

| ENGLISH                           | ТРАНСКРИПЦИЯ                   | РУССКИЙ                            |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <b>biomechanics</b>               | /ˌbaɪəʊmɪˈkæniks/              | биомеханика                        |
| <b>periodization</b>              | /ˌpɪriədaiˈzeɪʃən/             | периодизация                       |
| <b>macrocycle</b>                 | /ˈmækroʊˌsaɪkəl/               | макроцикл                          |
| <b>mesocycle</b>                  | /ˈmesoʊˌsaɪkəl/                | мезоцикл                           |
| <b>microcycle</b>                 | /ˈmaɪkroʊˌsaɪkəl/              | микроцикл                          |
| <b>tapering</b>                   | /ˈteɪpərɪŋ/                    | подводка к старту                  |
| <b>deload</b>                     | /ˌdiːˈloʊd/                    | разгрузка                          |
| <b>overtraining</b>               | /ˌoʊvərˈtreɪnɪŋ/               | перетренированность                |
| <b>load management</b>            | /loʊd ˈmænɪdʒmənt/             | управление нагрузкой               |
| <b>recovery protocol</b>          | /rɪˈkʌvəri ˈproʊtəkoːl/        | протокол восстановления            |
| <b>VO2 max</b>                    | /ˌviː oʊ ˈtuː mæks/            | максимальное потребление кислорода |
| <b>lactate threshold</b>          | /ˈlækteɪt ˈθrɛʃhoʊld/          | лактатный порог                    |
| <b>aerobic</b>                    | /eəˈroʊbɪk/                    | аэробный                           |
| <b>anaerobic</b>                  | /ˌænəˈroʊbɪk/                  | анаэробный                         |
| <b>metabolic conditioning</b>     | /ˌmetəˈbɔːlɪk kənˈdɪʃənɪŋ/     | метаболическая подготовка          |
| <b>plyometrics</b>                | /ˌplaɪoʊˈmɛtrɪks/              | плиометрика                        |
| <b>proprioception</b>             | /ˌproʊpriˈeɪʃən/               | проприоцепция                      |
| <b>kinetic chain</b>              | /kɪˈnetɪk tʃeɪn/               | кинетическая цепь                  |
| <b>force production</b>           | /fɔːrs prəˈdʌkʃən/             | создание усилия                    |
| <b>power output</b>               | /ˈpaʊər ˈaʊtpʊt/               | выходная мощность                  |
| <b>rate of perceived exertion</b> | /reɪt əv pərˈsiːvd ɪɡˈzɜːrʃən/ | субъективная тяжесть нагрузки      |



| ENGLISH                    | ТРАНСКРИПЦИЯ             | РУССКИЙ                      |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| <b>balance training</b>    | /ˈbæləns ˈtreɪnɪŋ/       | тренировка равновесия        |
| <b>stability</b>           | /stəˈbɪləti/             | стабильность                 |
| <b>mobility</b>            | /moʊˈbɪləti/             | подвижность                  |
| <b>range of motion</b>     | /reɪndʒ əv ˈmoʊʃən/      | амплитуда движения           |
| <b>tissue loading</b>      | /ˈtɪʃuː ˈloʊdɪŋ/         | нагрузка на ткани            |
| <b>tendon</b>              | /ˈtɛndən/                | сухожилие                    |
| <b>ligament</b>            | /ˈlɪɡəmənt/              | связка                       |
| <b>sprain</b>              | /spreɪn/                 | растяжение связок            |
| <b>strain</b>              | /streɪn/                 | растяжение мышц              |
| <b>rotator cuff</b>        | /ˈroʊteɪtər kʌf/         | ротаторная манжета           |
| <b>concussion</b>          | /kənˈklʌʃən/             | сотрясение                   |
| <b>rehabilitation</b>      | /ˌriːəˌbɪlɪˈteɪʃən/      | реабилитация                 |
| <b>physiotherapy</b>       | /ˌfɪziəˈθɛrəpi/          | физиотерапия                 |
| <b>return to play</b>      | /rɪˈtɜːn tə pleɪ/        | возвращение к игре           |
| <b>injury prevention</b>   | /ˈɪndʒəri prɪˈvɛnʃən/    | профилактика травм           |
| <b>sports medicine</b>     | /spɔːrts ˈmɛdɪsən/       | спортивная медицина          |
| <b>sports psychology</b>   | /spɔːrts saɪˈkɒlədʒi/    | спортивная психология        |
| <b>visualization</b>       | /ˌvɪʒuələˈzeɪʃən/        | визуализация                 |
| <b>mental toughness</b>    | /ˈmɛntəl ˈtʌfnəs/        | психологическая устойчивость |
| <b>focus training</b>      | /ˈfoʊkəs ˈtreɪnɪŋ/       | тренировка концентрации      |
| <b>competitive anxiety</b> | /kəmˈpetətɪv æŋˈzaɪəti/  | соревновательная тревожность |
| <b>performance anxiety</b> | /pərˈfɔːrməns æŋˈzaɪəti/ | тревога выступления          |
| <b>game analysis</b>       | /geɪm əˈnæləsɪs/         | разбор игры                  |
| <b>scouting report</b>     | /ˈskaʊtɪŋ nˈpɔːrt/       | скаутский отчет              |

**onemoreword**

**Учить слова в приложении удобнее**

Интервальные повторения, примеры, озвучка и умные подборки по темам.

