

| کلمه | معنی کلمات |
|---|---|
| AAHPERD (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance). See SHAPE America | اتحادیه آمریکایی برای سلامت، تربیت بدنی، تفریح و رقص به SHAPE مراجعه کنید |
| acceleration drills | تمرینات شتاب دهنده |
| adaptation, to resistance training | سازگاری، به تمرین مقاومتی |
| adaptive lesson planning | برنامه ریزی درسی سازگارانه |
| (ADs (athletic directors | ADها (مدیران ورزشی) |
| aerobic endurance exercises | تمرینات استقامتی هوازی |
| aerobic endurance training program design | طراحی برنامه تمرینی استقامتی هوازی |
| aerobic energy system | سیستم انرژی هوازی |
| aerobic machines | دستگاه‌های ورزشی هوازی |
| affective domain/objectives | حوزه/اهداف هیجانی |
| age and training status, in program design | سن و وضعیت آموزشی، در طراحی برنامه |
| agility drills | تمرینات چابکی |
| agility mechanics | مکانیک چابکی |
| A" March or Skip" | "A" گامی یا پرشی |
| American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and (Dance (AAHPERD | اتحادیه آمریکایی برای سلامت، تربیت بدنی، تفریح و رقص (AAH- PERD). |
| American College of Sports Medicine | کالج آمریکایی طب ورزشی |
| anatomical core | هسته کالبدی |
| Anchored Squat | اسکات لنگری |
| Ankling and High Knees | درجا زنی و زانو بلند |
| annual plan | برنامه سالانه |
| anti-extension exercises | تمرینات ضد اکستنشن |
| anti-flexion exercises | تمرینات ضد فلکشن |
| anti-flexion extension exercises | تمرینات اکستنشن ضد فلکشن |
| antirotation exercises | تمرینات ضد چرخش |
| apps | برنامه‌ها |
| Arm Swing | تاب بازو |
| assessments | ارزیابی‌ها |
| assistance exercises | تمرینات کمکی |
| associative exercises | تمرینات تجمعی |
| athlete analysis, in resistance training | تجزیه و تحلیل ورزشکاران در تمرینات مقاومتی |
| athletic directors | مدیران ورزشی |
| athletic training staff, role | کادر آموزشی ورزشی، نقش |

| | |
|--|--|
| ATP (adenosine triphosphate)-PC (phosphocreatine) system | سیستم ATP (آدنوزین تری فسفا)- PC (فسفوکرآتین) |
| backpedal "L" drill | تمرین دویدن به پشت |
| Back Squat | اسکات پشت |
| Back Squat Strength Assessment | ارزیابی قدرت اسکات پشت |
| Backward March or Skip | گام یا پرش به عقب |
| ballistic exercises | تمرینات پرتابی |
| bars, for resistance training | میله ها، برای تمرین مقاومتی |
| base, posture and | پایه، وضعیت بدنی و |
| before- and after-school programs | برنامه‌های قبل و بعد از مدرسه |
| Bench Press | پرس سینه |
| Bench Press Strength Assessment | ارزیابی قدرت پرس سینه |
| Bent-Over Row | پارویی خمیده |
| Biceps Curl | تمرین هالتر دوسر بازویی |
| biological age | سن بیولوژیکی |
| Bird Dog | تمرین سگ پرده |
| block scheduling | زمان بندی نموداری |
| body position | موقعیت بدن |
| Bodyweight Circuit | مدار وزن بدن |
| ,bodyweight exercises | تمرینات با وزن بدن، |
| Bodyweight Row | پارویی با وزن بدن |
| Bodyweight Squat | اسکات با وزن بدن |
| bodyweight training exercises | تمرینات ورزشی با وزن بدن |
| bodyweight training fundamentals | اصول تمرین با وزن بدن |
| books, in the field of strength and conditioning | کتاب ها، در زمینه قدرت و آماده سازی |
| bounding exercises | تمرینات خیز برداشتن |
| bracing exercises | تمرینات تقویتی |
| Breakdown | از کار افتادگی |
| breathing patterns, effective | الگوهای تنفس، موثر |
| Broad Jump and Stick Over Hurdle | پرش طولی و پرش با چوب از روی مانع |
| building level, in strategic planning | سطح ساختن، در برنامه ریزی استراتژیک |
| bumper plates | صفحات ضربه گیر |
| businesses, in strength and conditioning | کسب و کار، در قدرت و آمادگی |
| ceilings | سقف ها |
| certified health and physical education teacher | مدرس بهداشت و تربیت بدنی دارای گواهینامه |

