



ΛΕΞΙΚΟ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

2018

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το Λεξικό Επιστημών του Αθλητισμού αποτελεί τον καρπό της συνεργασίας 7 επιστημονικών εταιρειών, οι οποίες, το 2015, ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση συνένωσης των δυνάμεών τους για την κάλυψη ενός διαπιστωμένου και σημαντικού κενού στην ελληνική βιβλιογραφία, της έλλειψης δηλαδή μιας πηγής αναφοράς στην οποία θα μπορεί κανείς να βρει τον εμπεριστατωμένο ορισμό ενός όρου των αθλητικών επιστημών. Πιο συγκεκριμένα, οι ελλείψεις που θελήσαμε να καλύψουμε ήταν:

- Η απουσία ενός εύχρηστου εργαλείου αναφοράς για τους μελετητές κι ερευνητές των αθλητικών επιστημών στην ελληνική γλώσσα
- Η απουσία σαφών ορισμών για πολλούς όρους
- Η άστοχη ή λανθασμένη χρήση όρων
- Η τεκμηριωμένη χρήση διαφορετικών ορισμών για τον ίδιο όρο σε διαφορετικές επιστήμες και διαφορετικά εκπαιδευτικά ιδρύματα

Το Λεξικό φιλοδοξεί να θεραπεύσει τις παραπάνω ελλείψεις αποτελώντας ένα υλικό αναφοράς για τους μελετητές κι ερευνητές των αθλητικών επιστημών, τους επαγγελματίες της άθλησης, αλλά κι επιστήμονες από άλλους χώρους που ενδιαφέρονται για τις αθλητικές επιστήμες. Θα μπορέσει επίσης να αποτελέσει σημαντικό βοήθημα για Έλληνες επιστήμονες του εξωτερικού, οι οποίοι ίσως να μην είναι εξοικειωμένοι με την ελληνική ορολογία. Τέλος, το Λεξικό προάγει την περιζήτητη πλέον διεπιστημονική συνεργασία.

Οι συνεργαζόμενες εταιρείες, κατά αλφαβητική σειρά, είναι:

- Η Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Ψυχοκινητικής με εκπρόσωπο τη Φωτεινή Βενετσάνου
- Η Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης με εκπρόσωπο τον Βασίλη Μούγιο
- Η Ελληνική Εταιρεία Εμβιομηχανικής με εκπροσώπους τους Βασίλη Πανουτσακόπουλο και Δημήτρη Πατίκα
- Η Ελληνική Εταιρεία Προπονητικής με εκπρόσωπο τη Βασιλική Μάνου
- Η Ελληνική Εταιρεία Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού με εκπρόσωπο τον Βασίλη Μπαρκούκη
- Ο Επιστημονικός επαγγελματικός σύνδεσμος «Άσκηση στο Νερό και Κολυμβητική Ευρωστία» με εκπρόσωπο τον Σταμάτη Μουρτάκο
- Ομάδα Ειδικών Αθλητικής Διατροφής του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων με εκπρόσωπο τον Νίκο Παπασπανό

Οι παραπάνω εκπρόσωποι συγκρότησαν την Επιτροπή Σύνταξης του Λεξικού Επιστημών του Αθλητισμού, η οποία εργάστηκε επί 3 χρόνια ενσωματώνοντας πάνω από χίλια λήμματα στο Λεξικό. Χρησιμοποιήσαμε γλώσσα απλή (κατανοητή από προπτυχιακούς φοιτητές), αλλά όχι εκλαικωμένη, ώστε να μη θυσιάζεται η επιστημονική ακρίβεια. Κάθε λήμμα συνοδεύεται από την αγγλική απόδοση και από σύντομο ορισμό. Πολλοί ορισμοί παραπέμπουν σε άλλα λήμματα μέσω συνδέσμων, ενώ μερικοί ορισμοί συνοδεύονται από πληροφορίες χρήσης ή επεξηγηματική πρόταση. Για χάρη της διεπιστημονικότητας, αλλά και επειδή πολλοί όροι χρησιμοποιούνται από περισσότερες από μία αθλητικές επιστήμες, τα λήμματα δεν διαχωρίζονται ανά επιστήμη, ούτε υπάρχει διακριτικό της, εκτός αν έχουν διαφορετική έννοια σε δυο επιστήμες.

Επιδίωξη της Επιτροπής είναι το Λεξικό να εκδοθεί ως ηλεκτρονικό βιβλίο από τον «Κάλλιπο» (Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα). Εν αναμονή αυτής της έκδοσης, δίνουμε στη δημοσιότητα το δοκίμιο (draft) του Λεξικού με την παράκληση προς τα μέλη των συνεργαζόμενων

εταιρειών, αλλά και άλλους/-ες ενδιαφερόμενους/-ες, να γνωστοποιήσουν τις παρατηρήσεις τους προς όποια από τις συνεργαζόμενες εταιρείες προτιμούν, ώστε το Λεξικό να γίνει ακόμα καλύτερο πριν την επίσημη έκδοσή του. Οι χρήστες του δοκιμίου μπορούν να επικαλούνται ορισμούς στις επιστημονικές τους εργασίες με την αναφορά «Λεξικό Επιστημών του Αθλητισμού, υπό έκδοση».

Εκτός από τα μέλη της Επιτροπής, σημαντική συμβολή στην αρτιότητα του Λεξικού είχε ο λεξικογράφος κ. Κωνσταντίνος Χατζηδήμου, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά για την εξονυχιστική λεξικογραφική επιμέλειά του. Ευχαριστούμε επίσης θερμά την κ. Ανατολή Πετρίδου για την επιμέλεια των πολυάριθμων συνδέσμων μέσα στους ορισμούς των λημμάτων και τον κ. Νίκο Λεονταρίδη για το εντυπωσιακό εξώφυλλο.

Αναγνωρίζουμε ότι δεν καλύπτουμε ακόμη όλες τις αθλητικές επιστήμες. Έτσι, απουσιάζουν λήμματα από τους χώρους της αθλητιατρικής, της ιστορίας του αθλητισμού, του αθλητικού δικαίου και της διοίκησης του αθλητισμού. Η Επιτροπή διατηρεί ανοιχτή την πρόσκληση προς τις αντίστοιχες επιστημονικές ενώσεις, με την ελπίδα σύντομα να συμμετάσχουν στην προσπάθεια κατάρτισης του Λεξικού των Επιστημών του Αθλητισμού.

Εκ μέρους της Επιτροπής Σύνταξης του
Λεξικού Επιστημών του Αθλητισμού

Βασίλης Μούγιος
Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Copyright © 2019 «Συνεργαζόμενες Επιστημονικές Εταιρείες»

Απαγορεύεται η με οποιοδήποτε μέσο και τρόπο, ολική ή μερική, αντιγραφή του παρόντος χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια των συγγραφέων.

Επιτρέπεται η χρήση μεμονωμένων ορισμών με αναφορά: Λεξικό Επιστημών του Αθλητισμού, υπό έκδοση.

Λήμμα	Headword	Ορισμός
αγαλακτική αντοχή στην ταχύτητα (η)	alactic speed endurance	Βλ. αντοχή στο σπριντ .
αγγειοδιαστολή (η)	vasodilation	Διεύρυνση αιμοφόρων αγγείων, που προκαλείται από χάλαση (χαλάρωση) των λείων μυών του τοιχώματός τους και έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αιματικής ροής .
αγγειοσύσπαση (η)	vasoconstriction	Στένωση αιμοφόρων αγγείων, που προκαλείται από συστολή των λείων μυών του τοιχώματός τους και έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της αιματικής ροής .
αγγελιαφόρο RNA (το)	messenger RNA	Είδος RNA που περιέχει πληροφορίες για την αλληλουχία των αμινοξέων των πρωτεϊνών . Ακρωνύμιο: mRNA.
άγχος (το)	anxiety	Δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που προέρχεται από έναν μη συγκεκριμένο και μη συνειδητό κίνδυνο, τον οποίο το άτομο θεωρεί ότι δεν μπορεί να αντιμετωπίσει και ο οποίος απειλεί την ασφάλειά του.
άγχος κατάστασης (το)	state anxiety	Βλ. περιστασιακό άγχος .
άγχος προδιάθεσης (το)	trait anxiety	Βλ. χαρακτηριστικό άγχος .
αγωνιστική άσκηση (η)	competition-related exercise	Άσκηση ταυτόσημη ή σχεδόν ταυτόσημη με τα δυναμικά και κινηματικά χαρακτηριστικά της αγωνιστικής κίνησης .
αγωνιστική κατάσταση (η)	athletic condition	Το επίπεδο της προπονητικής κατάστασης όταν εξωτερικεύεται και προσδιορίζεται με την επίδοση ή την απόδοση στους αγώνες. Συνώνυμο: αθλητική φόρμα.
αγωνιστική μέθοδος (η)	competition method	Μέθοδος κατά την οποία δίνεται μία και μόνο αγωνιστική επιβάρυνση (α) με ένταση και διάρκεια ίδια με την αγωνιστική, (β) με ένταση μεγαλύτερη από την αγωνιστική, αλλά με μικρότερη διάρκεια, ή (γ) με ένταση χαμηλότερη από την αγωνιστική, αλλά με μεγαλύτερη διάρκεια.
αγωνιστική περίοδος (η)	competition period, in-season	Χρονικό διάστημα του ετήσιου κύκλου προπόνησης κατά το οποίο μεγιστοποιείται και σταθεροποιείται η αγωνιστική επίδοση (κυρίως στα ατομικά αθλήματα) ή αναπτύσσεται σε υψηλό επίπεδο και διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα (κυρίως στα ομαδικά αθλήματα).
αγωνιστική ρουτίνα (η)	competitive routine	Σειρά από σχετικές με μια δεξιότητα ενέργειες και σκέψεις τις οποίες συστηματικά χρησιμοποιεί ο/η αθλητής/τρια πριν από την εκτέλεση της δεξιότητας. Συνώνυμο: προαγωνιστική ρουτίνα.
αδενίνη (η)	adenine	Αζωτούχος βάση του DNA και του RNA , μέλος των πουρινών .
αδενυλικό οξύ (το)	adenylic acid, adenylate	Βλ. μονοφωσφορική αδενοσίνη .
αδιάφορη ισορροπία (η)	indifferent equilibrium, neutral equilibrium	Η κατάσταση ενός σώματος κατά την οποία, αν του εφαρμοστεί μια δύναμη ενώ βρίσκεται σε ισορροπία , αυτό ισορροπεί σε μια νέα θέση.

