200m și s-a retras din cauza unui traumatism din finala ștafetei de 4x100 m.

V

VARIANTĂ DE AMPLASARE A BLOCURILOR DE START - mod de amplasare a blocurilor de start pe pista de alergări în raport cu linia de start; există trei variante clasice de amplasare a blocurilor de start la linia de start - *obișnuită (clasică), apropiată și depărtată* (totuși fiecare sportiv aplică varianta proprie, individuală, care să-i confere stabilitate psihologică și confort fizic în momentul realizării procedurii de luare a startului).

VARIANTE DE EVOLUȚIE A TEHNICII TRIPLUSALTULUI - reprezintă variante de evoluție a corelării pașilor în procesul săriturii triple; pe parcursul anilor, au existat trei variante de săritură triplă*: varianta irlandeză* - sportivul executa două salturi și săritura în groapa cu nisip; *varianta grecească* - sportivul executa două sărituri în pas și săritura în groapa cu nisip; *varianta scoțiană* - sportivul execută săritura în următoarea succesiune: salt - pas sărit - săritura în groapa cu nisip (această variantă, din anul 1908 este unica regulamentară, adică este unica permisă în competiție).

VARIANTĂ DE PERIODIZARE A PROCESULUI DE ANTRENAMENT - moduri de structurare anuală a procesului de antrenament în atletism, în dependență de proba de specializare, nivelul de calificare a sportivului, precum și de calendarul competițional; există periodizare *monociclă* (cu o singură perioadă competițională, de regulă, de primăvară-vară); periodizare *biciclă* - cu două perioade competiționale (de iarnă și de vară) și *triciclă* - practicată de atleții de mare performanță, care participă în concursuri o perioadă lungă de timp (inclusiv toamna).

VARIANTĂ TEHNICĂ DE EXECUTARE A TRIPLUSALTULUI - tehnici specifice de executare a celor trei sărituri succesive ale triplusaltului; clasificarea acestuia în două grupe, bazată pe lungimea și înălțimea traiectoriei de zbor a celor trei sărituri; există varianta ***„cu boltă”*** (mai înaltă) și varianta ***„razantă”-*** mai joasă (ambele se folosesc cu succes și depind de o multitudine de factori, de bază fiind capacitățile de forță/putere și viteză ale sportivului).

VÂRF AL SULIȚEI - partea din față a suliței, construită din metal dur și care are forma ascuțită.

VÂRF AL PRĂJINII - dop din cauciuc sau plastic, care se îmbracă pe capătul din față al prăjinii (care se pune în lada de sprijin), în proba de săritură cu prăjina.

VERIFICARE A OBIECTELOR DE ARUNCARE - verificarea dimensiunilor și greutății obiectelor de aruncare (suliță, disc, greutate, ciocan), pentru a determina, dacă acestea corespund standardelor competiționale stabilite de Atletismul Mondial (W.A.).

VERIGĂ A LECȚIEI *(etapă a lecției)* - componentă structurală a lecţiei de educație fizică/ședinței de antrenament cu funcţii distincte, determinate de anumite principii de ordin fiziologic, igienic şi didactico-metodic etc.; verigele lecției sunt în concordanță cu tipul lecţiei, scopul și obiectivele didactice urmărite; de regulă lecția/ședința de antrenament include trei verigi de bază: *pregătitoare* (pregătirea organismului pentru efort); *fundamentală* (soluționarea obiectivelor-cheie trasate - teoretice, fizice, tehnice, tactice, psihologice/volitive etc.); *finală (de încheiere)* - refacerea organismului după efort.

VERIGĂ PRINCIPALĂ A TEHNICII - faza principală a tehnicii probelor atletice, care determină în cea mai mare măsură rezultatul final; în probele de sărituri, marș sportiv și alergări, veriga principală este impulsia (bătaia), în cele de aruncări - efortul final.

VIOLENȚA ÎN SPORT - fenomen social negativ în activitatea sportivă, care se manifestă prin lipsă de stăpânire în vorbe sau în fapte (impulsivitate, brutalitate, vehemenţă, furie, manifestări comportamentale care depăşesc cadrul regulamentar şi civilizat de desfăşurare a activităţilor sportive, în special, a competiţiilor sportive); *violența* repezintă un fenomen social, cu răspândire semnificativă, originile căreia sunt în contradicţie cu rolul şi obiectivele sportului; *violența* se manifestă, de regulă, sub următoarele forme: *verbală*

(folosirea unui vocabular inadecvat, iritant şi insultător) - ţipătul, înjuratul, vorbele jignitoare, batjocura, de asemenea, ironiile adresate celorlalţi, tăcerea ostentativă, precum și ignoranţa provocatoare); *faptică* - acte de agresivitate şi brutalitate care încalcă regulile de joc şi cele ale unui comportament civilizat (acte de vandalism, distrugerea unor bunuri, încăierări, loviri, vătămări corporale); *vizuală* - afişarea unor bannere, lozinci şi a altor forme „propagandistice" cu caracter insultător şi provocator; *sonoră* - folosirea unor dispozitive/aparate, care emit sunete stridente (fluiere, pocnitori, tobe) - producerea unor zgomote care alterează grav cadrul civilizat de desfăşurare a competiției sportive.