| | |
|--|--|
| certified strength and conditioning professionals | متخصصان تایید شده قدرت و آمادگی |
| (certified strength and conditioning specialists (CSCS | متخصصان قدرت و آمادگی دارای گواهینامه (CSCS) |
| change of direction drill | تمرین تغییر جهت |
| checklists for facility maintenance | چک لیست برای تعمیر و نگهداری تجهیزات |
| chronological age | سن شناسنامه ای |
| circuit training, program design guidelines | آموزش مداری، دستورالعمل‌های طراحی برنامه |
| classes, warm-up for | کلاس‌ها، گرم کردن برای |
| classrooms policies, rules, and procedures | هدف‌های کلاس، قوانین و رویه‌ها |
| class scheduling, planning, and assessments | زمان بندی کلاس، برنامه ریزی و ارزیابی |
| cleaning of facility | نظافت تجهیزات |
| closed grip | حالت دستان بسته |
| cluster set period | دوره ست خوشه ای |
| cognitive domains | حوزه‌های شناختی |
| collars, defined | حلقه‌ها، تعریف شده |
| common grip width | حالت دستان با فاصله معمولی |
| communication with team members | ارتباط با اعضای تیم |
| community level, in strategic planning | سطح جامعه، در برنامه ریزی استراتژیک |
| community services, for student-athletes | خدمات اجتماعی، برای دانشجویان ورزشکار |
| complex training | آموزش پیچیده |
| concentric movement, defined | حرکت متحدالمركز، تعریف شده است |
| conditioning equipment | تجهیزات آمادگی |
| conditioning programs, curricular and extracurricular strength | برنامه‌های آمادگی، قدرت درسی و فوق برنامه |
| Cook, Gray | کوک، گری |
| core, defined | هسته، تعریف شده |
| core exercises | تمرینات هسته مرکزی بدن |
| core flexion and extension exercises | تمرینات فلکشن و اکستنشن مرکزی |
| core-limb transfer exercises | تمرینات انتقالی هسته‌ای مرکزی- اندامی |
| (Core Stability (Plank Variations | پایداری هسته (انواع پلانک) |
| corners of the square | گوشه‌های میدان |
| countermovement | حرکت مخالف |
| criterion repetition maximum | حداکثر تکرار معیار |

| | |
|---|---|
| cross-training | آموزش متقابل |
| (CSCS (certified strength and conditioning specialist | CSCS (متخصص تایید شده قدرت و آمادگی) |
| curricular and extracurricular strength and conditioning programs | برنامه‌های قدرتی و آماده سازی درسی و فوق برنامه |
| curriculum and class structure and guidelines | ساختار و دستورالعمل‌های برنامه درسی و کلاس |
| custodial department, cleaning the facility | بخش نگهداری، نظافت تجهیزات |
| data collection | جمع آوری داده ها |
| data evaluation | ارزیابی داده ها |
| data gathering | جمع آوری اطلاعات |
| Dead Bug | تمرین حشره مرده |
| Deadlift | تمرین ددلیفت |
| deceleration drill | تمرین کاهش شتاب |
| <i>Designing Resistance Training Programs</i> | طراحی برنامه‌های آموزشی مقاومتی |
| designing warm-up routines | طراحی روتین‌های گرم کردن |
| developmental age | سن رشد |
| Diaphragmatic Breathing | تنفس دیافراگمی |
| differentiation based on learners | تمایز بر اساس آموزندگان |
| disabilities, students with | معلولیت، دانشجویان با |
| dissociative exercises | تمرین‌های تفکیکی |
| district level, in strategic planning | سطح منطقه، در برنامه ریزی استراتژیک |
| Drop to Split Squat | افت به اسکات پا باز |
| Dumbbell and Medicine Ball Circuit | مدار توپی دمبلی و توپ مدیسین |
| duration, in program design guidelines | مدت زمان، در دستورالعمل‌های طراحی برنامه |
| dynamic mobility | تحرک پویا |
| dynamic stretching | کشش پویا |
| eccentric movement, defined | حرکت خارج از مرکز، تعریف شده است |
| Elliptical Trainer | دستگاه دوچرخه بیضوی |
| (emergency action plans (EAPs | برنامه‌های اقدام اضطراری (EAPها) |
| energy system development and use | توسعه و استفاده از سیستم انرژی |
| equipment spacing in facility | فاصله تجهیزات در تجهیزات |
| equipment purchasing guidelines | دستورالعمل‌های خرید تجهیزات |
| <i>Essentials of Strength and Conditioning</i> | ملزومات قدرت و آمادگی |
| <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> | ملزومات تمرینات قدرتی و آماده سازی |
| exercise order | ترتیب تمرین |