αδράνεια (η)	inertia	Η ικανότητα του σώματος να διατηρεί την κινητική του κατάσταση.
αδρεναλίνη (η)	adrenaline	Βλ. επινεφρίνη .
αδρενεργικός υποδοχέας (ο)	adrenergic receptor	Υποδοχέας της κυτταροπλασματικής μεμβράνης πολλών τύπων κυττάρων, που αναγνωρίζει την επινεφρίνη και τη γορεπινεφρίνη .
αδρή κίνηση (η)	gross movement	Κίνηση η οποία ελέγχεται κυρίως από μεγάλους μυς ή μυϊκές ομάδες.
αερόβια αντοχή (η)	aerobic endurance	Η ικανότητα του οργανισμού να εργάζεται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα χρησιμοποιώντας ως κύρια πηγή ενέργειας τον αερόβιο μεταβολισμό. Συνώνυμο: καρδιαναπνευστική αντοχή.
αερόβιο κατώφλι (το)	aerobic threshold	Τιμή έντασης της άσκησης, η οποία προσδιορίζεται ατομικά με διάφορες μεθόδους (όπως μέτρηση της συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος στο αίμα ή μέτρηση αναπνευστικών παραμέτρων) και χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της αντοχής με σχετικά χαμηλής έντασης άσκησης. Δεν είναι γενικά αποδεκτός όρος.
αερόβιο σύστημα (το)	aerobic system	Σύστημα παραγωγής ενέργειας των κυττάρων που στηρίζεται στην καύση των υδατανθράκων , των λιπιδίων και (σε μικρό βαθμό) των πρωτεϊνών . Συνώνυμο: σύστημα οξυγόνου.
αερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας (ο)	aerobic energy production mechanism	Διεργασία παραγωγής ενέργειας με κατανάλωση οξυγόνου.
αερόβιος, -α, -ο	aerobic	Που εξαρτάται από το οξυγόνο.
αεροδυναμική αντίσταση (η)	aerodynamic drag	Η μετάδοση ενέργειας από ένα αέριο στο σώμα που διέρχεται μέσα από αυτό. Εμφανίζεται ως αντίσταση με κατεύθυνση αντίθετη από την κίνηση του σώματος, με αποτέλεσμα την επιβράδυσή του.
αεροπυκνομετρία (η)	air displacement plethysmography	Μέθοδος εκτίμησης της σύστασης σώματος μέσω της μέτρησης της πυκνότητας του σώματος μετά από υπολογισμό του όγκου αέρα που εκτοπίζει. Συνώνυμο: πληθυσμογραφία εκτόπισης αέρα.
αθηρωματικός δείκτης (ο)	atheromatic index	Ο λόγος των συγκεντρώσεων στον ορό είτε της ολικής χοληστερόλης είτε της χοληστερόλης των LDL προς τη χοληστερόλη των HDL . Χρησιμοποιείται για την εκτίμηση του κινδύνου αθηροσκλήρωσης.
αθλητική δεξιότητα (η)	athletic motor skill, athletic movement skill	Κινητική δεξιότητα η οποία χρησιμοποιείται σε ένα συγκεκριμένο άθλημα.
αθλητική ικανότητα απόδοσης (η)	athletic performance capacity	Το αποτέλεσμα πολλών ατομικών, καθοριστικών για την απόδοση, ικανοτήτων και δεξιοτήτων που διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια μιας μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας. Αναφέρεται σε ομαδικά αθλήματα, καθώς επίσης και σε ατομικά (όπως το τένις και τα μαχητικά αθλήματα), όπου δεν απαιτείται μεγιστοποίηση των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων, αλλά επίτευξη του ευνοϊκότερου δυνατού (βέλτιστου) σημείου απόδοσης.

αθλητική ικανότητα επίδοσης (η)	athletic performance capability	Το αποτέλεσμα πολλών ατομικών, καθοριστικών για την επίδοση, ικανοτήτων και δεξιοτήτων που διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια μιας μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας. Αναφέρεται κυρίως σε ατομικά αθλήματα (όπως ο στίβος και η άρση βαρών), όπου στόχος της προπόνησης είναι η επίτευξη της καλύτερης δυνατής επίδοσης (μεγιστοποίηση – ρεκόρ).
αθλητική τεχνική (η)	athletic technique	Μια δοκιμασμένη, σκόπιμη και αποτελεσματική ακολουθία αθλητικών κινήσεων, που αντιστοιχεί σε ένα ιδεατό (τέλειο) κινητικό μοντέλο και μπορεί να διαφοροποιείται στην πορεία εκμάθησης ανάλογα με τις ατομικές ιδιαιτερότητες ή την προσωπικότητα του/της αθλητή/τριας (προσωπικό στυλ).
αθλητική φόρμα (η)	athletic condition	Το επίπεδο της προπονητικής κατάστασης όταν εξωτερικεύεται και προσδιορίζεται με την επίδοση ή την απόδοση στους αγώνες. Συνώνυμο: αγωνιστική κατάσταση.
αθλητικό ποτό (το)	sport drink	Διάλυμα που περιέχει συνήθως υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες με στόχο την παροχή ενέργειας, νερού και ηλεκτρολυτών στον άνθρωπο κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.
αιθανόλη (η)	ethanol	Βλ. αλκοόλ .
αιθουσαίο σύστημα (το)	vestibular system	Δομή του νευρικού συστήματος στο έσω αυτί, η οποία λαμβάνει και επεξεργάζεται πληροφορίες σχετικές με την κίνηση , την ισορροπία και τον προσανατολισμό.
αιθυλική αλκοόλη (η)	ethyl alcohol	Βλ. αλκοόλ .
αιματαραίωση (η)	hemodilution	Υπερβολική εισροή νερού στα αιμοφόρα αγγεία, που έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της συγκέντρωσης της αιμοσφαιρίνης στο αίμα και άλλων αιματολογικών παραμέτρων.
αιματοκρίτης (ο)	hematocrit	Ο όγκος των ερυθροκυττάρων ως ποσοστό του συνολικού όγκου του αίματος.
αίμη (η)	heme	Το μη πρωτεϊνικό μέρος (προσθετική ομάδα) της αιμοσφαιρίνης και της μυοσφαιρίνης , που δεσμεύει το οξυγόνο.
αιμοποίηση (η)	hemopoiesis	Ο σχηματισμός ερυθροκυττάρων στον μυελό των οστών.
αιμοσυμπύκνωση (η)	hemoconcentration	Υπερβολική απώλεια νερού από τα αιμοφόρα αγγεία, που έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της συγκέντρωσης της αιμοσφαιρίνης στο αίμα και άλλων αιματολογικών παραμέτρων.
αιμοσφαιρίνη (η)	hemoglobin	Η πρωτεΐνη που μεταφέρει οξυγόνο στο αίμα.
αισθητηριακό γεγονός (το)	sensory event	Χρονική περίοδος με συγκεκριμένη αρχή και συγκεκριμένο τέλος, η οποία γίνεται αντιληπτή από το άτομο με βάση τις αισθήσεις του.
αισθητικοκινητικός,-ή,-ό	sensorimotor	Που αναφέρεται ταυτόχρονα σε αισθητικές και κινητικές λειτουργίες.

ακετυλομάδα (η)	acetyl group	Ομάδα δύο ανθράκων που προκύπτει από τη διάσπαση των υδατανθράκων , των λιπαρών οξέων και ορισμένων αμινοξέων .
ακετυλοσυνένζυμο Α (το)	acetyl coenzyme A	Ενεργοποιημένος μεταφορέας της ακετυλομάδας , που την εισάγει στον κύκλο του κιτρικού οξέος, στη σύνθεση λιπαρών οξέων και στον σχηματισμό κετονοσωμάτων .
ακετυλοχολίνη (η)	acetylcholine	Νευροδιαβιβαστής που παράγεται στο σωματικό νευρικό σύστημα (χρησιμεύοντας στη νευρομυϊκή σύνδεση) και στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα.
ακόρεστο λιπαρό οξύ (το)	unsaturated fatty acid	Λιπαρό οξύ που έχει έναν ή περισσότερους διπλούς δεσμούς μεταξύ μερικών από τους άνθρακες του.
ακτίνα αδράνειας σώματος (η)	inertia radius	Η απόσταση από το κέντρο περιστροφής ενός σώματος έως το σημείο στο οποίο, εάν συγκεντρωθεί όλη η μάζα του, δεν μεταβάλλεται η ροπή αδράνειάς του.
ακτίνα καμπυλότητας (η)	radius of curvature	Η ακτίνα του στιγμιαίου κύκλου που διαγράφει η τροχιά ενός σχετικά περιστρεφόμενου σώματος.
ακτίνα περιστροφής (η)	radius of gyration	Η απόσταση του κέντρου μάζας του περιστρεφόμενου σώματος από το κέντρο περιστροφής.
ακτίνη (η)	actin	Πρωτεΐνη που αλληλεπιδρά με τη μυοσίνη κατά τη μυϊκή λειτουργία.
άκυκλη κίνηση (η)	acyclical movement	Κίνηση που δεν επαναλαμβάνεται.
άκυκλη ταχύτητα (η)	acyclical speed	Η ταχύτητα εκτέλεσης άκυκλων κινήσεων . Συνώνυμα: ταχύτητα ενέργειας , ταχύτητα κίνησης .
ακυλομάδα (η)	acyl group	Λιπαρό οξύ χωρίς το τελικό του υδροξύλιο (OH).
αλβουμίνη (η)	albumin	Πρωτεΐνη που μεταφέρει λιπαρά οξέα και άλλες ουσίες στο πλάσμα του αίματος.
αλδοστερόνη (η)	aldosterone	Ορμόνη της κατηγορίας των αλατοκορτικοστεροειδών, η οποία εκκρίνεται από τον φλοιό των επινεφριδίων και προκαλεί επαναρρόφηση νατρίου και νερού στους νεφρούς.
άλιπη μάζα σώματος (η)	fat-free body mass	Η μάζα του σώματος που δεν είναι λίπος. Περιλαμβάνει τους μύς, τα οστά, τα υγρά και τα όργανα.
αλκάλωση (η)	alkalinization	Μείωση της οξύτητας ενός διαλύματος.
αλκοόλ (το)	alcohol	Οργανική χημική ένωση, που περιέχει άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο (C ₂ H ₆ O). Συνώνυμα: αιθανόλη, αιθυλική αλκοόλη, οινόπνευμα.
αλυσίδα μεταφοράς ηλεκτρονίων (η)	electron transport chain	Η μεταφορά ηλεκτρονίων από τα NADH και FADH₂ στο οξυγόνο, η οποία συνοδεύεται από την απελευθέρωση μεγάλων ποσών ενέργειας.
άμεση θερμιδομετρία (η)	direct calorimetry	Μέθοδος αξιολόγησης της ενεργειακής δαπάνης, κατά την οποία υπολογίζεται ο ρυθμός παραγωγής θερμότητας από το σώμα μέσω της αύξησης της θερμοκρασίας του αέρα μέσα σε έναν θερμικά μονωμένο χώρο.