VITEZĂ (RAPIDITATE) - una din cele cinci calități motrice (fizice) de bază, pe care omul le manifestă, într-o măsură mai mare sau mai mică, în timpul îndeplinirii actelor motrice; calitate motrică care, în mare măsură, este predeterminată genetic - s-a constatat că, prin antrenamente regulate, această calitate poate fi îmbunătățită cu maximum 20-30%.

VITEZĂ A ELANULUI - viteza de deplasare a săritorului și aruncătorului în timpul elanului, executat în probele de sărituri și aruncări atletice; determină într-o măsură majoră creșterea vitezei de executare a următoarelor faze ale tehnicii - a bătăii, la sărituri și a efortului final - la aruncări; la probele de sărituri orizontale și cu prăjina, viteza elanului se apropie foarte mult de viteza maximală (85-95% max., iar în proba de săritură în înălțime, aceasta este puțin mai mică, din cauza că săritorul, pe ultimii pași, trebuie să schimbe forma elanului de la rectilinie la curbilinie, pentru a executa eficient, cu randament ridicat, impulsia (bătaia).

VITEZĂ A IMPULSIEI (BĂTĂII) - viteza de realizare a impulsiei în probele de marș sportiv, alergare, sărituri, aruncări și alte locomoții; este un factor important, care determină viteza alergării, marșului sportiv, precum și rezultatul în săriturile și aruncările atletice (depinde de nivelul de dezvoltare a capacităților de forță-viteză ale sportivului, precum și de cel al pregătirii tehnice).

VITEZĂ A PIRUETELOR (ÎNTOARCERILOR) - viteza de executare a întoarcerilor în probele de aruncare a ciocanului, discului și greutății (atunci, când se aplică tehnica elanului prin piruetă); contribuie la conferirea unei viteze mari de eliberare obiectului aruncat.

VITEZĂ INIȚIALĂ DE ZBOR *(sărituri)* - viteza de zvor a CGG al corpului în momentul despinderii de la sol a piciorului de bătaie.

VITEZĂ INIȚIALĂ DE ZBOR A OBIECTULUI *(aruncări)* - reprezintă viteza cu care obiectul aruncat părăsește mâna aruncătorului; depinde de mai mulți factori - capacitățile de forță-viteză ale aruncătorului, lungimea căii de aplicare a forței asupra obiectului și timpul de aplicare a forței, în faza efortului final, precum și de nivelul măiestriei tehnice a sportivului.

VITEZĂ UNGHIULARĂ - viteza de deplasare a obiectului în timpul elanului din aruncări executat sub formă de piruetă (ciocan, disc și greutate); aceasta va fi cu atât mai mare, cu cât raza de rotație a obiectului va fi mai lungă, greutatea obiectului mai mică, iar capacitățile de forță-viteză ale sportivului vor fi mai mari.

VOLUM AL EFORTULUI - parametru al efortului de antrenament, care constă din cantitatea totală de lucru mecanic realizat în cadrul ședinței de antrenament şi în competiţii; se măsoară *direct,* prin formula **L = mxH,** unde: *L = lucrul mecanic, m = greutatae deplasată, H = înălţimea la care aceasta este ridicată* și *indirect,* prin înregistrarea oxigenului consumat în timpul efortului şi calcularea echivalentului mecanic al acestuia (ambele procedee necesită condiţii specifice de calcul, de aceea nu se folosesc pe scară largă); în activitatea de educație fizică și sport, volumul se apreciază prin aplicarea unor procedee adecvate efortului îndeplinit în proba de sport, și anume: lungimea distanţelor parcurse (atletism, ciclism, natație, schi, sporturi nautice etc.); numărul acțiunilor tehnico-tactice realizate (lupte, scrimă, box, judo, jocuri sportive etc.); volumul orelor de antrenament etc.

W

WORLD MARATHON MAJORS *(Abbott Maratoane Mondiale de Top)* - este o serie formată din șapte dintre cele mai mari și mai renumite maratoane din lume (a luat startul în anul 2006): *TOKYO MARATHON; BOSTON MARATHON; VIRGIN MONEY LONDON MARATHON; BMW BERLIN-MARATHON; BANK OF AMERICA CHICAGO MARATHON; TCS NEW YORK CITY MARATHON; SYDNEY MARATHON (de asemenea, Abbott World Marathon Majors* include și rezultatele oricărui maraton major de campionat, organizat de WA sau CIO - este vorba de maratonul din cadrul Campionatelor

mondiale de atletism, precum și cel din cadrul Jocurilor Olimpice); organizatorii acestor evenimente sportive mondiale de amploare sunt uniți în efortul lor de a promova/dezvolta sportul, de a ridica nivelul de conștientizare și interesul sportivilor de elită, și nu numai, față de cursele de maraton.