| | |
|--|---|
| <i>Exercise Technique Manual for Resistance Training</i> | راهنمای تکنیکی ورزش برای تمرین مقاومتی |
| explosive fibers | تارهای عضلانی انفجاری |
| extension and flexion exercises | تمرینات اکستنشن و فلکشن |
| Facilities design | طراحی تجهیزات |
| maintenance and cleaning | تعمیر و نگهداری و تمیز کردن |
| spacing | فاصله گذاری |
| fartlek training | تمرین دو استقامت |
| fiber types | انواع تارهای عضلانی |
| <i>(Field of Dreams (movie</i> | میدان رویاها (نام فیلم) |
| fitness training, general | تمرین تناسب اندام، عمومی |
| FITT-VP principle | اصل FITT-VP |
| flexibility exercises | تمرینات انعطاف پذیری |
| flexion and extension exercises | تمرینات فلکشن و اکستنشن |
| flooring | کف سازی |
| (FMS (functional movement system | FMS (سیستم حرکتی عملکردی) |
| Forward Bound and Stick | تمرین جهش با یک پا به جلو |
| Forward Lunge With Dumbbells | تمرین لانژ به جلو با دمبل |
| Forward Lunge With Elbow to Instep and Rotation | لانژ به جلو با حرکت آرنج به عقب و چرخش |
| Forward Skip With Arm Circles | پرش به جلو با چرخش دایره‌ای بازوها |
| Forward Walking Lunge free weights | لانژ قدم زنی رو به جلو بدون وزنه |
| frequency, in program design guidelines | تکرار، در دستورالعمل‌های طراحی برنامه |
| Front Plank | پلانک جلو |
| Front Squat | اسکات جلو |
| (functional movement system (FMS | سیستم حرکت عملکردی (FMS) |
| funding sources, in strategic planning | منابع مالی در برنامه ریزی استراتژیک |
| Gears Drill | تمرین چرخ دنده ای |
| (general adaptation syndrome (GAS | سندرم سازگاری عمومی (GAS) |
| general phase, in traditional warm-up | فاز عمومی، در گرم کردن سنتی |
| general preparation phase, in training frequency | مرحله آماده سازی عمومی، در فرکانس تمرین |
| global mobilizers | عضلات حرکت دهنده بدن |
| Glute Bridge | پل عضلات گلوتهوس |
| (glycolytic system (glycolysis | سیستم گلیکولیتیک (گلیکولیز) |
| goalies, agility focus of | دروازه بانان، چابکی تمرکز از |
| goal-setting | تعیین هدف |

| | |
|--|---|
| Goblet Squat | اسکوات جامی |
| Good Morning | صبح بخیر |
| (Google School (Google Classroom | مدرسه گوگل (کلاس گوگل) |
| grip width | فاصله دست‌ها از هم |
| group circuit training | آموزش مداری گروهی |
| group play and activities | بازی و فعالیت‌های گروهی |
| groups, warm-ups for | گروه‌ها، گرم کردن برای |
| gymnastics, as bodyweight training | ژیمناستیک، به عنوان تمرین با وزن بدن |
| Half-Kneeling Quadriceps Hold | نگه داشتن چهار سر ران به صورت نیم زانو |
| hammer curl | جلوبازو چکشی |
| hand grips | گرفتن هالتر/میله بارفیکس |
| Hang Clean | تکنیک کندن وزنه از زمین به صورت دو ضرب |
| Hang Snatch | تکنیک کندن وزنه از زمین به صورت یک ضرب |
| health and physical education (HPE) teacher | معلم بهداشت و تربیت بدنی (HPE) |
| heart rate calculations, in determining exercise intensity | محاسبات ضربان قلب، در تعیین شدت ورزش |
| (heart rate reserve (HRR | ذخیره ضربان قلب (HRR) |
| highest bar position, in power position pull and catch for the clean | بالاترین موقعیت میله، در موقعیت قدرتی برای کندن وزنه به صورت یک ضرب |
| (high-intensity interval training (HITT | تمرین تناوبی با شدت بالا (HITT) |
| high-intensity exercises | تمرینات با شدت بالا |
| high school strength and conditioning program | برنامه قدرتی و آماده سازی دبیرستان |
| hip hinge movement | حرکت هیپ هینج (نوعی ددلیفت) |
| HITT (high-intensity interval training) 328 | HITT (تمرین تناوبی با شدت بالا) ۳۲۸ |
| hop exercises | تمرینات جهش |
| hops, series of | جهش‌ها، سری از |
| HPE education standards | استانداردهای آموزشی HPE |
| (HRR (heart rate reserve | HRR (ذخیره ضربان قلب) |
| humidity, in weight room | رطوبت، در اتاق وزن کشی |
| ImpACT test | تست ضربه |
| impulse | ضربه |
| Inchworm | تمرین اینچ ورم |
| in-class programs | برنامه‌های درون کلاسی |