αμινοξέα διακλαδισμένης αλυσίδας (τα)	branched-chain amino acids	Τρία αμινοξέα (λευκίνη, ισολευκίνη και βαλίνη) που αποικοδομούνται περισσότερο από τα άλλα στους ασκούμενους μυς. Ακρωνύμιο: BCAA.
αμινοξύ (το)	amino acid	Βιολογική ένωση που περιέχει μια αμινομάδα και μια καρβοξυλομάδα. Τα α-αμινοξέα είναι οι δομικοί λίθοι των πρωτεϊνών .
αμινοτρανσφεράση (η)	aminotransferase	Ένζυμο που καταλύει μια τρανσαμίνωση . Συνώνυμο: τρανσαμινάση.
αμοιβαία αναστολή (η)	reciprocal inhibition	Κατάσταση στην οποία η διέγερση νευρώνων που ενεργοποιούν έναν μυ προκαλεί αναστολή των νευρώνων που ενεργοποιούν τον ανταγωνιστή του.
αμύελος νευρώνας (ο)	unmyelinated neuron	Νευρώνας που στερείται ελύτρου μυελίνης .
άμυλο (το)	starch	Αποθηκευτικός πολυσακχαρίτης των φυτών, αποτελούμενος από χιλιάδες μονάδες γλυκόζης .
αναβολικό ανδρογόνο στεροειδές (το)	anabolic androgenic steroid	Μέλος μιας ομάδας φαρμακευτικών μέσων που περιλαμβάνουν φυσικά ανδρογόνα , όπως τεστοστερόνη, και συνθετικά ανάλογα αυτών των ανδρογόνων. Ακρωνύμιο: AAS.
αναβολισμός (ο)	anabolism	Η φάση του μεταβολισμού που περιλαμβάνει βιοσυνθετικές διεργασίες.
αναγνωρίσιμη ρύθμιση (η)	identified regulation, identification	Η εκούσια ενασχόληση με μια δραστηριότητα, επειδή το άτομο κρίνει το αποτέλεσμα της πολύ σημαντικό για το ίδιο. Συνώνυμο: ρύθμιση ταύτισης.
αναερόβια αντοχή (η)	anaerobic endurance	Η ικανότητα του οργανισμού να παράγει ενέργεια χωρίς τη χρησιμοποίηση οξυγόνου για δραστηριότητες μικρής χρονικής διάρκειας και υψηλής έντασης.
αναερόβια άσκηση (η)	anaerobic exercise	Άσκηση μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης που τροφοδοτείται κυρίως από αναερόβιους μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας .
αναερόβια ισχύς (η)	anaerobic power	Η μέγιστη ισχύς που μπορεί να παραχθεί μέσω του αναερόβιου μεταβολισμού από το σύνολο του οργανισμού κατά τη διάρκεια άσκησης μέγιστης έντασης και μικρής διάρκειας.
αναερόβιο κατώφλι (το)	anaerobic threshold	Τιμή έντασης της άσκησης, η οποία προσδιορίζεται ατομικά με διάφορες μεθόδους (όπως μέτρηση της συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος στο αίμα ή μέτρηση αναπνευστικών παραμέτρων) και χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της αντοχής με σχετικά υψηλής έντασης άσκηση. Δεν είναι γενικά αποδεκτός όρος.
αναερόβιος αγαλακτικός μηχανισμός παραγωγής ενέργειας (ο)	anaerobic alactic energy production mechanism	Διεργασία παραγωγής ATP από τη διάσπαση της φωσφοκρεατίνης, κατά την οποία δεν παράγεται γαλακτικό οξύ .
αναερόβιος μηχανισμός παραγωγής ενέργειας (ο)	anaerobic energy production mechanism	Διεργασία παραγωγής ενέργειας χωρίς κατανάλωση οξυγόνου.
αναερόβιος, -α, -ο	anaerobic	Ανεξάρτητος, -η, -ο από το οξυγόνο.

αναζήτηση αισθήσεων (η)	sensation seeking	Η τάση του ατόμου να αναζητά έντονες συναισθηματικές και σωματικές εμπειρίες.
ανααιμία (η)	anemia	Παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από χαμηλό αιματοκρίτη και χαμηλή συγκέντρωση αιμοσφαιρίνης στο αίμα.
αναπνευστική αλυσίδα (η)	respiratory chain	Βλ. αλυσίδα μεταφοράς ηλεκτρονίων .
αναπνευστικό πηλίκο (το)	respiratory quotient	Το πηλίκο του όγκου διοξειδίου του άνθρακα που απελευθερώνεται προς τον όγκο οξυγόνου που προσλαμβάνεται σε κυτταρικό επίπεδο. Ακρωνύμιο: RQ.
αναπτυξιακή διαταραχή της κινητικής συναρμογής (η)	developmental coordination disorder	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζει παιδιά χωρίς νευρολογικά ή νοητικά προβλήματα τα οποία αποτυγχάνουν να εκτελέσουν σε αποδεκτό βαθμό κινητικές δεξιότητες ανάλογες με το περιβάλλον στο οποίο ζουν.
αναπτυξιακή κινητική αξιολόγηση (η)	developmental motor assessment	Η διαδικασία εξέτασης της κινητικής επιδεξιότητας , από το αποτέλεσμα της οποίας μπορούν να διαγνωστούν πιθανές κινητικές μειονεξίες και να σχεδιαστούν στρατηγικές παρέμβασης σχετικές με το αναπτυξιακό επίπεδο κάθε ατόμου.
αναπτυξιακή προσέγγιση (η)	developmentally appropriate approach	Προσέγγιση που βασίζεται στο μοναδικό αναπτυξιακό επίπεδο κάθε ατόμου.
αναστολέας (ο)	inhibitor	Ουσία που μειώνει τη δραστηκότητα ενός ενζύμου.
αναστολή (η)	inhibition	Η παρεμπόδιση μετάδοσης νευρικού ερεθίσματος από έναν νευρώνα σε άλλο.
ανδρογόνο (το)	androgen	Στεροειδής ορμόνη που χαρακτηρίζει το αρσενικό φύλο, προάγοντας την εμφάνιση και διατήρηση των χαρακτηριστικών του. Δύναται να είναι και συνθετική ουσία που μιμείται τη δράση της φυσικής ορμόνης .
ανεξάρτητο σύστημα (το)	independent system	Το σύνολο των σωμάτων τα οποία συμμετέχουν στην προς μελέτη κίνηση και μεταξύ των οποίων υπάρχει αλληλεξάρτηση.
ανθεκτικότητα (η)	resilience	Η δυναμική διαδικασία της αποτελεσματικής προσαρμογής σε αντιξοότητες, τραύματα ή σημαντικές απειλές άγχους .
ανθρωπομετρία (η)	anthropometry	Μέτρηση της μάζας και των διαστάσεων του ανθρώπινου σώματος και των μελών του.
ανιούσα οδός (η)	ascending drive	Η νευρική οδός του νωτιαίου μυελού που στέλνει εντολές σε ανώτερα τμήματά του ή σε δομές του εγκεφάλου.

ανόργανο πυροφωσφορικό οξύ (το)	inorganic pyrophosphoric acid, inorganic pyrophosphate	Οξύ με μοριακό τύπο H_4PO_7 , το οποίο βρίσκεται κυρίως με τη μορφή του iónτος $HP_2O_7^{3-}$ στα βιολογικά υγρά. Ακρωνύμιο: PP_i .
ανόργανο συστατικό (το)	mineral	Θρεπτικό συστατικό χωρίς άνθρακα που δεν αποδίδει ενέργεια και απαιτείται ως δομικό συστατικό του οργανισμού και για τη ρύθμιση του μεταβολισμού . Συνώνυμο: στοιχείο.
ανόργανο φωσφορικό οξύ (το)	inorganic phosphoric acid, inorganic phosphate	Οξύ με μοριακό τύπο H_3PO_4 , το οποίο βρίσκεται κυρίως με τη μορφή του iónτος $HP_4O_{12}^{2-}$ στα βιολογικά υγρά. Ακρωνύμιο: P_i .
αντανακλαστικό (το)	reflex	Ακούσια, στιγμιαία κίνηση ως απόκριση σε ένα ερέθισμα.
αντιγραφή DNA (η)	DNA replication	Η διεργασία διπλασιασμού του DNA ενός κυττάρου.
αντιδιουρητική ορμόνη (η)	antidiuretic hormone	Πεπτιδική ορμόνη , η οποία εκκρίνεται από την υπόφυση και προκαλεί, μεταξύ άλλων, μείωση της διούρησης και αύξηση της περιφερειακής αρτηριακής πίεσης. Συνώνυμο: βασοπρεσίνη. Ακρωνύμιο: ADH.
αντιδραστική δύναμη (η)	reactive force	Η ικανότητα της γρήγορης μετάβασης από τον έκκεντρο στον ομόκεντρο τρόπο μυϊκής λειτουργίας, η οποία απαντάται σε κινήσεις που εμπεριέχουν τον κύκλο διάτασης-βράχυνσης.
αντικειμενικότητα δοκιμασίας (η)	test objectivity	Η συνθήκη κατά την οποία μια δοκιμασία δίνει παρόμοια αποτελέσματα, όταν εφαρμοστεί στο ίδιο άτομο από διαφορετικούς εξεταστές.
αντικειμενικότητα μέτρησης (η)	measurement objectivity	Η συνθήκη κατά την οποία μια μέτρηση δίνει παρόμοια αποτελέσματα, όταν εφαρμοστεί στο ίδιο άτομο από διαφορετικούς εξεταστές.
αντικειμενικότητα οργάνου (η)	instrument objectivity	Η συνθήκη κατά την οποία ένα όργανο δίνει παρόμοια αποτελέσματα όταν εφαρμοστεί στο ίδιο άτομο από διαφορετικούς εξεταστές.
αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς (ο)	perceived behavior control	Όρος που έχει επικρατήσει για τον αντιληπτό έλεγχο συμπεριφοράς .
αντιληπτικοκινητική διαδικασία (η)	perceptual-motor process	Μηχανισμός σύνδεσης της εισερχόμενης και της ήδη αποθηκευμένης στον εγκέφαλο πληροφορίας με στόχο την παραγωγή κινητικής απάντησης.
αντιληπτός έλεγχος συμπεριφοράς (ο)	perceived behavior control	Η αντίληψη του ατόμου για την ευκολία ή δυσκολία εκδήλωσης μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς .
αντιοξειδωτική ουσία (η)	antioxidant	Ουσία που αποτρέπει την οξείδωση άλλων ουσιών, έχοντας ως κύρια δράση την εξουδετέρωση ελεύθερων ριζών που παράγονται στον οργανισμό.