Y

YACHTING - ramură a sporturilor pe apă practicată pe ambarcaţiuni cu vele, ce dispun de derivor sau de chilă, folosind vântul, ca forță de propulsie; *yahting-ul* are o vechime de aproape 2500 de ani, devenind sport competițional încă din anul 1775 (în Olanda), iar în programul JO a fost inclus în anul 1900, la Paris; în anul 1907 s-a înfiinţat Uniunea Internaţională de Yachting (IYRU); în competiţii, sunt aproape 40 de probe (clase), clasele olimpice fiind: *Star, Finn, Flying Dutchman, Soling, Tornado masculin)* și *470, Planşă cu velă (masculin şi feminin); Europe (feminin).*

YOGA - sistem unitar de exerciţii (practici fizice), predominant statice, care stimulează controlul respiraţiei şi al corpului *(Hatha-yoga),* al actelor de voinţă *(Laya-yoga)*, al proceselor gândirii *(Dhyana-yoga)*, al concentrării atenţiei (Raja-yoga), care își au originea în India Antică și urmăresc scopul armonizării dintre corp-minte-suflet; termenul *Yoga* provine de la termenul din limba sanscrită *yugam*, care înseamnă *”a uni/uniune”* - uniunea cu divinitatea; *yoga* este una din cele șase școli traditionale ale hindiusmului, bazată pe meditație, ca o cale spre autocunoaștere și eliberare.

Z

ZBOR AL OBIECTULUI ARUNCAT - fază a tehnicii aruncărilor atletice, care începe odată cu desprinderea obiectului de la mâna aruncătorului și se termină în momentul primului contact al acestuia cu zona de aterizare.

ZIUA OLIMPICĂ - aniversarea anuală a fondării CIO, la 23 iunie 1894, la Paris, care este marcată prin crosul olimpic, alte manifestări sportive, conferinţe, simpozioane, expoziţii, articole de presă ş.a.; la nivel national, manifestările dedicate aniversării *Zilei olimpice* sunt coordonate de CNOS; decizia privind instituirea *Zilei olimpice* a fost luată la cea de-a 42-a sesiune a

CIO (St. Moritz, 1948); pentru prima dată, *Ziua olimpică* a fost marcată la 23 iunie 1948, de CNO din 9 țări, care au organizat diverse manifestări sportive în ţările lor.

ZBOR PESTE ȘTACHETĂ - element al tehnicii săriturii în înălțime sau cu prăjina, momentul când sportivul atinge punctul cel mai înalt al traiectoriei de zbor al C.G.G. al corpului.

ZONĂ DE PEDEAPSĂ *(Pit Lane)* - spațiu special amenajat la competițiile de marș sportiv, în imediata apropiere de pista de concurs pe șosea (sau pe pista de alergări - la concursurile de marș pe stadion), conform Regulamaenrului WA (Regula 54.7.3), unde mărșăluitorii, care au fost avertizați de trei ori, trebuie să rămână un anumit interval de timp, în dependență de lungimea distanței de concurs: 5000m/5km - 30 sec.; 10,000m/10km - 1min.; 20,000m/20km - 2min.; 30,000m/30km - 3min.; 40,000m/40km - 4min.; 50,000m/50km - 5min.; ulterior, după ce sportivul părăsește *Zona de Pedeapsă*, va fi descalificat după prima avertizare.

ZONĂ DE START - FINIȘ - spațiu special amenajat, pentru start și finiș, în probele de alergări pe șosea și de cros (forma traseului fiind o buclă); zona de start trebuie să conțină un coridor de start, delimitat de ambele părți de un gard sau o panglică, precum și de o arcă sau două pentru start/finiș, pe care se fixează un ceas, dar și de sistemul radio de fixare a timpilor, precum și un număr suficient de senzori de start pentru alergători.

ZONE DE EFORT - regimuri de îndeplinire a efortului fizic, în timpul ședințelor de antrenament, limitat de anumiți indicatori fiziologici (FC, FR, CMO, acumularea acidului lactic (AL) în sânge etc.) sau pedagogici (timpul de executare a exercițiului, viteza, durata intervalelor de odihnă etc.); intensitatea efortului de rezistență (alergări) se bazează pe divizarea acestuia în ***cinci zone*** de efort: zona I – ***de refacere*** (FC – până la 140b/min.; cantitatea de AL – până la 2,5mmol/l); zona II – ***de dezvoltare*** (FC –140-170b/min.; cantitatea de AL – până la 4,5mmol/l); zona III – ***extensivă*** (FC – până la 160-185b/min.; cantitatea de AL – până la 8,0mmol/l); zona IV – ***intensivă*** (FC – până la 185-200b/min.; cantitatea de AL – până la 21,0mmol/l); zona V – ***maximală*** (FC - peste 200b/min.; cantitatea de AL - peste 21,0mmol/l).

