

Vocabulary of the English Briefing Level 2 Coach Seminar

15-17 April 2016, Eger

Training theory Basics / Edzéselméleti alapok

Adaptation Process / Adaptációs folyamat

Homeostasis	Homeosztázis, a szervezet egyensúlyi állapota
(Training) load	(Edzés)terhelés
Fatigue	Fáradás, fáradtság
Restoration, Recovery	Helyreállítás, regeneráció
Adaptation	Alkalmazkodás, adaptáció
Fitness	Edzettség
Sports Shape	Sportforma
Performance	Teljesítmény

Training Load / Edzésterhelés

Intensity	Intenzitás
<ul style="list-style-type: none">• Stimulus density• Complexity	<ul style="list-style-type: none">• Ingersűrűség• Komplexitás
Exercise extent	(Edzés) terjedelem
Training frequency	(Edzés) gyakoriság

Series of Overcompensations / Szuperkompenzációk sorozata

Stimulus	Inger
Compensation	Kompenzáció
Overcompensation	Túlkompenzáció, szuperkompenzáció

Over-training / Túledzés

Over-reaching	Rövid távú teljesítménycsökkenésként jelentkező túledzés
Over-training (burnout)	Hosszú távú teljesítménycsökkenésként jelentkező túledzés (kiégés)
Under-recovery	„Alul regenerálás”
Training too easy	Túl könnyű edzés
Training adequate	Megfelelő edzés
Training too hard	Túl nehéz edzés

Training Planning / Edzéstervezés

Micro-cycle	Mikorciklus
Mezo-cycle	Mezociklus
Macro-cycle	Makrociklus

Basic Terms of Training / Alapvető edzésfogalmak

Repetition: single training effort over a fixed distance.	Ismétlés: egyetlen gyakorlat végrehajtás egy meghatározott fix távolságon.
Set: collection of repetitions separated by a period of recovery.	Sorozat: ismétlések sorozata, melyeket megnyugvási periódusok választanak el.
Recovery: period of reduced intensity or inactivity between repetitions.	Megnyugvás: csökkentett intenzitású vagy inaktív periódus az ismétlések között.
Rest: Period of reduced intensity or inactivity between sets.	Pihenő: csökkentett intenzitású vagy inaktív periódus a sorozatok között.

Elements of Training & Fitness / Az edzés és az edzettség összetevői

Strength	Erő
Endurance	Állóképesség
Speed	Gyorsaság
Flexibility	Ízületi mozgékonyág
Coordination	(Mozgás)koordináció

Motor Abilities / Motoros képességek

Maximum Strength	Maximális erő
Strength Endurance	Erő-állóképesség
Speed Endurance	Gyorsasági állóképesség
Elastic Strength	Gyorserő

Triathlon in General / Általános fogalmak a triatlonnal kapcsolatosan

Multisports under ITU / Az ITU multisportjai

Aquathlon: The term recognised by the ITU for a sport of individual character and motivation that combines swimming and running skills in continuum.

Aquatlon: Az ITU által használt fogalom arra az egyéni jellegű és motivációjú sportra, mely az úszás és a futás megszakítás nélküli kombinációja.

Triathlon: A sport of individual or team character and motivation, which combines swimming, cycling and running skills in continuum.

Triatlon: Egyéni vagy csapat jellegű és motivációjú sport, mely az úszás, a kerékpározás és a futás megszakítás nélküli kombinációja.

Winter Triathlon

- Cross Country Skiing
- Snowshoeing
- Skating

Téli triatlon

- Sífutás
- Hótalpas futás
- (Jég)korcsolyázás, ugyanakkor sífutásban a szabad stílusú sífutást is jelenti

Cross Triathlon

Duathlon: The term recognised by the ITU for a sport of individual character and motivation that combines cycling and running skills in continuum.

Tereptriatlon

Duatlon: Az ITU által használt fogalom arra az egyéni jellegű és motivációjú sportra, mely a futás és a kerékpározás képességeinek megszakítás nélküli kombinációja.

Cross Triathlon

Terepduatlon

Registration / Regisztráció

Entry / Nevezés

Qualification

Kvalifikáció

Athlete registration

Sportolói regisztráció

ITU Athlete agreement form

ITU sportolói beleegyező nyilatkozat

Picture ID

Fényképes igazolvány

Pre-race Briefings / Versenyt megelőző eligazítások

Coaches' meeting

Edzői megbeszélés

Age-Group Team Managers' and Coaches' Briefing

Age-group / amatőr csapatvezetők és edzők eligazítása

Paratriathlon Team Managers' Meeting

Paratriatlon csapatvezetői megbeszélés

Athletes' Briefings

Sportolói eligazítás

Packet Pick-up / Rajtcsomag felvétel

Official race number(s)	Hivatalos rajtszám(ok)
Safety pin(s)	Biztosítótű(k)
Numbered swim cap(s)	Számozott úszósapka(k)
Timing chip	Időmérő chip
Accreditation pass	Akkreditációs azonosító
Athletes' guide	Sportolói útmutató
Ticket(s) for social function(s)	Szolgáltatás(ok) jegye(i)