αντίρροπες δυνάμεις (οι)	opposite-direction forces	Δυνάμεις των οποίων η εφαρμογή τείνει να στρέψει ένα σώμα προς διαφορετική φορά από την κάθε δύναμη.
αντισταθμιστικές μορφές συμπεριφοράς ατόμων με διαταραχές λήψης τροφής (οι)	recurrent inappropriate compensatory behavior in eating disorders	Τακτικές τις οποίες χρησιμοποιούν άτομα με διαταραχές λήψης τροφής και οι οποίες περιλαμβάνουν τον αυτοπροκαλούμενο έμετο, τη χρήση καθαρτικών, διουρητικών και κλύσματος, την υπερβολική άσκηση, την αστία και τη λανθασμένη χρήση φαρμάκων που επηρεάζουν το σωματικό βάρος .
αντίσταση επιφάνειας (η)	pressure drag, profile drag, form drag	Η διαφορά των πιέσεων που ασκούνται στις επιφάνειες ενός σώματος το οποίο κινείται σε ένα ρευστό .
αντίσταση στην ινσουλίνη (η)	insulin resistance	Παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μειωμένη απόκριση των κυττάρων στη δράση της ινσουλίνης .
αντλία Ca ²⁺ (η)	Ca ²⁺ pump	Βλ. αντλία ασβεστίου .
αντλία Na ⁺ -K ⁺ (η)	Na ⁺ -K ⁺ pump	Βλ. αντλία νατρίου-καλίου .
αντλία ασβεστίου (η)	calcium pump	Διαμεμβρανική πρωτεΐνη που συντελεί στη μετακίνηση ιόντων ασβεστίου μέσω της μεμβράνης του σαρκοπλασματικού δικτύου προς το εσωτερικό του με τη χρήση ενέργειας σε μορφή ATP . Συνώνυμο: ATPάση ασβεστίου.
αντλία νατρίου-καλίου (η)	sodium-potassium pump	Διαμεμβρανική πρωτεΐνη που συντελεί στη μετακίνηση ιόντων νατρίου και καλίου μέσω της κυτταροπλασματικής μεμβράνης με τη χρήση ενέργειας σε μορφή ATP . Συνώνυμο: ATPάση νατρίου-καλίου.
αντοχή (η)	endurance	Η ικανότητα αντίστασης στην κόπωση .
αντοχή μακρού χρόνου (η)	long-duration endurance	Η ικανότητα αντοχής που αφορά δραστηριότητες διάρκειας μεγαλύτερης των 10 λεπτών. Οι ενεργειακές απαιτήσεις καλύπτονται κυρίως από το σύστημα του οξυγόνου, ενώ σημαντική είναι η οικονομικότερη δυνατή αξιοποίηση των αποθηκών ενέργειας των υδατανθράκων .
αντοχή μεσαίου χρόνου (η)	medium-duration endurance	Η ικανότητα αντοχής που αφορά δραστηριότητες διάρκειας από 2 έως 10 min. Οι σχετικά υψηλές ενεργειακές απαιτήσεις καλύπτονται από τις αερόβιες και τις αναερόβιες διαδικασίες κυρίως από το μυϊκό γλυκογόνο , το οποίο δεν καταναλώνεται πλήρως λόγω της περιορισμένης χρονικής διάρκειας της προσπάθειας.
αντοχή μικρού χρόνου (η)	short-duration endurance	Η ικανότητα αντοχής που αφορά δραστηριότητες διάρκειας από 35 s έως 2 min. Κυριαρχεί η αναερόβια γλυκολυτική παραγωγή ενέργειας.

αντοχή στη δύναμη (η)	strength endurance	Η ικανότητα αντίστασης του οργανισμού στην κόπωση η οποία προέρχεται από μυϊκές ενεργοποιήσεις που έχουν μεγάλη διάρκεια και απαιτούν εφαρμογή δύναμης . Συνώνυμο: μυϊκή αντοχή.
αντοχή στην ταχυδύναμη (η)	power endurance	Η ικανότητα αντίστασης του οργανισμού στην κόπωση η οποία προέρχεται από την επανάληψη ταχυδυναμικών κινήσεων.
αντοχή στην ταχύτητα (η)	speed endurance	Η ικανότητα του οργανισμού να διατηρεί μέγιστη ή υπομέγιστη ταχύτητα για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή να καθυστερεί την πτώση της.
αντοχή στο σπριντ (η)	sprint endurance	Η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί επαναλαμβανόμενα σπριντ (μέχρι 8 s) χωρίς να μειώνεται η ταχύτητα και με χαμηλή παραγωγή γαλακτικού οξέος . Συνώνυμο: αγαλακτική αντοχή στην ταχύτητα.
άντωση (η)	buoyancy	Βλ. άνωση .
άνωση (η)	buoyancy	Η συνισταμένη των δυνάμεων τις οποίες εφαρμόζει ένα υγρό στην επιφάνεια του σώματος που βυθίζεται σε αυτό. Ωθεί το σώμα προς την επιφάνεια με δύναμη ίση με το βάρος του εκτοπιζόμενου υγρού. Συνώνυμο: άντωση.
ανώτερος κινητικός νευρώνας (ο)	upper motoneuron	Κινητικός νευρώνας που βρίσκεται κατά μήκος της πυραμιδικής οδού , από τον εγκεφαλικό φλοιό μέχρι τον νωτιαίο μυελό.
αξιολόγηση (η)	assessment, evaluation	Διαδικασία σύγκρισης των αποτελεσμάτων των μετρήσεων με προηγούμενες μετρήσεις του ίδιου ατόμου, με προκαθορισμένα κριτήρια ή με επιδόσεις-νομογράμματα άλλων ατόμων αντίστοιχων χαρακτηριστικών.
αξιολόγηση προτύπου (η)	prototype evaluation	Ο βαθμός εκτίμησης για το πρότυπο συμπεριφοράς .
άξονας (ο)	axon	Το εξαιρετικά επίμηκες μέρος ενός νευρώνα που μεταφέρει νευρικό σήμα από το σώμα προς τις τελικές απολήξεις .
αξονική φόρτιση (η)	axial loading	Η μεταφορά φόρτισης κατά μήκος του επιμήκη άξονα του σώματος .
αξονικό κλωνίο (το)	axonterminal	Βλ. τελικό κλωνίο .
απαγωγή νευρική ίνα (η)	efferent nerve fiber	Βλ. απαγωγός νευρώνας .
απαγωγός νευρώνας (ο)	efferent neuron	Νευρώνας που μεταφέρει νευρικά ερεθίσματα από τον νωτιαίο μυελό προς έναν μυ. Συνώνυμο: απαγωγή νευρική ίνα.
απαμίνωση (η)	deamination	Αφαίρεση μιας αμινομάδας από μια χημική ένωση, όπως αμινοξύ ή νουκλεοτίδιο .
απαραίτητο αμινοξύ (το)	essential amino acid	Αμινοξύ που χρησιμοποιείται στην πρωτεϊνσύνθεση και πρέπει να προσληφθεί από την τροφή, επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός αδυνατεί να το συνθέσει.

απαραίτητο λιπαρό οξύ (το)	essential fatty acid	Λιπαρό οξύ που χρειάζεται για την κυτταρική λειτουργία και πρέπει να προσληφθεί από την τροφή, επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός αδυνατεί να το συνθέσει.
απλή αντίδραση (η)	simple reaction	Συγκεκριμένη κινητική απάντηση σε ένα γνωστό ή ικανό να προβλεφθεί ερέθισμα.
αποθεραπεία (η)	recovery	Το τελευταίο μέρος της προπονητικής μονάδας , με στόχο την επιτάχυνση των διαδικασιών αποκατάστασης .
αποκαρβοξυλίωση (η)	decarboxylation	Αφαίρεση μιας καρβοξυλομάδας.
αποκατάσταση (η)	resynthesis, recovery	Διαδικασία ανασύνθεσης των ενεργειακών αποθεμάτων και ψυχοσωματικής ανάκαμψης του οργανισμού μετά από προπονητικές και αγωνιστικές επιβαρύνσεις.
αποκατάσταση από τραυματισμό (η)	rehabilitation	Διαδικασία που ακολουθείται μετά από τραυματισμό, με στόχο την επαναφορά του οργανισμού στη πρότερη κατάσταση.
απολιποπρωτεΐνη (η)	apolipoprotein	Πρωτεΐνη που συμμετέχει στον σχηματισμό λιποπρωτεϊνών .
απόλυτη δύναμη (η)	absolute strength	Η μεγαλύτερη τιμή δύναμης που είναι δυνατό να παραχθεί ακούσια από έναν μυ. Μπορεί να συμβεί σε συνθήκες έντονου στρες , ύπνωσης ή ηλεκτρικής διέγερσης .
αποπροπόνηση (η)	detraining	Μερική ή καθολική απώλεια λειτουργικών και μορφολογικών προσαρμογών , καθώς και μείωση της απόδοσης μετά από διακοπή της προπονητικής διαδικασίας ή ελάττωση των προπονητικών επιβαρύνσεων . Μπορεί να είναι στοχευμένη (π.χ. κατά την περίοδο αποκατάστασης) ή να οφείλεται σε απρόβλεπτες καταστάσεις (π.χ. σε τραυματισμό). Συνώνυμο: αποπροσαρμογή.
αποπροσαρμογή (η)	detraining	Μερική ή καθολική απώλεια λειτουργικών και μορφολογικών προσαρμογών , καθώς και μείωση της απόδοσης μετά από διακοπή της προπονητικής διαδικασίας ή ελάττωση των προπονητικών επιβαρύνσεων . Μπορεί να είναι στοχευμένη (π.χ. κατά την περίοδο αποκατάστασης) ή να οφείλεται σε απρόβλεπτες καταστάσεις (π.χ. σε τραυματισμό). Συνώνυμο: αποπροπόνηση.
απορρόφηση θρεπτικών συστατικών (η)	absorption of nutrients	Το πέρασμα των θρεπτικών συστατικών κυρίως από το λεπτό και δευτερευόντως από το παχύ έντερο στην κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Ακολουθεί τη διεργασία της πέψης της τροφής.
αποτελεσματικό προπονητικό ερέθισμα (το)	effective training stimulus	Το προπονητικό ερέθισμα που υπερβαίνει ένα συγκεκριμένο κατώφλι έντασης και ποσότητας, ώστε να υπάρχει προσαρμοστική αντίδραση του οργανισμού. Η τιμή του κατωφλιού εξαρτάται από το είδος του ερεθίσματος και την επίκαιρη κατάσταση επίδοσης-απόδοσης του/της αθλητή/τριας.
αποφωσφορυλίωση (η)	dephosphorylation	Αφαίρεση μιας φωσφορικής ομάδας από μια χημική ένωση, όπως πρωτεΐνη .
αρτηριομεικτοφλεβική διαφορά οξυγόνου (η)	arteriovenous oxygen difference	Η διαφορά περιεκτικότητας σε οξυγόνο μεταξύ αρτηριακού και μεικτού φλεβικού αίματος. Δείχνει την ποσότητα οξυγόνου που απορροφά το σώμα.

αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου (η)	arterial-mixed venous oxygen difference	Η διαφορά περιεκτικότητας σε οξυγόνο μεταξύ αρτηριακού και φλεβικού αίματος σε επίπεδο ιστού. Δείχνει την ποσότητα οξυγόνου που απορροφά ο ιστός.
αρχές προπόνησης (οι)	training principles	Σύνολο γενικών κατευθυντήριων υποδείξεων που εφαρμόζονται στην προπονητική διαδικασία με στόχο τη δημιουργία, σταθεροποίηση, καθοδήγηση και ρύθμιση των βιολογικών προσαρμογών.
αρχή του Αρχιμήδη (η)	Archimedes's principle	Αρχή που ορίζει ότι κάθε σώμα βυθισμένο σε <u>ρευστό</u> δέχεται <u>άνωση</u> ίση με το <u>βάρος</u> του <u>ρευστού</u> που εκτοπίζει.
αρχή του Πασκάλ (η)	Pascal's principle	Αρχή που ορίζει ότι η <u>πίεση</u> που δημιουργεί ένα εξωτερικό αίτιο σε κάποιο σημείο ενός υγρού μεταφέρεται αναλλοίωτη σε όλα τα σημεία του υγρού. Όταν δεν εφαρμόζεται εξωτερική <u>δύναμη</u> στο σώμα, η πίεση αυτή είναι ισόποση σε κάθε σημείο και κάθετη στα τοιχώματα.
αρχική δύναμη (η)	initial force	Η τιμή της <u>δύναμης</u> στα πρώτα 30 ή 50 ms από την έναρξη της μυϊκής ενεργοποίησης. Αποτελεί μεταβλητή της <u>ταχυδύναμης</u> . Συνώνυμο: δύναμη εκκίνησης.
άσκηση (η)	exercise	Σχεδιασμένη και δομημένη σωματική <u>κίνηση</u> , η οποία, επαναλαμβανόμενη, έχει ως αποτέλεσμα την εκμάθηση και βελτίωση μίας ή περισσότερων δεξιοτήτων ή τη διατήρηση και βελτίωση μίας ή περισσότερων ικανοτήτων.
ασταθής ισορροπία (η)	unstable equilibrium	Η κατάσταση ενός σώματος το οποίο δεν επανέρχεται στην αρχική του θέση, όταν του εφαρμοστεί μια <u>δύναμη</u> , και τείνει να συνεχίσει την <u>κίνηση</u> .
ατομική ικανότητα προσαρμογής (η)	individual adaptability	Η διαφορετική <u>προσαρμογή</u> κάθε ατόμου στα προπονητικά ερεθίσματα.
ΑΤΡάση Ca ²⁺ (η)	Ca ²⁺ ATPase	Βλ. <u>αντλία ασβεστίου</u> .
ΑΤΡάση Na ⁺ -K ⁺ (η)	Na ⁺ -K ⁺ ATPase	Βλ. <u>αντλία νατρίου-καλίου</u> .
ΑΤΡάση ασβεστίου (η)	calcium ATPase	Βλ. <u>αντλία ασβεστίου</u> .
ΑΤΡάση νατρίου-καλίου (η)	sodium-potassium ATPase	Βλ. <u>αντλία νατρίου-καλίου</u> .
ατροφία (η)	atrophy	Απώλεια μάζας ενός ιστού.
αυξητική ορμόνη (η)	growth hormone	<u>Ορμόνη</u> που εκκρίνεται από τον πρόσθιο λοβό της υπόφυσης και προάγει την αύξηση και την ανάπτυξη του οργανισμού ή μερών του οργανισμού.
αυτοαποτελεσματικότητα (η)	self-efficacy	Η πεποίθηση του ατόμου ότι έχει την ικανότητα να εκτελέσει με επιτυχία συγκεκριμένες δραστηριότητες.
αυτοαντίληψη (η)	self-perception	Το σύνολο των αντιλήψεων που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τις ικανότητές του.

αυτοαξία (η)	self-worth	Η αντίληψη του ατόμου ότι έχει καλά ψυχολογικά χαρακτηριστικά και έχει πραγματοποιήσει σπουδαίες πράξεις.
αυτογενής αναστολή (η)	autogenic inhibition	Η αναστολή της δραστηριότητας των κινητικών νευρώνων ενός μυός ως αποτέλεσμα της ενεργοποίησης αισθητηρίων οργάνων του ίδιου μυός.
αυτοδιάλογος (ο)	self-talk	Βλ. αυτοομιλία .
αυτοεικόνα (η)	self-image	Η αντίληψη που έχει το άτομο για τις ικανότητες, τα σωματικά χαρακτηριστικά και τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά του.
αυτοεκπληρούμενη προφητεία (η)	self-fulfilling prophecy	Η επαλήθευση μιας αρχικά λανθασμένης πρόβλεψης ενός ατόμου εξαιτίας της εκούσιας ή ακούσιας τροποποίησης της συμπεριφοράς του ίδιου ή άλλου ατόμου, ώστε να εκπληρωθεί η πρόβλεψη αυτή. Συνώνυμο: φαινόμενο του Πυγμαλώνα.
αυτοεκτίμηση (η)	self-esteem	Το αίσθημα σεβασμού του ατόμου προς τον εαυτό του και τις ικανότητές του.
αυτοκαθορισμός (ο)	self-determination	Βλ. αυτοπροσδιορισμός .
αυτόνομα κίνητρα (τα)	autonomous motives	Κίνητρα που χαρακτηρίζονται από υψηλό αυτοπροσδιορισμό. Περιλαμβάνουν τα εσωτερικά κίνητρα και τη ρύθμιση ταύτισης .
αυτοομιλία (η)	self-talk	Η συνομιλία του ατόμου με τον εαυτό του. Συνώνυμο: αυτοδιάλογος.
αυτοπεποίθηση (η)	self-confidence	Η εμπιστοσύνη του ατόμου στον εαυτό του, στις ικανότητες και στις δυνατότητές του.
αυτοπροσδιορισμός (ο)	self-determination	Η δυνατότητα του ατόμου να κάνει ελεύθερα τις δικές του επιλογές. Συνώνυμο: αυτοκαθορισμός.
αυτοσυγκέντρωση (η)	concentration	Η προσήλωση της προσοχής σε αισθητηριακά ή γνωστικά γεγονότα που απαιτούν νοητική προσπάθεια.
αυτοσυναίσθημα (το)	self-concept	Το σύνολο των αντιλήψεων και πεποιθήσεων του ατόμου για τον εαυτό του.
β κύτταρο (το)	β cell	Κύτταρο του παγκρέατος που εκκρίνει ινσουλίνη .
β οξείδωση (η)	β oxidation	Μεταβολική διεργασία που συνίσταται στη διάσπαση των λιπαρών οξέων προς ακετυλοσυνένζυμο Α .
βαθμός ελευθερίας (ο)	degree of freedom	1. (στα μαθηματικά) Ο αριθμός οντοτήτων (π.χ. ατόμων, αντικειμένων ή αριθμών) που μπορεί να επιλέξει κάποιος ελεύθερα, χωρίς κάποια συνθήκη να του επιβάλει την επιλογή μιας συγκεκριμένης οντότητας. 2. (στη βιοκινητική) Ο αριθμός των ανεξάρτητων συντεταγμένων που απαιτούνται για τον ορισμό της θέσης του προς μελέτη σημείου, σώματος ή συστήματος εντός του συστήματος αναφοράς.
β-αλανίνη (η)	β-alanine	Μη απαραίτητο αμινοξύ που συμμετέχει στη σύνθεση καρνοσίνης .

βαλλιστική διάταση (η)	ballistic stretching	Μέθοδος βελτίωσης της κινητικότητας, η οποία συνίσταται στην επίτευξη του τελικού εύρους κίνησης μιας άρθρωσης μέσω της μυϊκής ενεργοποίησης και της αδράνειας , περιλαμβάνοντας ταλαντεύσεις και αιωρήσεις με μεγάλη ταχύτητα εκτέλεσης.
βάρος (το)	weight	Η δύναμη με την οποία έλκεται η μάζα προς το κέντρο της Γης (ή άλλου ουράνιου σώματος).
βασική αντοχή (η)	basic endurance	Η ικανότητα αντοχής που αναπτύσσεται με ερεθίσματα, τα οποία συνδέονται με τα κινηματικά και δυναμικά χαρακτηριστικά του αγωνίσματος/αθλήματος.
βασική ψυχολογική ανάγκη (η)	basic psychological need	Εγγενές ψυχολογικό χαρακτηριστικό, απαραίτητο για την ψυχολογική ανάπτυξη, την ακεραιότητα και την ψυχολογική ευεξία του ατόμου.
βασικός μεταβολικός ρυθμός (ο)	basal metabolic rate	Ο ρυθμός ενεργειακής δαπάνης του σώματος (συνήθως εκφραζόμενος σε χιλιοθερμίδες ανά ημέρα) σε πλήρη ακινησία, χαλάρωση και ησυχία, σε άνετο θερμικά περιβάλλον (20-25 °C) και μετά από δωδεκάωρη νηστεία. Συνώνυμο: μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας.
βασοπρεσίνη (η)	vasopressin	Βλ. αντιδιουρητική ορμόνη .
βεληνεκές (το)	range	Η οριζόντια απόσταση που διανύει ένα σώμα κατά την πτήση του.
βηματόμετρο (το)	pedometer	Όργανο καταγραφής της βαδιστικής δραστηριότητας ενός ατόμου μέσω αισθητήρων που ενεργοποιούνται σε κάθε βήμα.
βιοενεργητική (η)	bioenergetics	Κλάδος των βιολογικών επιστημών, που ασχολείται με τις ενεργειακές συναλλαγές που λαμβάνουν χώρα μέσα στους ζωντανούς οργανισμούς ή μεταξύ τους.
βιοηλεκτρική εμπέδηση (η)	bioelectrical impedance	Μέθοδος εκτίμησης της σύστασης σώματος, που βασίζεται στη διαφορετική αγωγιμότητα των ιστών του σώματος κατά τη διέλευση εναλλασσόμενου ρεύματος χαμηλής τάσης.
βιοκινητική (η)	biomechanics	Η επιστήμη που εξετάζει και μελετά την κίνηση του σώματος στον χώρο όπου αυτή εξελίσσεται υπό το πρίσμα της μηχανικής και της εφαρμογής των φυσικών νόμων στην κίνηση.
βιοκινητική της αθλητικής κίνησης (η)	sports biomechanics	Κλάδος της βιοκινητικής , που μελετά την κίνηση του ανθρώπινου σώματος κατά την αθλητική προσπάθεια.
βιολογία συστημάτων (η)	systems biology	Η μελέτη πολύπλοκων βιολογικών συστημάτων μέσω της ολοκληρωμένης, συνδυασμένης και ολιστικής θεώρησης της δομής και της λειτουργίας των συστατικών τους.
βιολογική ηλικία (η)	biological age	Το επίπεδο ή στάδιο βιολογικής ανάπτυξης του ατόμου.
βιοχημεία (η)	biochemistry	Βιολογική επιστήμη που μελετά το φαινόμενο της ζωής στο επίπεδο των μορίων, των ατόμων και των αλληλεπιδράσεών τους μέσα στους ζωντανούς οργανισμούς.
βιοχημεία της άσκησης (η)	exercise biochemistry	Επιστήμη του αθλητισμού, κλάδος της βιοχημείας , ο οποίος μελετά τις οξείες και χρόνιες αλλαγές που προκαλούν σε μοριακό επίπεδο η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα .
βιταμίνη (η)	vitamin	Οργανικό θρεπτικό συστατικό που δεν αποδίδει ενέργεια και απαιτείται σε πολύ μικρές ποσότητες για τη ρύθμιση του μεταβολισμού .