ZONE DE SCHIMB - spații marcate pe fiecare culoar de alergare în probele de ștafetă, care au lungimea de 20 (4x200m (sală), 4x400m și mai lungi)

sau de 30m (4x100m, precum și primele două schimburi ale ștafetei mixte suedeze (100+200+300+400m)), fiind destinat procesului de predare - primire a bastonului de ștafetă.

INDEX ALFABETIC

Abducţie	3	Alergare de viteză	8
Abris	3	Alergare de ștafetă	8
Accelerare a obiectului aruncat	3	Alergare pe loc	8
Accelerare de start	3	Alergare tehnică	9
Accelerare la sosire	3	Alergare continuă	9
Aciclic	3	Alergare tempo variat	9
Acidoză	3	Alergare algoritmică (reglementată)	9
Aclimatizare	3	Alergare cu repetări	9
Acrobație	4	Alergare montană *(alergare în munți)*	9
Act motrice	4	Alergare tempo cu repetări	10
Activitate motrice *(de mișcare)*	4	Alergare amortizată	10
Adaptare	4	Alergare prin sărituri	10
Adaptogene	4	Alergare tempo uniform	10
Abducție	4	Alergare *cu joc de viteze*	10
Adrenalină	4	Alergare de cros *(pe teren variat)*	10
Adversar	5	Alergător de cros	10
Aerodinamic	5	Alergări de garduri	10
Aerodinamică a aruncărilor	5	Alergare cu genunchii sus *(skipping)*	11
Agent al sportivului	5	Alergare cu pendularea gambei înapoi	11
Agenția Mondială Antidoping	5	Alergare cu *joc de glezne*	11
Agonistică	6	Alergare din start de jos	11
Agoniști	6	Alergare cu schimb de ritm	11
Agresivitate	6	Alergare cu schimb de tempo	11
Aikido	6	Alergare cu obstacole	11
Alergare	6	Alergare de sprint	11
Alergare în condiții lejere	7	Alergare pe distanțe *stayer*	11
Alergare pe plat	7	Alergare cu accelerare	12
Alergare de durată	7	Alergare din lansat	12
Alergare *până la refuz*	7	Alergare *(competiție)* repetată	12
Alergare compensatorie	7	Alergare trial *(engl. trail running)*	12
Alergare intensivă	7	Alergare ușoară	12
Alergare de intervale	7	Alergarea de navetă	12
Alergare de control	8	Alergare de o oră	13
Alergare de cros *(pe teren variat)*	8	Alergare de ștafetă	13
Alergare de maraton	8	Alergare pe elan	13
Alergare de rezistență	8	Alergători aducători și primitori (ștafetă)	13
Alergare de fond	8	Alergător de viteză (sprinter)	13
Alergare de mare fond	8	Algoritm	13
Alergare - record	8	Alergie	14

Alifie	14	Bandaj	23
Alonjă *(anvergură a brațelor)*	14	Barem	23
Amatorism	14	Barieră de viteză	23
Ambidextrie	14	Barieră psihică	24
Aminoacizi	14	Barocameră	24
Amortizare a mișcărilor	14	Baston de ștafetă	24
Anamneză medico-sportivă	15	Bazin	24
Anticipare	15	Bătaie (impulsie)	25
Antrenament sportiv	15	Băutură izotonică	25
Antrenament la altitudine	15	Biatlon *(iarnă)*	25
Antrenor	15	Biciuire	26
Antropometrie	16	Bilă a ciocanului	26
Anulare (amânare) a competiției	16	Bioritm	26
Anunț al înălțimii inițiale	16	Blocaj (perete) la maraton	26
Anxietate	16	Blocare a alergătorului *(obstrucție)*	26
Apatie de start	17	Blocuri de start *(blocstarturi)*	27
Aruncare a greutății *(obiect de antrenament)*	17	Bradicardie	27
Aruncare a greutății *(împingere a ghiulelei)*	17	Bradipnee	27
Aruncare a grenadei	17	Body-Building	27
Aruncare a discului	17	But	27
Aruncare a suliței	18	Cadența	27
Aruncare a ciocanului	18	Calendar sportiv	28
Aruncare a mingii mici (de oină)	18	Calificare *(competiție prealabilă)*	28
Aruncări atletice	18	Calitate motrică	29
Aruncare de tip *azvârlire*	18	Campionate Mondiale de Atletism	29
Aruncare de tip *împingere*	18	Cantonament de instruire și antrenament *(cantonament sportiv)*	29
Aruncare de tip *lansare*	19	Capacitate de oxigenare a sângelui	30
Asociația Europeană de Atletism	19	Capacitate motrică	30
Asociația Internațională a Maratoanelor și Alergărilor pe Șosea	19	Capacitate vitală a plămânilor (cvp)	30
Atac al gardului	19	Carl Lewis	30
Atac al ștachetei	19	Catabolism *(dezasimilație)*	30
Atac al obstacolului	19	Categorie de vârstă	31
Aterizare *(a obiectului/corpului sportivului)*	20	Cerc pentru aruncare	31
Atlet	20	Chinogramă	31
Atletism	20	*Chip* time *(timp real de senzor/timp net)*	31
Atletism contemporan	20	Ciclic	32
Atletismul Mondial (AM/WA)	21	Ciclu de mișcare	32
Atleți de legendă internaționali	21	Ciclu de mișcare (alergare)	32
Atleți de legendă din Moldova	21	Ciclu de mișcare (marș sportiv)	32
Autocontrol	21	Ciocan	32
Automasaj	21	Ciocan *scurt*	33
Autoreglare	22	Ciocan *greu (ușor)*	33
Autosugestie	22	Clasificare a exercițiilor de atletism	33
Avânt al brațelor(ului)	22	Clasificare a exercițiilor de săritură	33
Axel	22	Coborâre de pe gard	33
Azart sportiv	22	Coeficient al eficienței aterizării	33
Balansare	22	Coeficient de realizare a vitezei elanului	34
Balans al aruncătorului	23	Comenzi de start	34
Balansare pe prăjină	23	Competiție mixtă și universală	34
Balcaniadă *(Jocuri Balcanice)*	23	Componente de bază ale sistemului de pregătire sportivă a atleților	34

