

SPOR TERİMLERİ SÖZLÜĞÜ

A

ADAPTASYON : Uyum.

AEROBİK : Oksijenli.

AFFERENT : Duyu.

AGRESİF : Saldırgan.

AKLİMATİZASYON : İklima (yüksekliğe) uyum.

AKTİN : Kas kasılmasında rol oynayan bir protein çeşidi.

AKUT : Kısa süreli, ani.

AKYUVAR : Lokosit.

ALAKTİK GÜÇ : Egzersiz başlangıcında kas hücresi içindeki ATP-CP'nin kasılma sırasında ürettiği enerji ile yapılan iş gücü.

ALKALİ : Baz içerikli.

ALKALOZ : Hücre dışı sıvıda baz oranının çok olduğu durum.

ALVEOL : Akciğerde bulunan hava keseği.

ALVEOL VENTİLASYON : Soluk alınan havanın , hava keselerine ulaşması.

ALYUVAR : Eritrosit.

ANABOLİZMA : Metabolizmanın vücut dokularını yaptığı bölümü.

ANAEROBİK : Oksijensiz.

ANAEROBİK GÜÇ : Organizmanın oksijensiz ortamda enerji üretebilme gücü.

ANAEROBİK : Anaerobik metabolizmanın süratlendiği iş yükü veya oksijen tüketim düzeyi.

ANEMİ : Kırmızı kan hücreleri veya hemoglobin eksikliği.

ANOMALİ : Doğumsal ve kalımsal olarak normalin dışında olan ve sapma gösteren.

ANTRENMAN : Bir amaç için programlanmış fiziksel ve zihinsel egzersizler bütünü.

ANTROPOLOJİ : İnsanı biyolojik ve sosyal yönden araştıran bilim dalı.

ANTROPOMETRİ : İnsanın çeşitli fiziksel ve bedensel özelliklerini çeşitli tekniklerle ölçme.

ARALI : İnterval.

ARTER : Atardamar.

ASİT : Hidrojen iyonu açığa çıkaran kimyasal madde.

ATIM VOLÜMÜ : Kalbin kasılması sonrasında sol ventrikülden(karınck) pompaladığı kan mi miktarı.

ATROFİ : Bir dokunun kütle ve ya hacim kaybına uğraması.

B

BİYOENERJETİK : Canlılardaki enerji transformasyonu.

BRADİKARDİ : Kalp vuruş sayısının azalması.

C

CIRCUIT TRAINING : Dairesel Antrenman.

D

DAYANIKLILIK : Endürans. Yorgunluğa karşı koyabilme yeteneği.

DEHİDRATASYON : Su kaybı.

DİASTOL : Kalbin gevşeme durumu.

DİNAMİK : Hareketli.

DİNAMOMETRE : Kuvvet ölçümlerinde kullanılan alet.

E

EFFERENT : Motor.

EKSENTRİK KASILMA : Kas boyunun uzadığı, geriminin arttığı kasılma.

EKSPİRASYON : Soluk verme.

EKSTERNAL : Dış.

EKSTRASELLÜLER : Hücre dışı.

EKSTENSİF : Yaygın

EKTOMORFİ : Vücut yapısının inceliği.

ENDOMORFİ : Vücut yağ oranı yüksek olan, şişman görünümlü vücut tipi.

ENDÜRANS : Dayanıklılık.

ENZİM : Kimyasal reaksiyon hızını arttıran protein bileşiği.

EPİMİSYUM : Kasın etrafını sarıp, bir arada durmasını sağlayan dıştaki bağlayıcı doku.

ERGO : İş.

ERGOJENİK : İş veya performansı yüksetebilme.

ERGOMETRE : Bireyin fiziksel iş yapabilme gücünün ölçümünü yapan alet.

EŞİK : Bir tepkinin meydana gelmesi için gerekli en küçük uyarı miktarı.

F

FASİKÜL : Kas içindeki bağlayıcı doku kılıfı ile sarılan küçük kas lif demeti.

FENOTİP : Kalıtsal bir özelliğini bireyde görünümü.

FİT : Uygun.

FİTNESS : Uygunluk.

FOSFOJEN : ATP-CP'nin birlikte adlandırıldığı grup.

G

GENOTİP : Bireyin kalıtsal özelliklerinin tümü.

GERONTOLOJİ : Yaşlılık bilim.

GLİKOJEN : Karbonhidratın özellikle kas ve karaciğerde depolanmış şekli.

GLİKOJENESİS : Glukozun, glikojene dönüşmesi.

GLİKOJENOLİSİS : Glikojenin, glikoza dönüşmesi.

GLİKOLİZ : Glukozun pirüvik aside dönüşmesi.

GLİKONEOJENESİS : Protein ve yağın glukoza dönüşmesi.

GLUKOZ : Bir çeşit şeker.

H

HEMATOKRİT : Kırmızı kan hücrelerinin toplam kan hacmindeki yüzdesi.

HEMODİNAMİK : Kan akımının düzenlenmesini sağlayan fizik kuralları.

HEMOGLOBİN : Kırmızı kan hücrelerinin içindeki demir içerikli ve oksijene bağlanan pigment .