βλητική (η)	ballistics	Κλάδος της μηχανικής, ο οποίος μελετά τους παράγοντες που επηρεάζουν την κίνηση των σωμάτων κατά την πτήση.
βραδυκαρδία (η)	bradycardia	Συνθήκη χαμηλής καρδιακής συχνότητας.
β-υδροξυ-β-μεθυλοβουτυρικό οξύ (το)	β-hydroxy-β-methylbutyric acid, β-hydroxy-β-methylbutyrate	Μεταβολικό προϊόν της λευκίνης, που κυκλοφορεί στην αγορά ως ελεύθερο οξύ και ως άλας ασβεστίου. Ακρωνύμιο: HMB.
γαλακτική αντοχή στην ταχύτητα (η)	lactic speed endurance	Βλ. αντοχή στην ταχύτητα .
γαλακτική αφυδρογονάση (η)	lactate dehydrogenase	Ένζυμο που καταλύει την αλληλομετατροπή πυροσταφυλικού οξέος και γαλακτικού οξέος .
γαλακτικό οξύ (το)	lactic acid, lactate	Ένωση με τρεις άνθρακες, που αποτελεί την κατάληξη της αναερόβιας διάσπασης των υδατανθράκων .
γενετικός κώδικας (ο)	genetic code	Ο κανόνας σύμφωνα με τον οποίο η αλληλουχία βάσεων ενός mRNA μεταφράζεται σε αλληλουχία αμινοξέων μιας πρωτεΐνης κατά τη διεργασία της μετάφρασης .
γενικές ασκήσεις (οι)	general exercises	Ασκήσεις που δεν παρουσιάζουν καμία συγγένεια με τα δυναμικά ή κινηματικά χαρακτηριστικά της αγωνιστικής κίνησης.
γενική αντοχή (η)	general endurance	Η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί ποικίλες κινητικές δραστηριότητες για μεγάλο χρονικό διάστημα. Στον αγωνιστικό αθλητισμό αναπτύσσεται συνήθως με διαφορετικές δραστηριότητες από τις αγωνιστικές.
γενική δύναμη (η)	general strength	Η δύναμη που ασκείται από όλες τις βασικές μυϊκές ομάδες και είναι απαραίτητη για τις δραστηριότητες της καθημερινότητας, τον αθλητισμό αναψυχής, την αποκατάσταση και τον αγωνιστικό αθλητισμό.
γενική κινητικότητα (η)	general flexibility	Η κινητικότητα των τριών μεγάλων αρθρικών συστημάτων (ώμου, ισχίου και σπονδυλικής στήλης).
γενική προπονητική (η)	general training	Θεωρητικά και μεθοδολογικά δεδομένα της προπονητικής διαδικασίας που έχουν εφαρμογή σε όλα τα αθλήματα και τις μορφές άθλησης.
γενική φυσική κατάσταση (η)	general conditioning	Το επίπεδο ανάπτυξης κυρίως της αντοχής και της δύναμης και δευτερευόντως της κινητικότητας και της ταχύτητας . Δεν συνδέεται με κάποιο άθλημα ή αγώνισμα και αποτελεί τη βάση για την ειδική φυσική κατάσταση .
γλουταμίνη (η)	glutamine	Μη απαραίτητο αμινοξύ που συμμετέχει στη σύνθεση πρωτεϊνών .
γλουτένη (η)	gluten	Πρωτεΐνη που συναντάται στο ενδοσπέρμιο του σιταριού, του κριθαριού και της σίκαλης.

γλυκαγόνη (η)	glucagon	Πρωτεϊνική ορμόνη που εκκρίνεται από τα α κύτταρα του παγκρέατος, όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι χαμηλά, ενισχύοντας τη γλυκογονόλυση και τη γλυκονεογένεση στο ήπαρ.
γλυκαιμικό φορτίο (το)	glycemic load	Το γινόμενο του γλυκαιμικού δείκτη ενός τροφίμου επί την ποσότητα υδατανθράκων που περιέχει, διαιρούμενο με το 100. Συνώνυμο: γλυκαιμικό φορτίο.
γλυκαιμικός δείκτης (ο)	glycemic index	Αριθμός σε εκατοντάβθμια κλίμακα που απεικονίζει πόσο γρήγορα και σε ποιον βαθμό ένα τρόφιμο ανεβάζει τη γλυκόζη του αίματος μετά την κατανάλωσή του σε σύγκριση με ένα τρόφιμο αναφοράς, όπως γλυκόζη ή λευκό ψωμί. Συνώνυμο: γλυκαιμικός δείκτης.
γλυκερόλη (η)	glycerol	Βιολογική ένωση αποτελούμενη από τρεις άνθρακες, συστατικό των τριάκυλογλυκερολών και των γλυκεροφωσfolιπιδίων .
γλυκεροφωσfolιπίδιο (το)	glycerophospholipid	Φωσfolιπίδιο που περιέχει τουλάχιστον μία μονάδα γλυκερόλης . Συνώνυμο: φωσfolογλυκερίδιο.
γλυκογενετικό αμινοξύ (το)	glucogenic amino acid	Αμινοξύ που μπορεί να χρησιμεύσει ως πρόδρομη ένωση για τη σύνθεση γλυκόζης .
γλυκογόνο (το)	glycogen	Πολυσακχαρίτης που αποτελείται από χιλιάδες μονάδες γλυκόζης και αποτελεί την κύρια αποθηκευτική μορφή των υδατανθράκων στους ζωικούς οργανισμούς. Συντίθεται και αποθηκεύεται στο ήπαρ και στους μύς.
γλυκογονόλυση (η)	glycogenolysis	Η διάσπαση του γλυκογόνου με αποτέλεσμα τον σχηματισμό γλυκόζης και 1-φωσφορικής γλυκόζης στα κύτταρα.
γλυκογονοσύνθεση (η)	glycogenesis	Η μεταβολική διεργασία της σύνθεσης γλυκογόνου από γλυκόζη .
γλυκόζη (η)	glucose	Απλός υδατάνθρακας/μονοσακχαρίτης , δομικό συστατικό των σύνθετων υδατανθράκων και κύρια μορφή υδατάνθρακα στο αίμα. Αποτελείται από έξι άνθρακες, παράγεται στα φυτά από τη φωτοσύνθεση και αποτελεί κύρια ενεργειακή πηγή των κυττάρων.
γλυκόλυση (η)	glycolysis	Η μεταβολική διεργασία της διάσπασης της γλυκόζης προς πυροσταφυλικό οξύ , κατά την οποία απελευθερώνεται ενέργεια.
γλυκονεογένεση (η)	gluconeogenesis	Σύνθεση γλυκόζης από μη υδατανθρακικές πρόδρομες ενώσεις, κυρίως στο ήπαρ.
γλυκαιμικό φορτίο (το)	glycemic load	Το γινόμενο του γλυκαιμικού δείκτη ενός τροφίμου επί την ποσότητα υδατανθράκων που περιέχει, διαιρούμενο με το 100. Συνώνυμο: γλυκαιμικό φορτίο.
γλυκαιμικός δείκτης (ο)	glycemic index	Αριθμός σε εκατοντάβθμια κλίμακα που απεικονίζει πόσο γρήγορα και σε ποιον βαθμό ένα τρόφιμο ανεβάζει τη γλυκόζη του αίματος μετά την κατανάλωσή του σε σύγκριση με ένα τρόφιμο αναφοράς, όπως γλυκόζη ή λευκό ψωμί. Συνώνυμο: γλυκαιμικός δείκτης.

γνωστικό άγχος (το)	cognitive anxiety	Διάσταση του άγχους που αναφέρεται στα γνωστικά στοιχεία του άγχους, όπως είναι οι αρνητικές σκέψεις και προσδοκίες ενός ατόμου για τον εαυτό του, τη δεδομένη κατάσταση και τις πιθανές συνέπειές της.
γνωστικό γεγονός (το)	mental events	Χρονική περίοδος με συγκεκριμένη αρχή και συγκεκριμένο τέλος, η οποία γίνεται αισθητή από το άτομο με βάση τις αντιλήψεις του.
γονιδιακή έκφραση (η)	gene expression	Η παρουσία, σε ένα κύτταρο, όργανο ή ιστό, RNA ή πρωτεΐνης , που έχουν συντεθεί σύμφωνα με τις γενετικές πληροφορίες που περιέχονται σε ένα γονίδιο .
γονίδιο (το)	gene	Μέρος του DNA που μεταγράφεται σε λειτουργικό RNA .
γονιδίωμα (το)	genome	Το γενετικό υλικό ενός οργανισμού.
γονιδιωμική (η)	genomics	Η αναλυτική μελέτη των γονιδιωμάτων ως προς την αλληλουχία των βάσεων του DNA , την ταυτότητα των γονιδίων και τη λειτουργία τους.
γονότυπος (ο)	genotype	Το σύνολο των γονιδίων και άλλων λειτουργικών γενετικών στοιχείων ενός οργανισμού.
γουανίνη (η)	guanine	Αζωτούχος βάση του DNA και του RNA .
γραμμομόριο (το)	mole	Μονάδα μέτρησης της ποσότητας μιας ουσίας στο Διεθνές Σύστημα Μονάδων (SI), που περιέχει τόσες στοιχειώδεις οντότητες όσα είναι τα άτομα σε 12 γραμμάρια καθαρού ισότοπου άνθρακα-12 (¹² C).
γυναικεία αθλητική τριάδα (η)	female athlete triad	Σύνδρομο που εμφανίζεται σε αθλήτριες και έχει ως χαρακτηριστικά την αμηνόρροια, την οστεοπόρωση και τις διαταραχές λήψης τροφής.
γωνία απελευθέρωσης (η)	angle of release	Η γωνία μεταξύ της τροχιάς ενός σώματος και του οριζόντιου επιπέδου τη στιγμή που απελευθερώνεται για την πτήση του.
γωνία επίθεσης (η)	angle of attack	Η γωνία που σχηματίζεται από τη διεύθυνση της ροής ενός ρευστού και τον επιμήκη άξονα του σώματος που κινείται μέσα σε αυτό.
γωνιακή επιτάχυνση (η)	angular acceleration	Η παράγωγος της γωνιακής ταχύτητας προς τον χρόνο.
γωνιακή μετατόπιση (η)	angular displacement	Η γωνία που διαγράφει η ακτίνα περιστροφής ενός σώματος κατά την εξεταζόμενη χρονική περίοδο.
γωνιακή ταχύτητα (η)	angular velocity	Η παράγωγος της γωνιακής μετατόπισης προς τον χρόνο.
δείκτης μάζας σώματος (ο)	body mass index	Το πηλίκο της σωματικής μάζας προς το τετράγωνο του αναστήματος. Ακρωνύμιο: ΔΜΣ.
δείκτης μηχανικής απόδοσης (ο)	index of mechanical efficiency	Ο λόγος του παραγόμενου έργου προς την ενέργεια που καταναλώθηκε για την εκτέλεση μιας κίνησης .