Constituție a corpului	35	Elasticitate a prăjinii	43
Control pedagogic	35	Element al tehnicii	43
Control (examen) medical	35	Ellanodici	43
Coordonare inter- și intramusculară	35	Endorfine	43
Criterii de eficiență a tehnicii alergării	35	Etapă a pregătirii prealabile	43
Coborâre de pe gard	36	Etapă a antrenamentului aprofundat	43
Colegiu de arbitri	36	Etapă a perfecționării sportive	44
Colegiu principal de arbitri	36	Etapă a specializării sportive inițiale	44
Competiție repetată	36	Etape ale pregătirii multianuale *(în atletism)*	44
Conducere a competiției	36	Etape de instruire a tehnicii exercițiilor atletice	44
Conducere a cursei	36	Evaluare de control	45
Cronometraj	36	Exercițiu fizic	45
Cultură fizică	37	Extensie	45
Cursă de alergare	37	Factor al vântului	45
Cursă de calificare	37	Factori favorizanți ai aruncărilor atletice	45
Cursă de control	37	Fair-Play	46
Cursă de maraton	37	Falstart *(start greșit)*	46
Cursă semifinală	37	Falstart tehnic	46
Cursă pentru alergătorii de elită	37	Formulă de calificare *(atletism)*	46
Cursă de consolare	38	Fanion de start	46
Deprindere motrică	38	Fandare	46
Decatlon	38	Fartlek	46
Descalificare	38	Fază a efortului final	47
Depășire	38	Fază de menținere a echilibrului	47
Detentă	38	Fază de zbor a săritorului	47
Dezdiore a prăjinii	39	Fază fără de sprijin	47
Dezvoltare fizică	39	Fază de desprindere *(eliberare a obiectului)*	47
Dirijare a procesului de antrenament	39	Fază de sprijin dublu	47
Disc	39	Fază inițială	47
Disc din cauciuc	39	Fază finală	47
Disc pentru antrenament	39	Fază de impulsie	47
Distanță	40	Fază de sprijin unilateral	47
Distanță cu garduri	40	Faza de trecere peste ștachetă	48
Distanță cu obstacole	40	Fază de zbor	48
Distanță clasică	40	Fază de aterizare	48
Distanță de cros	40	Fază de lucru	48
Distanță de maraton	40	Faze de tratament ale leziunilor musculare	48
Distanță de marș	40	Federația de Atletism din Moldova (FAM)	48
Distanță de suprafond	40	Finișare *(fază alergare)*	48
Distanță plată	41	Fixare (înregistrare) a vitezei vântului	48
Doping	41	Fizioterapie	49
Echipă de ștafetă	41	Forfecare	49
Eforturi orizontale	41	Formă sportivă a atletului	49
Eforturi verticale	41	Forme ale culturii fizice	49
Ekiden *(ștafetă)*	42	Formulă de calificare	49
Elan	42	Forme de organizare a procesului de antrenament *(atletism)*	49
Elan de start	42	Fosbury-Flop *(răsturnare dorsală)*	50
Elan scurt	42	Fotociclogramă	50
Elan scurt	42	Fuleu	50
Elasticitate a pasului de alergare	42	Fun run	50