| | |
|---|--|
| incline and decline push-up | شنا دست روی سکو شیبدار با شیب مثبت و منفی |
| individual and group activities | فعالیت‌های فردی و گروهی |
| individuals, warm-ups for | افراد، گرم کردن برای |
| inexperienced and untrained student-athletes | دانشجویان ورزشکار بی تجربه و آموزش ندیده |
| information sources and resources | منابع اطلاعاتی |
| injury analysis | تجزیه و تحلیل آسیب |
| in-place exercises | تمرینات در محل |
| in-season training | تمرینات درون فصلی |
| Instructional Framework for Fitness Education in Physical Education ((SHAPE America | چارچوب آموزشی برای آموزش تناسب اندام در تربیت بدنی (SHAPE آمریکا) |
| instructor supervision | نظارت مربی |
| insurance plans | طرح‌های بیمه |
| intensity. <i>See also</i> high-intensity interval training (HITT); high-intensity exercises; low-intensity exercises; medium-intensity exercises | شدت. همچنین تمرین تناوبی با شدت بالا (HITT)؛ تمرینات با شدت بالا؛ تمرینات با شدت کم؛ تمرینات با شدت متوسط را ببینید. |
| intersert rest periods | دوره‌های استراحت بین دو ست |
| Inverted Hamstring Walk | قدم زنی همسترینگی معکوس |
| Isometric Lunge | لانز ایزومتریک |
| isometric movement | حرکت ایزومتریک |
| Isometric Push-Up Hold | نگه داشتن حالت شنا دست ایزومتریک |
| Isometric Squat Hold | نگه داشتن حالت اسکوات ایزومتریک |
| Isometric Sumo Squat Hold | نگه داشتن حالت سومو اسکوات ایزومتریک |
| Isometric V-Up | دراز نشست شکم V ایزومتریک |
| Karvonen methods | روش‌های کارونن |
| lactate threshold | آستانه لاکتیکی شدن |
| lateral agility drill | تمرین چابکی جانبی |
| Lateral Bound and Stick | تمرین پرش تک پا جانبی |
| Lateral Walk, Lunge, and Skip | راه رفتن جانبی، لانز، و پرش |
| Lat Pulldown | تمرین زیربغل با دستگاه |
| lat pulldown machines | دستگاه‌های تمرین زیربغل |
| lawsuits | دعاوی حقوقی |
| L" Drill" | تمرین "L" |
| Leg Press | پرس پا |
| Leg Raise | بلند کردن پا |

| | |
|---|---|
| lesson plans | برنامه‌های درسی |
| liability | مسئولیت |
| light-to-moderate loads performed at rapid velocities | بارهای سبک تا متوسط که با سرعت‌های سریع انجام می‌شوند |
| linear speed training | تمرین سرعت خطی |
| Loaded Carry | قدم زنی با وزنه |
| locker rooms, posting rules in | رختکن، قوانین ارسال در |
| lock position | موقعیت قفل |
| (long, slow, distance training (LSD | تمرین با مسافت طولانی و سرعت آهسته (LSD) |
| (long-term athletic development model (LTAD | مدل توسعه ورزشی بلند مدت (LTAD) |
| lordotic curve | انحنای کمر لوردوزی |
| (low, slow distance training (LSD | تمرین با مسافت کم و سرعت آهسته (LSD) |
| lower body plyometric exercises and drills | تمرینات و ورزش‌های پلایومتریک پایین تنه |
| lower body resistance training exercises | تمرینات مقاومتی پایین تنه |
| lower classmen/underclassmen, prioritizing | دانش آموزان سال اولی و آخری، اولویت دهی |
| low-intensity exercises | تمرینات با شدت کم |
| (LSD (low, slow distance training | LSD (تمرین با مسافت کم و سرعت آهسته) |
| (LTAD (long-term athletic development model | LTAD (مدل توسعه بلند مدت ورزشی) |
| lumbar lordosis | لوردوزیس کمری |
| lunge position | موقعیت لانژ |
| Lunge With Overhead Side Reach | لانژ با کشش جانبی بالای سر |
| machine spacing, in facility | فاصله بین دستگاه‌ها، در تجهیزات |
| maintenance of facility | تعمیر و نگهداری تجهیزات |
| material arts, as bodyweight training | هنرهای مادی، به عنوان تمرین با وزن بدن |
| (maximal aerobic capacity ($\dot{V}O_2\max$ | حداکثر ظرفیت هوازی ($\dot{V}O_2\max$) |
| (maximum heart rate (MHR | حداکثر ضربان قلب (MHR) |
| McChalicher, Gary | مک‌چالیچر، گری |
| mechanical analysis | تجزیه و تحلیل مکانیکی |
| Medicine Ball Chest Pass | پرس سینه با توپ مدیسین |
| Medicine Ball Two-Hand Overhead Throw | پرتاب توپ مدیسین دو دستی به بالای سر |
| medium-intensity exercises | تمرینات با شدت متوسط |
| (MHR (maximum heart rate | MHR (حداکثر ضربان قلب) |