Check-in / Bejelentkezés

Distribution of swim caps and timing chips	Úszósapkák és időmérő chip-ek kiosztása
Uniform control and photo	Versenyruha ellenőrzés és fényképezés
Bike check	Kerékpár ellenőrzés

Protests / Óvások

Concerning Eligibility (before Athletes' briefing)	(Rajt)jogosultsággal kapcsolatosan (a versenyzői eligazítást megelőzően)
Concerning the Course (24 hours before start)	Pályával kapcsolatosan (24 órával rajt előtt)
Concerning the Race (within 5 minutes of finish)	A versennyel kapcsolatosan (célba érkezést követő 5 percen belül)
Concerning Equipment (within 5 minutes of finish)	Felszerelésekkel kapcsolatosan (célba érkezést követő 5 percen belül)
Concerning Timing and Results (within 30 days)	Időméréssel és eredményekkel kapcsolatosan (30 napon belül)
Protest form	Óvási formanyomtatvány
50 USD deposit	50 USD letét

Appeals / Fellebbezések

Within 5 minutes of finish time	Célba érkezést követő 5 percen belül
Level 1 Appeal - Competition Jury	Elsőfokú fellebbezés - versenybíróóság
Level 2 Appeal - ITU Secretary General, ITU Executive Board	Másodfokú fellebbezés – ITU Főtitkár, ITU Végrehajtó Testület
Level 3 Appeal - Court of Arbitration for Sport (CAS)	Harmadfokú fellebbezés – Sport Döntőbíróóság (CAS)
Appeal form	Fellebbezési formanyomtatvány
50 USD fee	50 USD díj

Swim(ming) / Úszás

The Four Main Strokes / A négy fő úszásnem

Breastroke	Mellúszás
Backstroke	Hátúszás
Freestyle	Gyorsúszás
Butterfly	Pillangóúszás

Freestyle Technique / Gyorsúszás technika

Streamline	Áramvonal(as)
Drag	Ellenállás
Frontal surface	Homlokfelület, a haladás irányába eső testfelület
Propulsion	Hajtás, előre hajtó erő
(Water) entry	Vízbe érkezés
Catch	Vízfogás
Pull	Húzás
Push	Tolás
Recovery / Pull-over	Víz feletti karmunka, előrehozás
Downsweep	A víz alatti karmunka lefelé irányuló fázisa
Insweep	A víz alatti karmunka befelé (test középvonala felé) irányuló fázisa
Upsweep	A víz alatti karmunka felfelé irányuló fázisa (kiemelés)
Stroke (cycle)	Kartempó (ciklus)
Breathe(ing)	Légzés
(Flutter) kick	(Krallozó) lábtempó

Freestyle Equipment / Gyorsúszás felszerelései

Goggles	Úszószemüveg
Pull buoy	Bója
Training fins	(Edző) uszony
Training bench	Edző pad (Vasa trainer)
Kickboard	(Úszó)deszka
Hand paddles	Tenyérellenállás
Freestyle hand paddles	Teknőc
Stretch cord	Gumikötél

Wetsuit / Hóttartó úszóruha (neoprén)

Wetsuit legal	Hóttartó úszóruha engedélyezve (a versenyen)
Non-wetsuit	Hóttartó úszóruha tiltott (a versenyen)

Cycling (bike) / Kerékpározás

Technical Terms / Műszaki kifejezések

Top tube	Felsőcső
Head tube	Homlokcső, kormánycső
Handlebar	Kormány
Stem	Kormányoszár, „stucni”
Seat tube	Nyeregcső
Seat	Nyereg
Bottom bracket	Középrész, középcsapágó
Front derailleur (with chainwheels)	Első váltó (fogaskerék tárcsákkal)
Rear derailleur (with cogs)	Hátsó váltó (fogaskerekekkel)
Down tube	Alsócső
Chain	Lánc
Pedal(s)	Pedál(ok)
Brake lever(s)	Fékkar(ok), fékváltókar(ok)
Brake(s)	Fék(ek)

Drafting / Bolyozás

Team relay	Csapatváltó
Sprint distance	Sprint táv
Standard distance	Olimpiai táv
Middle and long distance	Közép- és hosszútáv
Draft legal	Bolyozás engedélyezett (a versenyen)
Draft illegal	Tiltott bolyozás (a versenyen)

Running (Run) / Futás

Basic Terms of Running / Futással kapcsolatos alapvető kifejezések

Gait/stride cycle	Lépésciklus
Stance/drive phase	Támaszfázis, talajfázis
<ul style="list-style-type: none"> Initial contact / footstrike Absorption (elastic energy) Midstance (single support phase) Propulsion 	<ul style="list-style-type: none"> Talajfogás (Energia)elnyelés (elasztikus energia) Középfázis (egyponos alátámasztás fázisa) Hajtás, előre hajtó erő (az úszáshoz hasonlóan)
Ground contact	Érintkezés a talajjal
Swing/float/recovery phase	Repülő fázis
Toe-off	Ellépés (pillanata)
Heel strike	Talajfogás sarokkal
Midfoot strike	Talpközépi talajfogás
Forefoot strike	Talajfogás a lábfej elülső részével
Speed of Running	A futás sebessége
Stride length	Lépéshossz
Cadence/frequency	(Lépés)frekvencia – kerékpározásban pedálfordulatszám