δεμάτιο (το)	1. tract. 2. fascicle, bundle	1. Δέσμη νευρώνων που έχουν κοινή αφετηρία και καταλήγουν σε κοινό προορισμό. 2. Δέσμη μυϊκών ινών που έχουν κοινή αφετηρία και καταλήγουν σε κοινό προορισμό.
δενδρίτης (ο)	dendrite	Νηματοειδής προέκταση του σώματος του νευρώνα , μέσω της οποίας ο νευρώνας δέχεται ώσεις από άλλους νευρώνες.
δεξιότητες ζωής (οι)	life skills	Ψυχολογικές δεξιότητες οι οποίες έχουν εφαρμογή σε όλους σχεδόν τους τομείς της ζωής, όπως ο έλεγχος άγχους , η ρύθμιση συναισθημάτων και η συνεργασία.
δεοξυριβόζη (η)	deoxyribose	Μονοσακχαρίτης αποτελούμενος από πέντε άνθρακες, συστατικό του DNA .
δεοξυριβονουκλεϊκό οξύ (το)	deoxyribonucleic acid	Μεγάλου μεγέθους βιολογική ένωση (αποτελούμενη συνήθως από εκατομμύρια άτομα), που χρησιμεύει ως αποθήκη του γενετικού υλικού ενός οργανισμού. Ακρωνύμιο: DNA.
δεοξυριβονουκλεοτίδιο (το)	deoxyribonucleotide	Βιολογική ένωση που αποτελείται από μία αζωτούχο βάση, μία μονάδα δεοξυριβόζης και μία έως τρεις φωσφορικές ομάδες. Τα δεοξυριβονουκλεοτίδια είναι οι δομικοί λίθοι του DNA .
ΔΕΠΥ (η)	ADHD	Ακρωνύμιο της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας .
δερματοπτυχή (η)	skinfold	Η στιβάδα του δέρματος και του υποδόριου λίπους που διαχωρίζεται-ανυψώνεται (με «τσίμπημα» της περιοχής) από τον μυϊκό ιστό.
δερματοπτυχομετρία (η)	skinfold measurement	Μέθοδος εκτίμησης της σύστασης σώματος μέσω της μέτρησης των δερματικών πτυχώσεων του υποδόριου λίπους σε καθορισμένα σημεία του σώματος.
δεύτερος νόμος Νεύτωνα (ο)	Newton's second law	Η σχέση της εφαρμοζόμενης δύναμης σε ένα σώμα με την επιτάχυνσή του. Η επιτάχυνση του σώματος είναι ανάλογη του μέτρου της δύναμης που εφαρμόζεται σε αυτό και αντιστρόφως ανάλογη της μάζας του. Γνωστός και ως νόμος της επιτάχυνσης.
διαδερμικός ηλεκτρικός νευρικός ερεθισμός (ο)	transcutaneous electrical nerve stimulation	Μέθοδος ηλεκτρικού νευρικού ερεθισμού με επιφανειακά ηλεκτρόδια, η οποία έχει στόχο τη μείωση του πόνου. Ακρωνύμιο: TENS.
διάθεση (η)	mood	Σύνολο συναισθημάτων , τα οποία ποικίλλουν σε ένταση και διάρκεια. Εμφανίζεται ως συνέπεια συσσωρευτικών γεγονότων ελάσσονος σημασίας, μόνιμων καταστάσεων του περιβάλλοντος ή εσωτερικών διεργασιών. Διαφέρει από το συναίσθημα κατά το ότι διαρκεί περισσότερο και δεν προκαλείται από ένα συγκεκριμένο ερέθισμα.
δίαιτα (η)	diet	Ειδική διατροφή με συγκεκριμένο σύνολο τροφίμων, που αποβλέπει σε κάποιον σκοπό (π.χ. τη μείωση του σωματικού λίπους).
διαιτητικές ίνες (οι)	dietary fiber	Μερικώς άπεπτοι σύνθετοι υδατάνθρακες φυτικής προέλευσης. Συνώνυμο: φυτικές ίνες.
διαιτολογία (η)	dietetics	Η επιστήμη που περιλαμβάνει την εφαρμογή και τη διάδοση των αρχών που προέρχονται κυρίως από τις επιστήμες των τροφίμων και της διατροφής , καθώς και από τις βασικές επιστήμες, προκειμένου να επιτύχει και να διατηρήσει τη βέλτιστη διατροφική κατάσταση ατόμων και ομάδων.

διαιτολόγος (ο/η)	dietitian	Πτυχιούχος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην επιστήμη της διατροφής και διαιτολογίας . Αναγνωρίζεται ως ο/η ειδικός/ή επιστήμονας που δύναται να σχεδιάζει και να παρέχει διατροφική θεραπεία ή/και συμβουλές διατροφής σε ατομική ή ομαδική βάση.
διακρανικός μαγνητικός ερεθισμός (ο)	transcranial magnetic stimulation	Μέθοδος με την οποία προκαλείται ερεθισμός νευρώνων του εγκεφάλου μέσω στιγμιαίας δημιουργίας μαγνητικού πεδίου από ισχυρό πηνίο.
διαλειμματική μέθοδος προπόνησης αντοχής (η)	intermittent method of endurance training, interval method of endurance training	Μέθοδος προπόνησης που χαρακτηρίζεται από σχεδιασμένη εναλλαγή των φάσεων επιβάρυνσης και αποκατάστασης και από ελεγχόμενο διάλειμμα, το οποίο δεν επαρκεί για πλήρη αποκατάσταση.
διαλειμματική προπόνηση μέτριας έντασης (η)	moderate-intensity interval training	Διαλειμματική μέθοδος προπόνησης με επιβαρύνσεις μεσαίας έως μεγάλης διάρκειας και μέτριας έντασης .
διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (η)	high-intensity interval training	Διαλειμματική μέθοδος προπόνησης με επιβαρύνσεις ελάχιστης έως μικρής διάρκειας και πολύ υψηλής έντασης .
διαλυτός υποδοχέας τρανσφερίνης (ο)	soluble transferrin receptor	Μορφή του υποδοχέα τρανσφερίνης που κυκλοφορεί στο πλάσμα , όπου και μετριέται ως δείκτης της επάρκειας σιδήρου στον οργανισμό. Ακρωνύμιο: sTfR.
διανυσματικό μέγεθος (το)	vector quantity	Το μέγεθος που έχει μέτρο, αρχή, τέλος, διεύθυνση και φορά.
διάρκεια ερεθίσματος (η)	duration of stimulus	Το χρονικό διάστημα κατά το οποίο ένα ερέθισμα ή μια σειρά ερεθισμάτων (ασκήσεων) επιδρά στον οργανισμό.
διάστημα αναφοράς (το)	reference interval	Εύρος τιμών μιας βιολογικής παραμέτρου στη συντριπτική πλειονότητα (συνήθως στο κεντρικό 95%) ενός πληθυσμού. Για παράδειγμα, το διάστημα αναφοράς του αιματοκρίτη στους ενήλικους άντρες είναι 42-52.
διαταραγμένη διατροφή (η)	disordered eating	Μη φυσιολογική και πιθανόν βλαβερή διατροφική συμπεριφορά .
διαταραχή ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας (η)	attention deficit hyperactivity disorder	Μια από τις συχνότερες νευροβιολογικές διαταραχές της παιδικής ηλικίας με κύρια χαρακτηριστικά τη διάσπαση προσοχής, την παρορμητικότητα και την υπερκινητικότητα. Ακρωνύμιο: ΔΕΠΥ.
διαταραχή λήψης τροφής (η)	eating disorder	Μέλος μιας ομάδας σοβαρών ψυχικών ασθενειών, ομάδας που περιλαμβάνει κυρίως τη νευρογενή ανορεξία , την ψυχογενή βουλιμία , την επεισοδιακή υπερφαγία και τον υπερβολικό περιορισμό λήψης τροφής. Συνώνυμο: διατροφική διαταραχή.

διάταση νευρομυϊκής διευκόλυνσης (η)	proprioceptive neuromuscular facilitation	Μέθοδος βελτίωσης της κινητικότητας , η οποία συνίσταται στον συνδυασμό διατάσεων και ισομετρικής ενεργοποίησης των αγωνιστών ή ανταγωνιστών μυών.
διατατική ικανότητα (η)	stretching ability	Η ικανότητα διάτασης των μυών, των τενόντων, των συνδέσμων και των αρθρικών θυλάκων. Συνώνυμο: ευλυγισία.
διατροφή (η)	nutrition	1. Το σύνολο των διεργασιών (πρόσληψη, πέψη , απορρόφηση και μεταβολισμός) που εμπλέκονται στην εκμετάλλευση των ουσιών της τροφής από τους ζώντες οργανισμούς. 2. Η επιστήμη που σχετίζεται με τις παραπάνω διεργασίες.
διατροφική αγωγή (η)	nutritional education	Εκπαίδευση ατόμου ή ομάδας ατόμων σε θέματα διατροφής .
διατροφική αξιολόγηση (η)	nutritional assessment	Ο προσδιορισμός της διατροφικής κατάστασης ενός ατόμου (δηλαδή της επάρκειας ή έλλειψης ενέργειας, μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών) μέσω της ανάλυσης του ιατρικού, διατροφικού και κοινωνικο-οικονομικού ιστορικού, των ανθρωπομετρικών δεδομένων και των αλληλεπιδράσεων μεταξύ φαρμάκων και θρεπτικών συστατικών .
διατροφική διάγνωση (η)	nutritional diagnosis	Ο εντοπισμός ή/και η επισημάνση ενός διατροφικού προβλήματος ή του κινδύνου εμφάνισής του από τον/την επιστήμονα διαιτολόγο .
διατροφική διαταραχή (η)	eating disorder	Μέλος μιας ομάδας σοβαρών ψυχικών ασθενειών, περιλαμβάνει κυρίως τη νευρογενή ανορεξία , την ψυχογενή βουλιμία , την επεισοδική υπερφαγία και τον υπερβολικό περιορισμό λήψης τροφής. Συνώνυμο: διαταραχή λήψης τροφής.
διατροφική παρακολούθηση (η)	nutritional monitoring	Ο έλεγχος της διατροφικής συμπεριφοράς και των δεικτών υγείας ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων.
διατροφική παρέμβαση (η)	nutritional intervention	Αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς ενός ατόμου ή μιας ομάδας ατόμων με τη χρήση διατροφικού σχήματος ή εξειδικευμένων διατροφικών τεχνικών, που αποσκοπεί στη βελτίωση της υγείας και στην ευεξία.
διαχρονική μελέτη (η)	longitudinal study	Επιστημονική μελέτη στην οποία οι ερευνητές/τριες πραγματοποιούν πειραματική παρέμβαση σε μια ομάδα του πληθυσμού για μια χρονική περίοδο και συγκρίνουν την αρχική με την τελική και πιθανόν τις ενδιάμεσες καταστάσεις ή παρατηρούν την εξέλιξη της ομάδας του πληθυσμού χωρίς παρέμβαση.
διέγερση (η)	excitation	Η γενικότερη φυσική και ψυχική ενεργοποίηση του οργανισμού σε μια συγκεκριμένη στιγμή.
διευκολυνόμενη μεταφορά (η)	facilitated transport	Η μετακίνηση μιας ουσίας από ένα διαμέρισμα υψηλής συγκέντρωσης σ' ένα διαμέρισμα χαμηλής συγκέντρωσης με τη βοήθεια μεταφορέα.
διουρητικό (το)	diuretic	Ουσία που αυξάνει την απέκκριση νερού μέσω των ούρων.