HETEROJEN : Farklı. Farklı özellikler taşıyan.

HİPER : Çok.

HİPERGLİSEMİ : Kan glukoz düzeyinin yükselmesi.

HİPERTANSİYON : Yüksek tansiyon.

HİPERTROFİ : Bir organ veya dokunun boyut veya kütleinde meydana geliş artış, büyüme.

HİPERVENTİLASYON : Normalden daha fazla soluk alıp, verme.

HİPO : Az.

HİPOGLİSEMİ : Kan glukoz düzeyinin düşüklüğü.

HİPOKSİ : Oksijen azlığı.

HOMOJEN : Aynı. Benzer özellikler taşıyan.

İ

İNSPİRASYON : Soluk alma.

İNSÜLİN : Glukozun hücre içine girmesine yardımcı olan hormon. Pankreasta üretilir.

İNTENSİF : Yoğun.

İTERNAL : İçsel.

İTERSTİSYAL : Hücreler arası.

İNTRASELLÜLER : Hücre içi.

İSKEMİ : Geçici yeterli kan gelememe nedeniyle oluşan oksijen yetersizliği durumu.

İYON : Elektrikle yüklü parçacık.

İZO : Eşit.

İZOKİNETİK KASILMA : Kas kısalma süratinin sabit tutulduğu kasılma .

İZOMETRİK KASILMA : Kas boyunun sabit kaldığı, geriminin arttığı kasılma.

İZOTONİK KASILMA : Kas boyunun değiştiği, geriminin sabit kaldığı kasılma.

K

KALORİ : Bir gram suyun ısısını bir derece yükseltebilen enerji veya iş birimi.

KAPİLLER : Kılcal damarlar.

KATABOLİZMA : Metabolizmanın yıkıcı safhası.

KONSANTRİK KASILMA : Kasın boyunun kısaldığı kasılma.

KRONİK : Uzun süreli.

KUVVET : Bir dirence karşı koyabilme gücü.

L

LAKTAT : Laktik Asitten oluşan bir tuz.

LAKTİK ASİT : Kasta yeterli oksijen bulunmadığı için glukozun tamamen parçalanamadığı oksijensiz enerji oluşum sistemin (laktik asitli sistem) yan ürünü olarak ortaya çıkan yorgunluk verici madde.

LEPTOZOM : Uzun boylu, dar gövdeli, yağ dokusunun bütün vücutta az olduğu vücut tipi.

M

MAKSİMUM : En büyük, en yüksek

MENTAL : Zihinsel.

METABOLİT : Metabolik olaylar sonucu üretilen herhangi bir madde.

METABOLİZMA : Vücutta oluşan tüm kimyasal değişiklikler ve reaksiyonlar.

MEZOMORFİ : Ortalamanın üzerindeki kas gelişimiyle ayırt edilen vücut tipi. Atletik tip.

MİNİMUM : En küçük, en düşük.

MİYOFİBRİL : İskelet kasının kasılabilen elemanı.

MİYOGLOBİN : Kas dokusunda bulunan hemoglobin benzeri bir bileşik.Oksijen taşıyıcı.

MİYOKARDİYUM : Kalp kası.

MİYOZİN : Kas hareketini üreten filamentleri oluşturan protein.

N

NÖRON : Sinir hücresi.

O

OBEZİTE : Şişmanlık.

OPTİMUM : En uygun.

OSMOLARİTE : Çözeltinin sıvıya oranı.

OVERLOAD : Aşırı yük.

OVERTRAINING : Sürantrenman

P

PARSİYEL : Kısmi.

PERİFERİK : Çevresel.

PROPOSİYON : Vücuttaki çeşitli büyüklüklerin birbirine oranı.

S

SARKOLEMMA : Kas lifinin hücre membranı.

SARKOMER : Miyofibrilin en temel fonksiyon gösteren birimi.(Enerji oluşan birim)

SARKOPLAZMA : Kas lifindeki jel benzeri stoplazma.

SEREBELLUM : Hareketlerin koordinasyonu ile ilgili beynin kısmı.

SİSTOL : Kalp kasılma durumu.

SOMATOTİP : Vücut tipi.
SPIROMETRE : Gaz metabolizmasının değerini ölçen alet.
STATİK : Sabit.
STEADY STATE : Gereken ile gelenin dengede olduğu, sabit olduğu durum.
SUBMAKSİMAL : Maksimal altı
SUMASYON : Birikim.
SUPRAMAKSİMAL : Maksimal üstü.

T

TAŞİKARDİ : Kalp atım hızının artması.
TİDAL VOLÜM : Solunum Hacmi.
TRİGLİSERİT : Serbest Yağ Asitlerinin depolanması.

V

VAZODİLATASYON : Damar çapının genişlemesi.
VAZOKONSTRİKSİYON : Damar çapının daralması.
VEN : Toplardamar.
VENTİLASYON : Soluk alıp verme
VİTAL KAPASİTE : Maksimal bir soluk alma sonrası, akciğerlerden dışarıya üflenebilen hava miktarı.