| | |
|---|--|
| middle of forward step | وسط گام رو به جلو |
| mission statements | بیانیه ماموریت |
| mode, in program design guidelines | حالت، در دستورالعمل‌های طراحی برنامه |
| moderate-to-heavy loads for strength | وزنه‌های متوسط تا سنگین برای قدرت |
| modified block schedules | برنامه‌های نموداری اصلاح شده |
| modified schedules | برنامه‌های اصلاح شده |
| movement assessments, strength and conditioning professional | ارزیابی حرکت، قدرت و آمادگی حرفه ای |
| movement guidelines, in aerobic endurance exercises | دستورالعمل‌های حرکتی، در تمرینات استقامتی هوازی |
| Multidirectional Jump | پرش چند جهته |
| multijoint exercises | تمرینات چند مفصلی |
| Multiple Broad Jumps and Stick | پرش و مکس چندگانه |
| multiple fitness and experience levels programs | برنامه‌های متعدد تناسب اندام و سطوح تجربه |
| Multiple Forward Bounds and Stick | چند جهش رو به جلو و مکس |
| Muscle Clean | بالا آوردن وزنه روی سینه |
| Muscle Snatch | بالا آوردن وزنه بالای سر |
| National Consortium for Physical Education for Individuals (with Disabilities) (NCPEID) | کنسرسیوم ملی تربیت بدنی برای افراد دارای معلولیت (NCPEID) |
| National Standards and Grade-Level Outcomes and framework | استانداردهای ملی و نتایج در سطح درجه و چارچوب |
| National Standards for Coaching and Physical and Physical Education of Physically Literate Individual | استانداردهای ملی مربیگری و تربیت بدنی افراد تحصیل کرده علم بدن |
| National Standards for Physical Education 223 | استانداردهای ملی تربیت بدنی ۲۲۳ |
| (National Strength and Conditioning Association (NSCA | انجمن ملی قدرت و آمادگی (NSCA) |
| (certified strength and conditioning specialists (CSCS | متخصصان تایید شده قدرت و آمادگی (CSCS) |
| coverage for certified members | پوشش برای اعضای دارای گواهینامه |
| guidelines for drafting mission statement | دستورالعمل برای تهیه پیش نویس بیانیه ماموریت |
| loading strategies | استراتژی‌های بارگذاری |
| objective of | هدف از |
| Program Design Essentials | ملزومات طراحی برنامه |
| safety checklist for exercise facility and equipment maintenance | چک لیست ایمنی برای تعمیر و نگهداری استقامت ورزشی و تجهیزات |
| <i>Strength and Conditioning Professional Standards and Guidelines</i> | استانداردها و رهنمودهای حرفه‌ای قدرت و آمادگی |
| Strength of America Award | جایزه قدرت آمریکا |

| | |
|--|---|
| NCPEID (National Consortium for Physical Education for Individuals (with Disabilities) | NCPEID (کنسرسیوم ملی تربیت بدنی برای افراد دارای معلولیت) |
| needs analysis | نیاز به تحلیل دارد |
| neutral spine | ستون فقرات خنثی |
| noncountermovement jumps | پرش‌های بدون حرکت مخالف |
| (NSCA. See National Strength and Conditioning Association (NSCA | NSCA. انجمن ملی قدرت و آمادگی (NSCA) را ببینید |
| off-season period | دوره خارج از فصل |
| Olympic weightlifting movements | حرکات وزنه برداری المپیک |
| on-command exercises | تمرینات دستوری |
| (one repetition maximum (1RM | حداکثر یک تکرار (1RM) |
| on the clock exercises | تمرینات ساعتی |
| optimal framework, for curricular strength and conditioning | چارچوب بهینه، برای قدرت و آمادگی برنامه تحصیلی |
| order, in program design guidelines | ترتیب، در دستورالعمل‌های طراحی برنامه |
| organizations, for teachers and strength and conditioning professionals | سازمان‌ها، برای معلمان و متخصصان قدرت و آمادگی |
| outsourcing, strength and conditioning services schools and | برون سپاری، قدرت و آمادگی خدمات مدارس و |
| overhead squat | اسکات بالای سر |
| overload, concept of | اضافه بار، مفهوم |
| oxidative energy system | سیستم انرژی اکسیداتیو |
| pace-tempo training | تمرین سرعت-تمپو |
| Palof Press | پرس پالوف |
| pass or pushing action exercises | تمرینات فعال پاس یا هل دادن |
| (peak-height velocity (PHV | سرعت اوج ارتفاع (PHV) |
| performance assessments | ارزیابی‌های عملکرد |
| periodization | دوره بندی |
| (PHV (peak-height velocity | PHV (سرعت اوج ارتفاع) |
| physical education program, strategic planning | برنامه تربیت بدنی، برنامه ریزی استراتژیک |
| physical literacy | سواد بدنی |
| physiological analysis | تجزیه و تحلیل فیزیولوژیکی |
| platform, defined | پلت فرم، تعریف شده است |
| plyometric training | آموزش پلایومتریک |
| postseason training | تمرینات پس از فصل |
| posture and base | وضعیت بدنی و پایه |
| potentiate (RAMP) protocol | پروتکل تقویت سازی (RAMP) |
| Power Clean | بالا آوردن وزنه روی سینه یک ضرب |