Gard	51	Instruire sportivă	60
Gata!	51	Instruire fizică	60
Gata pentru Muncă și Apărare (GMA)	52	Inteligenţă motrică	60
Gel (energetic)	52	Intensitate a antrenamentului	61
Geometru	52	Intensitate a efortului	61
Gleznieră		Intensitate a solicitării	61
Glicogen	52	Interdicţie	61
Glicoliza	53	Interferenţă (transfer) pozitivă/negativă a deprinderilor motrice	62
Golaveraj	53	Intrare în piruetă	62
Golgheter	53	Intrare în turnantă	62
Goniometrie	53	Intrare în prăjină	62
Grad de antrenabilitate	53	Inventar sportiv	62
Gradient al forței	53	Ionizare	62
Grenadă	53	Isotonic *(băutură)*	63
Groapă cu apă	54	Itinerar	63
Groapă (zonă) de aterizare	54	Îmbrăcăminte compresivă	63
Greutate pentru aruncări *(de antrenament)*	54	Împingere de la prăjină	63
Greutate (ghiulea)	54	Înălțime de eliberare a obiectului aruncat	64
Grupare	54	Înălțime a gardului	64
Grupare în faza de zbor	54	Înălțime de calificare	64
Gun time *(timp de tragere)*	55	Înălțime inițială	64
Halteră	55	Înălțime de zbor	64
Haltere *(atletică grea)*	55	Înălțime a săriturii	64
Handicap	56	Înălțime a prizei	64
Helcometru	56	Încălzire	65
Helioterapie	56	Încercare	65
Hematom	56	Încercare de încălzire (de probă)	65
Hemoglobină	56	Încercare suplimentară *(de înlocuire)*	65
Heptatlon	57	Înclinare a turnantei	65
Hernie musculară	57	Înclinare a corpului *(în alergare pe turnantă sau pe elan (înălțime))*	66
Hidrartroză	57	Îndemânare	66
Homeostazie	57	Îndoire a prăjinii	66
Hipism *(călărie)*	57	Îngustare a *coridorului de viteză*	66
Hormon	57	Înscriere/validare *(în concurs)*	67
Hrană pe distanță	58	Întindere musculara *(spasm muscular)*	67
Ieșire din turnantă	58	Întoarcere	67
Igienă a sportului	58	Învingător	67
Imn olimpic	58	James Brendan Bennet Connolly	67
Impulsie (bătaie)	58	Jocuri Mondiale	67
Impulsie anterioară	58	Jocuri Mondiale *Special Olympics*	68
Impulsie *cu frânare*	59	Jocuri Mondiale Universitare (JMU)	68
Impulsie posterioară	59	Jocuri Olimpice antice	68
Indice al dezvoltării fizice	59	Jocuri Periodos	68
Individualizare *(principiu)*	59	Jocurile Olimpice ale Surzilor (JOS)	68
Individualizare a tehnicii sportive	59	Jogging *(alergare ușoară)*	69
Indoor	59	Judo	69
Influență de antrenament	59	Juriu	69
Inițiere în sport	60	Juriu de apel	69
Instalaţie de atletism	60	Jurnal (zilnic) de antrenament	70
Instructor sportiv	60	Karate	70
		Kendo	70

Kinetobalneoterapie	70	Metodă a antrenamentului în circuit *(pe stații)*	78
Kinetoprofilaxie	70	Metodică a educației fizice și sportului	79
Kinesio Taping (bandaj adeziv terapeutic)	71	Metodă a saturației organismului cu carbohidrați (MSAC)	79
Kineziologie	71	Metodă de intervale (extensivă)	79
Knock-down (kd)	71	Metodă de intervale (intensivă)	79
Knock-out (ko)	72	Metodă de șoc *(impact)*	79
La start!	72	Metoda conjugată	79
Ladă de sprijin a prăjinii	72	Metodică	80
Lansare	72	Metodică de antrenament	80
Lanţ cinematic	72	Mezociclu de antrenament (mz)	80
Lecție de atletism	72	Mialgie	80
Licenţă	72	Microciclu de antrenament (mc)	80
Lider	72	Mijloace auxiliare (suplimentare) de antrenament	81
Linie de start	73	Mijloace de antrenament	81
Linie de finiș	73	Milă terestră	81
Loc de aterizare a obiectului	73	Minge medicinală	81
Locomoţie	73	Miograf	81
Lungime a aruncării	73	Miozită	81
Lungime a distanței	73	Mișcare de *scurmare*	82
Lungime a pistei de elan	73	Mișcare de rotație în aruncări	82
Lungime a săriturii	73	Mișcare de rotație a corpului în jurul ștachetei	82
Lungime a elanului	73	Mod sănătos de viață	82
Lungime a saltului	74	Neprezență la start	82
Lungime a pasului	74	Nivel de pregătire	82
Macrociclu	74	Nivel al cerințelor *(al ambițiilor)*	83
Maladie sportivă	74	Nomogramă	83
Manşon	75	Număr de concurs	83
Maraton	75	Obiecte de aruncat aerodinamice	84
Marcaj al elanului	75	Oboseală	84
Marcaje atletism	75	Obstacol	84
Marketing al sportului	75	Obstacol natural	84
Marș sportiv	76	Obstrucţie	84
Marș sportiv de o oră	76	Octatlon	85
Masaj	76	Odgon (frânghie)	85
Masă musculară	76	Oficial	85
Mascotă olimpică	76	Oină	85
Materiale de atletism	77	Olimpionike	86
Mânecă de aer *(giruetă)*	77	Olimpism	86
Mâner al ciocanului	77	Olympia	86
Medalie olimpică	77	Omologare	86
Medicină a sportului	77	Ontogeneză	86
Mers nordic sau scandinav	77	Opritoare *(prag de aruncare)*	87
Mers obișnuit	78	Orar al probelor *(program de concurs)*	85
Metabolism energetic	78	Orientare sportivă	87
Metodă *(de cercetare)*	78	Ortostatism	87