**onemoreword.app**



Открыть

| ENGLISH                       | ТРАНСКРИПЦИЯ                 | РУССКИЙ                   |
|-------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| <b>expected goals</b>         | /ɪk'spektɪd ɡoʊlz/           | ожидаемые голы            |
| <b>time-motion analysis</b>   | /taɪm 'moʊʃən ə'næləsɪs/     | анализ времени и движения |
| <b>tactical periodization</b> | /'tæktɪkəl ,pɪrɪədai'zeɪʃən/ | тактическая периодизация  |
| <b>game model</b>             | /geɪm 'mɑːdəl/               | модель игры               |
| <b>playbook</b>               | /'pleɪbʊk/                   | плейбук                   |
| <b>set piece</b>              | /set piːs/                   | стандартное положение     |
| <b>transition play</b>        | /træn'zɪʃən pleɪ/            | переходная фаза игры      |
| <b>press defense</b>          | /prɛs dɪ'fɛns/               | прессинг в защите         |
| <b>zone defense</b>           | /zoʊn dɪ'fɛns/               | зональная защита          |
| <b>man-to-man</b>             | /ˌmæn tə 'mæn/               | персональная опека        |
| <b>offensive scheme</b>       | /ə'fɛnsɪv skiːm/             | атакующая схема           |
| <b>defensive scheme</b>       | /dɪ'fɛnsɪv skiːm/            | оборонительная схема      |
| <b>match tempo</b>            | /mætʃ 'tɛmpoʊ/               | темп матча                |
| <b>pace control</b>           | /peɪs kən'troʊl/             | контроль темпа            |
| <b>injury risk</b>            | /'ɪndʒəri rɪsk/              | риск травм                |
| <b>workload</b>               | /'wɜːrkloʊd/                 | нагрузка                  |
| <b>training volume</b>        | /'treɪnɪŋ 'vɔːljʊm/          | объем тренировок          |
| <b>intensity</b>              | /ɪn'tɛnsəti/                 | интенсивность             |
| <b>heart rate variability</b> | /hɑːrt reɪt ,vɛriə'bɪləti/   | вариабельность пульса     |
| <b>sleep quality</b>          | /sliːp 'kwɔːləti/            | качество сна              |
| <b>nutrition plan</b>         | /nuː'trɪʃən plæn/            | план питания              |
| <b>electrolyte balance</b>    | /ɪ'lektreɪˌlaɪt 'bæləns/     | баланс электролитов       |
| <b>hydration strategy</b>     | /haɪ'dreɪʃən 'strætədʒi/     | стратегия гидратации      |
| <b>supplementation</b>        | /ˌsʌplɪmɛn'teɪʃən/           | прием добавок             |

onemoreword

Учить слова в приложении удобнее

Интервальные повторения, примеры, озвучка и умные подборки по темам.

[onemoreword.app](#)



Открыть

| ENGLISH               | ТРАНСКРИПЦИЯ              | РУССКИЙ                |
|-----------------------|---------------------------|------------------------|
| recovery modalities   | /rɪ'kʌvəri moʊ'dælitiz/   | методы восстановления  |
| cold therapy          | /kəʊld 'θerəpi/           | холодная терапия       |
| heat therapy          | /hi:t 'θerəpi/            | тепловая терапия       |
| sports massage        | /spɔ:rts mə'sɑ:ʒ/         | спортивный массаж      |
| mobility screening    | /moʊ'bɪləti 'skri:nɪŋ/    | скрининг подвижности   |
| functional assessment | /'fʌŋkʃənəl ə'sɛsmənt/    | функциональная оценка  |
| force plate           | /fɔ:rs pleɪt/             | силовая платформа      |
| sprint mechanics      | /sprint mi'kæniks/        | механика спринта       |
| stride length         | /straɪd lɛŋkθ/            | длина шага             |
| cadence               | /'keɪdəns/                | каденс, частота шага   |
| change of direction   | /tʃeɪndʒ əv də'rekʃən/    | смена направления      |
| reactive agility      | /ri'æktɪv ə'dʒɪləti/      | реактивная ловкость    |
| deceleration          | /,di:ˌsɛlə'reɪʃən/        | замедление             |
| acceleration          | /əkˌsɛlə'reɪʃən/          | ускорение              |
| explosive power       | /ɪk'splɒʊsɪv 'paʊər/      | взрывная сила          |
| vertical jump         | /'vɜ:rtɪkəl dʒʌmp/        | вертикальный прыжок    |
| movement screening    | /'mu:vmənt 'skri:nɪŋ/     | скрининг движений      |
| posture               | /'pɔ:stʃər/               | осанка                 |
| core stabilization    | /kɔ:r ˌsteɪbəlaɪ'zeɪʃən/  | стабилизация корпуса   |
| fatigue management    | /fə'ti:g 'mænɪdʒmənt/     | управление усталостью  |
| adaptation            | /ˌædæp'teɪʃən/            | адаптация              |
| performance plateau   | /pər'fɔ:rməns plæ'toʊ/    | плато результатов      |
| peak performance      | /pi:k pər'fɔ:rməns/       | пиковая форма          |
| competition schedule  | /ˌkɔ:mpə'tɪʃən 'skɛdʒu:l/ | календарь соревнований |

onemoreword

Учить слова в приложении удобнее

Интервальные повторения, примеры, озвучка и умные подборки по темам.

[onemoreword.app](#)



Открыть