| | |
|---|---|
| Power Clean Progressions | پیشروی در بالا آوردن وزنه روی سینه یک ضرب |
| power exercises, defined | تمرینات قدرتی، تعریف شده است |
| power lifting, defined | پاور لیفتینگ، تعریف شده است |
| power phase | فاز قدرتی |
| Power Position Pull and Catch for the Clean | بالا بردن وزنه روی سر از موقعیت وزنه روی مفاصل ران یک ضرب |
| Power Position Pull and Catch for the Snatch | بالا بردن وزنه روی سر از موقعیت وزنه روی مفاصل ران دو ضرب |
| Power Snatch | بالا بردن وزنه روی سر یک ضرب |
| Power Snatch Progressions | پیشروی در بالا بردن وزنه روی سر یک ضرب |
| preseason, in resistance training | پیش فصل، در تمرینات مقاومتی |
| primary transfer of training | انتقال اولیه تمرین |
| Pro Agility Drill | تمرین حرفه‌ای چابکی |
| Pro-Agility Test | تست حرفه‌ای چابکی |
| progression, in program design guidelines | پیشرفت، در دستورالعمل‌های طراحی برنامه |
| pronated grip | حالت دست‌های پراانتزی |
| proper tools, in resistance training exercises | ابزار مناسب، در تمرینات مقاومتی |
| protocols | پروتکل‌ها |
| psychological age | سن روانی |
| psychomotor objectives/domain | اهداف/دامنه روانی حرکتی |
| Pull-Up | تمرین بارفیکس |
| Push-Up | تمرین شنا سینه |
| qualified strength and conditioning professionals | متخصصان واجد شرایط قدرتی و آمادگی |
| raise phase, in sport performance warm-up 206 | مرحله افزایش، در گرم کردن عملکرد ورزشی ۲۰۶ |
| - (rating of perceived exertion (RPE | رتبه بندی تلاش درک شده (RPE) - |
| (RDL (Romanian deadlift | RDL (ددلیفت رومانیایی) |
| Read and React | بخوانید و واکنش نشان دهید |
| readiness level, plyometric training and | سطح آمادگی، تمرین پلايومتریکی و |
| Rear Foot Elevated Squat | اسکوات با بلند کردن پای عقب |
| (repetition maximum (RM | حداکثر تکرار (RM) |
| repetitions and sets | تکرارها و ست‌ها |
| (repetitions in reserve (RIR | تکرارهای ذخیره (RIR) |
| (resistance exercise training age (RETA | سن تمرین ورزش مقاومتی (RETA) |
| resistance phase | فاز مقاومتی |

| | |
|--|---|
| resistance training | تمرین مقاومتی |
| exercises | تمرینات |
| facilities | امکانات |
| machines | دستگاه ها |
| programs | برنامه ها |
| sample programs | برنامه‌های نمونه |
| resources for teachers and professionals 63-94 | منابع برای معلمان و متخصصان ۹۴-۶۳ |
| rest period | دوره استراحت |
| (RETA (resistance exercise training age | RETA (سن تمرین ورزش مقاومتی) |
| reverse lunge | لانژ معکوس |
| (RIR (repetitions in reserve | RIR (تکرارهای ذخیره) |
| risk analysis checklist | چک لیست تحلیل ریسک |
| risk management | مدیریت ریسک |
| (RM (repetition maximum | RM (حداکثر تکرار) |
| (Romanian Deadlift (RDL | ددلیفت رومانیایی (RDL) |
| Rotational Medicine Ball Throw | پرتاب توپ مدیسین چرخشی |
| rotation exercises | تمرینات چرخشی |
| rounding the corner drills | تمرینات دور زدن از گوشه زمین |
| Rowing Machine | دستگاه قایقی |
| (RPE (rates of perceived exertion | RPE (نرخ تلاش درک شده) |
| rules for classroom and locker rooms | قوانین کلاس درس و رختکن |
| Running-Based Circuit | مدار مبتنی بر دویدن |
| running form drills | تمرینات شکل دویدن |
| running form position | موقعیت شکل دویدن |
| Russian Twist | پیچ و تاب روسی |
| safety | ایمنی |
| SAID principle | اصل SAID |
| samples | نمونه ها |
| checklists for facility maintenance | چک لیست برای تعمیر و نگهداری تجهیزات |
| class curricula | برنامه‌های درسی کلاس |
| lesson plans | طرح‌های درسی |
| program designs | طراحی‌های برنامه |
| scapulae, excessive abduction of | کتف، اداکشن بیش از حد |
| scheduling classes | برنامه ریزی کلاس ها |
| scholastic educational leaders | رهبران آموزشی آموزشی |
| school districts | مناطق مدرسه |
| Seated Barbell Shoulder Press | پرس شانه هالتر نشسته |

| | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| SHAPE America | SHAPE آمریکا |
| Side Plank | پلانک جانبی |
| single-joint exercises | تمرینات تک مفصلی |
| Single-Leg Multidirectional Hop | جهش چند جهته تک پا |
| (Single-Leg Romanian Deadlift (RDL | ددلیفت رومانیایی تک پا (RDL) |
| (SIT (sprint-interval training | SIT (تمرینات اینتروال دو سرعت) |
| Sit-Up | دراز نشست |
| (small-sided games (SSGs | بازی‌ها با افراد کم (SSG) |
| (SMIT (supramaximal training | SMIT (تمرین فوق حداکثری) |
| Snap Down to Two-Foot Landing | اسکات پرشی با فرود روی جفت پا |
| specificity | اختصاصی بودن |
| specific warm-up phase | مرحله گرم کردن خاص |
| Speed and Acceleration Test | تست سرعت و شتاب |
| speed and agility training | تمرین سرعت و چابکی |
| speed drills | تمرینات سرعت |
| sport analysis | تجزیه و تحلیل ورزشی |
| sport education curriculum model | مدل برنامه درسی آموزش ورزشی |
| sport performance warm-up | گرم کردن عملکرد ورزشی |
| spotters | مددکاران |
| spotting guidelines | دستورالعمل‌های مددکاری |
| (sprint-interval training (SIT | تمرینات اینتروال دو سرعت (SIT) |
| sprint mechanics | مکانیک دو سرعت |
| Squat | اسکات |
| Squat Progressions | پیشروی در اسکات |
| (SSGs (small-sided games | SSG (بازی‌ها با افراد کم) |
| Stair Climber | پله نورد |
| stakeholders | سهامداران |
| standards and guidelines | استانداردها و دستورالعمل‌ها |
| Standing Calf Raise | تمرین عضلات دوقلو پا ایستاده |
| Standing Long Jump | پرش بلند در حالت ایستاده |
| state and national standards | استانداردهای دولتی و ملی |
| static stretching | کشش ایستا |
| Stationary Bike | دوچرخه ثابت |
| steady pace-temp training | تمرین با سرعت ثابت |
| Step-Up | تمرین بالا رفتن از پله |
| sticking point | نقطه‌ی چسبناک |
| storage space, in weight room | فضای ذخیره سازی، در اتاق وزنه |
| strategic planning | برنامه ریزی استراتژیک |

| | |
|---|--|
| strength and conditioning-related assessments | ارزیابی‌های مربوط به قدرت و آمادگی |
| strength and conditioning-related PE curricula, examples of | برنامه‌های درسی PE مرتبط با قدرت و آمادگی، نمونه‌هایی از |
| strength-endurance, as a goal | قدرت-استقامت، به عنوان یک هدف |
| strength exercises | تمرینات قدرتی |
| strength levels | سطوح قدرت |
| Strength of America committee checklist | چک لیست کمیته قدرتی آمریکا |
| strength-speed phase | فاز قدرت-سرعت |
| stretches | کشش‌ها |
| dynamic | پویا |
| static | ایستا |
| stride frequency | فرکانس گام |
| stride length | طول گام |
| students with disabilities | دانشجویان دارای معلولیت |
| substitute teachers, guidelines for | معلمان جایگزین، راهنمایی برای |
| summer programs | برنامه‌های تابستانی |
| Superman | سوپرمن |
| supervision | نظارت |
| supervisors, responsibility for checking facility | سرپرستان، مسئولیت بررسی تجهیزات |
| (supramaximal training (SMIT | آموزش فوق حداکثری (SMIT) |
| Tabata training | تمرین تاباتا |
| tactical age | سن تاکتیکی |
| teaching personal social responsibility (TPSR) models of | آموزش مدل‌های مسئولیت اجتماعی شخصی (TPSR) |
| TeamBuildr | تیم بیلدر |
| teams | تیم‌ها |
| technical and tactical training age (TTTA), resistance | سن تمرین فنی و تاکتیکی (TTTA)، مقاومت |
| technical age | سن فنی |
| technique fundamentals | اصول تکنیک |
| technique instruction | آموزش تکنیک |
| technology, incorporating | فن آوری، ترکیب |
| template for lesson plan | الگوی طرح درس |
| tertiary movement, step-up | حرکت سوم، تمرین بالا رفتن از پله |
| tertiary transfer of training | انتقال سوم تمرین |
| testing time, in strength and conditioning | زمان تست، در قدرت و آمادگی سازی |