Outdoor	87	Poliatlon	96
Paavo Johannes Nurmi	88	Portdrapel	96
Pace	88	Postură	96
Pacemaker	88	Poziţie	96
Palestră	88	Poziție a *arcului întins*	96
Pancraţiu	88	Poziție optimală de start *(alergări de viteză)*	97
Panglică de finiș *(sosire)*	88	Praf de magneziu	97
Pantofi cu cuie	89	Prag aerob și anaerob de aprovizionare a organismului cu energie	97
Participare în concurs în stare de protest	89	Prăjină	98
Pas	89	Pregătire a impulsiei (bătăii)	98
Pas anterior	89	Pregătire fizică	98
Pas posterior	89	Pregătire funcțională	98
Pas dublu	89	Pregătire sportivă (polivalentă) a atletului	99
Pas de gard	89	Pregătire tactică	99
Pas încrucișat	90	Pregătire tehnică	99
Pas de stopare *(blocaj)*	90	Pregătire volitivă	99
Pas lansat de viteză	90	Pricepere motrică	99
Păşire *(forfecare)*	90	Primitor	99
Pe locuri!	90	Principii ale antrenamentului sportiv	99
Penalizare	91	Principii ale instruirii tehnicii probelor de atletism	100
Pentatlon	91	Principii generale pedagogice	100
Perfecțiune fizică	91	Principii specifice ale antrenamentului sportiv	100
Perioade, faze și momente ale mișcărilor	91	Priză a obiectului de aruncat	100
Perioade senzitive ale dezvoltării calităților/ capacităților motrice	91	Priză a suliței	100
Periodizare a antrenamentului sportiv	91	Probă de sport aplicativă	101
Periodonikes	92	Probe atletice antice	101
Periostită	92	Procedeu de devansare a suliței	101
Picior de balans	92	Procedeu de predare a bastonului de ștafetă *de sus*	101
Picior de impulsie (bătaie)	92	Procedeu de predare a bastonului de ștafetă *de jos*	101
Picior plat	92	Procedeu metodic	101
Piruetă	92	Procese - verbale ale competiției de atletism	102
Pistă de alergare *(atletism)*	93	Randament fizic *(capacitate de muncă fizică)*	103
Pistă de alergare rectilinie	93	Raymond „Ray“ Clarence Ewry	103
Piste de elan (*sărituri orizontale şi verticale)*	93	Rău de munte *(altitudine)*	103
Pistă pentru marș sportiv	93	Reacție de start	103
Pistă pentru alergare de cros	93	Reacție simplă și complexă	104
Pistă din rumeguș	93	Record mondial în atletism	104
Pivotare	94	Regimuri de activitate musculară	104
Planificare	94	Regim balistic de contracție musculară	104
Planificare multianuală a procesului de antrenament	94	Regulament al concursului de atletism	105
Planşă de plastilină *(indicator)*	94	Respirație externă și internă	105
Pliometrie	94	Rezervă de înălțime	105
Plurisalturi *(multisalturi)*	95	Rezervă de viteză	105
Pocnet al pistolului de start	95	Rezistență anaerobă alactacidă	105
Pod	95	Rezistență anaerobă lactacidă	105
Podium	95	Rezistență a mediului ambiant	105