| | |
|---|--|
| threshold training. <i>See</i> pace-tempo training Throw exercise. <i>See</i> Medicine Ball Two-Hand Overhead Throw; Rotational Medicine Ball Throw | تمرین آستانه، تمرین سرعت-تمپو، تمرین پرتاب را ببینید. به تمرین بالا بردن توپ مدیسین بالای سر مراجعه کنید |
| top-down and bottom-up technique instruction | آموزش تکنیک از بالا به پایین و پایین به بالا |
| total body exercises . <i>See also</i> Hang Snatch; Muscle Clean; Muscle Snatch; Power Clean; Power Clean Progressions; Power Position Pull and Catch for the Snatch; Power Snatch; Power Snatch Progressions | تمرینات کل بدن. همچنین رجوع کنید به Hang Snatch; Muscle Clean; Muscle Snatch; Power Clean; Power Clean Progressions; Power Position Pull and Catch for the Snatch; Power Snatch; Power Snatch Progressions |
| total body position, hang clean | وضعیت کل بدن، بالا بردن وزنه روی مفاصل ران |
| TPSR (teaching personal social responsibility) models of instruction | TPSR مدل‌های آموزشی (آموزش مسئولیت اجتماعی شخصی) |
| traditional schedule | برنامه سنتی |
| traditional vs. block schedule | برنامه سنتی در مقابل نموداری |
| training load | بار آموزشی |
| transitions | انتقال‌ها |
| Treadmill | تردمیل |
| treadmill equipment | تجهیزات تردمیل |
| Triceps Pushdown | تمرین عضله سه سر بازو سیم کش |
| triple extension | اکستنشن سه گانه |
| triple joint extension | اکستنشن مفصل سه گانه |
| trunk stability exercises | تمرینات ثبات بالاتنه |
| turf sections, in weight room | بخش‌های چمنی، در اتاق وزنه |
| type I, IIa, and IIx fibers | تارهای عضلانی نوع I، IIa و IIx |
| untrained and inexperienced strength and conditioning class | کلاس قدرتی و آماده سازی برای آموزش به افراد آموزش ندیده و بی تجربه |
| upper body plyometric exercises and drills | تمرینات و ورزش‌های پلایومتریک بالاتنه |
| upper body resistance training exercises | تمرینات مقاومتی بالاتنه |
| USA Powerlifting | پاورلیفتینگ آمریکا |
| USA Weightlifting | وزنه برداری آمریکا |
| Valsalva maneuver | حرکت والسالوا |
| (VBT (velocity-based training | VBT (تمرین مبتنی بر سرعت) |
| velocity | سرعت |
| velocity-based exercises | ورزش‌های مبتنی بر سرعت |
| (velocity-based training (VBT | تمرین مبتنی بر سرعت (VBT) |
| Vertical Jump | پرش عمودی |

| | |
|---|---|
| vertical pull | کشش عمودی |
| vertical stakeholder team, development of | تیم سهامداران عمودی، توسعه |
| vision selling, in strategic planning | فروش چشم انداز، در برنامه ریزی استراتژیک |
| volume, in program design | حجم، در طراحی برنامه |
| $\dot{V}O_2 \text{ max}$ (maximal aerobic capacity) | $\dot{V}O_2 \text{ max}$ (حداکثر ظرفیت هوازی) |
| walls, on facility checklist | دیوارها، در چک لیست تجهیزات |
| warm-up exercises | تمرینات گرم کردن |
| weight belts | کمر بند وزنه برداری |
| weighted implements | ابزار وزنه برداری |
| weightlifting, defined | وزنه برداری، تعریف شده است |
| weightlifting area, on facility checklist | منطقه وزنه برداری، در چک لیست تجهیزات |
| weight room | اتاق وزنه |
| <i>Weight Training: Steps to Success</i> | تمرین با وزنه: گام‌هایی برای موفقیت |
| work capacity | ظرفیت کاری |
| workout | تمرین |
| work-to-rest ratio | نسبت کار به استراحت |
| written tests | آزمون‌های کتبی |
| yoga, as bodyweight training | یوگا، به عنوان تمرین با وزن بدن |