Ritm al respirației	106	Supraoboseală *(epuizare psihică)*	115
Ritm al alergării și marșului sportiv	106	Suprapronație	115
Ritm al respirației	106	Școală a atletismului	116
Ritm de alergare între garduri	106	Ședință (lecție) de antrenament atletic	116
Ritm al elanului	106	Ștachetă pentru sărituri	116
Rostogolire ventrală	106	Ștafetă	116
Rotații preliminare ale ciocanului	106	Ștafete suedeze *lungi și scurte*	117
Ruptură musculară (miorexie)	106	Tabelă de punctaj	117
Sală de atletism	107	Tactică *(de alergare)*	117
Salt	107	Tehnică a exercițiului fizic	117
Sarcină de antrenament	107	Teren de atletism	117
Săltare razantă	107	Testul Cooper	117
Săritură	107	Timp net/brut	118
Săritură pe verticală	108	Timpi minimi între runde *(atletism)*	118
Săritură în înălțime	108	Tpuri de fibre musculare	118
Săritură în lungime	108	Tracțiune a obiectului în faza efortului final	119
Săritură de pe loc	108	Traiectorie de zbor	119
Săritură cu prăjina	108	Trail cross (trail running)	119
Sărituri de departajare	108	Transmitere a ștafetei	119
Schimb de aceeași parte (exterior)	109	Traseu de alergare certificat	119
Schimb alternativ	109	Trauma în medicina sportivă	119
Sector	109	Trecere a gardului	120
Segment la sosire	109	Trecere a obstacolului din fața gropii cu apă	120
Selecție în sport	109	Trecere peste ștachetă	120
Simboluri olimpice	110	Trecere peste obstacol	120
Semifinală	110	Trecere razantă a gardului	120
Sistematizare a eforturilor de rezistență	110	Trenă	120
Sistem *aruncător - obiect*	111	Triatlon	120
Sistem competițional internațional la atletism	111	Tribunal de arbitraj sportiv *(TAS)*	121
Sosire	111	Triplusalt *(săritură triplă)*	121
Spyrídon Loúis	112	Troponina	121
Sport	112	Tur	121
Spurt	112	Turism sportiv	122
Stabilire a clasamentelor în atletism	112	Turnantă *(a pistei de alergări)*	122
Stadion de atletism	112	Turneu	122
Stadionul panathenaic	112	Țarc *(cameră)* de apel	122
Start	113	Ultramaraton	123
Start de jos	113	Unghi al elanului (*săritură în înălțime)*	123
Start din picioare	113	Unghi al terenului	123
Stayer	113	Unghi de contact	123
Strides	113	Unghi de desprindere (impulsie)	123
Stres	113	Unghi de incidență	123
Stretching *(întindere)*	114	Unghi de zbor al obiectului	123
Structură a pregătirii sportive a atletului	114	Unghi de impulsie (bătaie)	124
Structură ritmică a triplusaltului	114	Unghi optimal de lansare (eliberare) a obiectului	124
Suliță	114	Unitate motorie (UM)	124
Suliță grea	114	Usain Bolt	124
Suliță ușoară	114	Variantă de amplasare a blocurilor de start	125
Supraantrenament	115	Variantă de evoluție a tehnicii triplusaltului	125
Suprafață a pistei de atletism	115	Variantă de periodizare a procesului de antrenament	125
Supraîncordare	115		

Variantă tehnică de executare a triplusaltului	126	Viteză unghiulară	128
Vârf al suliței	126	Volum al efortului	128
Vârf al prăjinii	126	World Marathon Majors *(Abbott Maratoane Mondiale de Top)*	128
Verificare a obiectelor de aruncare	126	Yachting	129
Verigă a lecției *(etapă a lecției)*	126	Yoga	129
Verigă principală a tehnicii	126	Zbor al obiectului aruncat	129
Violența în sport	126	Ziua olimpică	129
Viteză (rapiditate)	127	Zbor peste ștachetă	130
Viteză a elanului	127	Zonă de pedeapsă	130
Viteză a impulsiei (bătăii)	127	Zonă de start-finiș	130
Viteză a piruetelor (întoarcerilor)	127	Zone de efort	130
Viteză inițială de zbor *(sărituri)*	128	Zone de schimb	131
Viteză inițială de zbor a obiectului *(aruncări)*	128	***Index alfabetic***	132
		Bibliografie	140

BIBLIOGRAFIE

1. Enciclopedia educaţiei fizice şi sportului din România / coord.: prof. dr. Nicu Alexe, prof. Valentin Constandache. - Ed. a 2-a, rev. Târgu Jiu: Măiastra, 2015. 9 vol. ISBN 978-606-516-780-3. https://sport.gov.ro/wp-content/uploads/2017/07/Enciclopedia-Sportului-Vol-8.pdf (accesat 24.07.25).

2. Varga, M. Dicţionar de termeni sportivi / Mihaela Varga. Craiova: Universitaria, 2018. ISBN 978-606-14-1363-8. https://www.editurauniversitaria.ro/storage/publications/rasfoire/DFnZUiZrXklAvfZvGhpegigp1.pdf (accesat 15.08.2025).

3. Барбашов, С. В. Специальная подготовка к бегу на сверхдлинные дистанции в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов. Автореф. дис. … канд. пед. наук. Москва, 1988. 23 с.

4. Буляж, З. Функционально-семантический анализ русской спортивной терминологии: (Лёгкая атлетика): дисс. …. канд. филол. Наук/ З. Буляж. Симферополь, 1988. 207 с.

5. Словарь спортивных терминов / Р. Р. Селимзянов и др.; под. общ. ред. Р.Р. Селимзянова. Ульяновск: УВАУ ГА (и), 2008. 116 с.

6. Блеер А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н.Блеер, Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. Москва: Издательский центр «Академия», 2010. 464 с. ISBN 978-5-7695-6859-6.