διπλής ενέργειας απορροφησιμετρία με ακτίνες X (η)	dual-energy X-ray absorptiometry	Τεχνική μέτρησης με ακτίνες X, που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της περιεκτικότητας των οστών σε ανόργανα άλατα και για την εκτίμηση της σύστασης σώματος . Ακρωνύμιο: DXA.
δισδιάστατη ανάλυση (η)	two-dimensional analysis	Ανάλυση η οποία πραγματοποιείται σε ένα επίπεδο που ορίζεται από τον οριζόντιο (X) και τον κατακόρυφο (Y) άξονα.
διφωσφορική αδενοσίνη (η)	adenosine diphosphate	Βιολογική ένωση που παράγεται από την υδρόλυση της ATP με την απομάκρυνση ανόργανου φωσφορικού οξέος . Ακρωνύμιο: ADP.
ΔΜΣ (ο)	BMI	Ακρωνύμιο του δείκτη μάζας σώματος .
δοκιμασία πεδίου (η)	field test	Δοκιμασία που πραγματοποιείται στον χώρο άσκησης .
δορυφορικό κύτταρο (το)	satellite cell	Κύτταρο που βρίσκεται μεταξύ της βασικής μεμβράνης και του σαρκελήματος μιας μυϊκής ίνας , περιέχει σχεδόν αποκλειστικά πυρήνα και, μετά από ενεργοποίηση, μπορεί να πολλαπλασιαστεί και να συγχωνευθεί με τη μυϊκή ίνα, προσφέροντας έτσι το γενετικό υλικό του για την αναγέννηση ή ανάπτυξή της.
δραστικό είδος οξυγόνου ή αζώτου (το)	reactive oxygen or nitrogen species	Ουσία που περιέχει οξυγόνο ή άζωτο και παρουσιάζει μεγάλη (συνήθως οξειδωτική) χημική δραστηριότητα.
δρομική οικονομία (η)	running economy	Η ενέργεια που δαπανάται κατά τη διάρκεια δρομικής προσπάθειας σε συγκεκριμένη υπομέγιστη ένταση. Μετριέται με την ποσότητα οξυγόνου που καταναλώνεται ανά κιλό σωματικού βάρους στη μονάδα του χρόνου (ml/kg/min).
δύναμη (η)	force	Το αίτιο που προκαλεί την αλλαγή της αδράνειας ενός σώματος ή τη μεταβολή της ορμής της μάζας του.
δύναμη εκκίνησης (η)	initial force	Η τιμή της δύναμης στα πρώτα 30 ή 50 ms από την έναρξη της μυϊκής ενεργοποίησης. Αποτελεί μεταβλητή της ταχυδύναμης . Συνώνυμο: αρχική δύναμη.
δυναμική (η)	kinetics	Κλάδος της μηχανικής που μελετά την κίνηση ως προς τα αίτια που την προκαλούν και την επηρεάζουν.
δυναμική άνωση (η)	lift	Η κατακόρυφη συνιστώσα της αεροδυναμικής ή υδροδυναμικής αντίστασης .
δυναμική διάταση (η)	dynamic stretching	Μέθοδος βελτίωσης της κινητικότητας , η οποία συνίσταται στην επίτευξη του τελικού εύρους κίνησης μιας άρθρωσης μέσω της μυϊκής ενεργοποίησης και της αδράνειας , περιλαμβάνοντας κινήσεις αυξανόμενου εύρους κίνησης με σταθερή ή αυξανόμενη ταχύτητα .
δυναμική ενέργεια (η)	potential energy	Η παραγωγή έργου από ένα σώμα εξαιτίας είτε της θέσης του (βαρυτική δυναμική ενέργεια) είτε της κατάστασής του (ελαστική δυναμική ενέργεια).

δυναμική επιβάρυνσης (η)	training load	Ο συνδυασμός των στοιχείων της επιβάρυνσης (έντασης , διάρκειας , πυκνότητας , ποσότητας) που προσδιορίζει τη συνολική προπονητική επιβάρυνση σε μια προπονητική μονάδα .
δυναμική κινητικότητα (η)	dynamic flexibility	Η ικανότητα στιγμιαίας επίτευξης του μέγιστου εύρους κίνησης μιας άρθρωσης.
δυναμική ομάδας (η)	group dynamics	Η συμπεριφορά των μελών μιας ομάδας και η αλληλεπίδρασή τους.
δυναμική πίεση (η)	dynamic pressure	Η πίεση που εφαρμόζεται σε ένα κινούμενο ρευστό , όταν μεταβάλλεται η κινητική του ενέργεια ή/και η ορμή του.
δυναμικό δράσης (το)	action potential	Η διαφορά ηλεκτρικού δυναμικού στις δύο πλευρές της κυτταροπλασματικής μεμβράνης ενός νευρώνα ή μιας μυϊκής ίνας , όταν διεγείρονται. Συνώνυμο: δυναμικό ενέργειας.
δυναμικό ενέργειας (το)	action potential	Η διαφορά ηλεκτρικού δυναμικού στις δύο πλευρές της κυτταροπλασματικής μεμβράνης ενός νευρώνα ή μιας μυϊκής ίνας , όταν διεγείρονται. Συνώνυμο: δυναμικό δράσης.
δυναμικό ηρεμίας (το)	resting potential	Η διαφορά ηλεκτρικού δυναμικού στις δυο πλευρές της κυτταροπλασματικής μεμβράνης ενός νευρώνα ή μιας μυϊκής ίνας , όταν δεν είναι διεγερμένος ή διεγερμένη.
δυσανοχή στη λακτόζη (η)	lactose intolerance	Η μερική ή ολική αδυναμία του οργανισμού να μεταβολίσει τη λακτόζη λόγω έλλειψης ή ανεπαρκούς δράσης του ενζύμου λακτάση, το οποίο παράγεται από κύτταρα του λεπτού εντέρου.
δυσθρεψία (η)	malnutrition	Κατάσταση που προκύπτει από την αυξημένη πρόσληψη τροφής ή τη μειωμένη πρόσληψη ή απορρόφηση τροφής και που οδηγεί σε αλλαγή της σύστασης σώματος , προκαλώντας μειωμένες σωματικές και διανοητικές λειτουργίες, και σε επιβαρυνόμενο κλινικό αποτέλεσμα μιας νόσου.
εγκάρσια γέφυρα (η)	cross-bridge	Η κεφαλή της μυοσίνης σε επαφή με την ακτίνη σε ένα μυοϊνίδιο .
εγκάρσια σωληνάκια (τα)	transverse tubules	Σύστημα σωληναρίων που άγουν τα δυναμικά δράσης από την επιφάνεια στο βάθος μιας μυϊκής ίνας . Συνώνυμο: σύστημα T.
εγκάρσιο επίπεδο σώματος (το)	transverse body plane	Το επίπεδο που ορίζεται από τον εγκάρσιο και τον προσθοπίσθιο άξονα του σώματος.
εγκάρσιος άξονας σώματος (ο)	transverse body axis	Άξονας που διαπερνά ένα σώμα από δεξιά προς τα αριστερά. Ορίζεται ως Y και αποτελεί την τομή του εγκάρσιου και του μετωπιαίου επιπέδου.
εγκεφαλικός φλοιός (ο)	cerebral cortex	Η επιφανειακή στιβάδα κάθε ημισφαιρίου του εγκεφάλου, που αποτελείται από φαιά ουσία .
εγκλιματισμός (ο)	acclimation, acclimatization	Προσαρμογή της λειτουργίας του οργανισμού σε ένα νέο φυσικό ή τεχνητό περιβάλλον (για παράδειγμα, ακραία θερμοκρασία, μεγάλο υψόμετρο, υποξία ή έλλειψη βαρύτητας).
εγκυρότητα δοκιμασίας (η)	test validity	Ο βαθμός στον οποίο μια δοκιμασία μετρά αυτό το οποίο κατασκευάστηκε να μετρά.
εγκυρότητα μέτρησης (η)	measurement validity	Ο βαθμός στον οποίο η θεωρία και τα ερευνητικά ευρήματα υποστηρίζουν την ερμηνεία των αποτελεσμάτων της μέτρησης.

εγκυρότητα οργάνου (η)	instrument validity	Ο βαθμός στον οποίο ένα όργανο μετρά αυτό το οποίο κατασκευάστηκε να μετρά.
ειδικές ασκήσεις (οι)	specific exercises	Ασκήσεις που περιέχουν επιμέρους στοιχεία της αγωνιστικής κίνησης ή είναι παρόμοιες με αυτήν ως προς τα δυναμικά και κινηματικά χαρακτηριστικά.
ειδική αντοχή (η)	specific endurance	Η ικανότητα του οργανισμού να αντιστέκεται στην κόπωση που προκαλεί το αγώνισμα/άθλημα. Αναπτύσσεται με αγωνιστικές δραστηριότητες.
ειδική δύναμη (η)	specific strength	Η δύναμη που εφαρμόζεται από τις μυϊκές ομάδες κατά την εκτέλεση των ειδικών και αγωνιστικών κινήσεων κάθε αθλήματος ή αγωνίσματος.
ειδική κινητικότητα (η)	specific flexibility	Η κινητικότητα των αρθρώσεων που συμμετέχουν στις ειδικές και αγωνιστικές κινήσεις κάθε αθλήματος ή αγωνίσματος.
ειδική προπονητική (η)	specific training	Κλάδος της προπονητικής που, στηριζόμενος στα δεδομένα της γενικής προπονητικής , αναφέρεται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προπονητικής διαδικασίας για κάθε άθλημα, αγώνισμα ή μορφή άθλησης.
ειδική φυσική κατάσταση (η)	specific conditioning	Το επίπεδο ανάπτυξης των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης σε σχέση με τις απαιτήσεις ενός συγκεκριμένου αθλήματος ή αγωνίσματος. Η αξιολογική σειρά των ικανοτήτων διαφέρει από άθλημα σε άθλημα.
εικονικό σκεύασμα (το)	placebo	Ουσία χωρίς φυσιολογική ή φαρμακολογική δράση, η οποία χορηγείται σε έρευνες ως ψευδές υποκατάστατο της ερευνώμενης δραστικής ουσίας, για να ελέγξει το φαινόμενο της αυθυποβολής.
εικοσανοειδή (τα)	eicosanoids	Παράγωγα των λιπαρών οξέων στο σώμα, στα οποία συμπεριλαμβάνονται οι προσταγλανδίνες, οι θρομβοξάνες και τα λευκοτριένια.
έκκεντρη μυϊκή ενεργοποίηση (η)	eccentric muscle activation	Βλ. πλειομετρική μυϊκή λειτουργία .
εκπόλωση (η)	depolarization	Μείωση του ηλεκτρικού δυναμικού μιας μεμβράνης, όπως κατά τη δημιουργία δυναμικού δράσης .
εκρηκτική δύναμη (η)	explosive strength	Η μεταβολή της δύναμης στη μονάδα του χρόνου. Αποτελεί την εφαπτομένη της καμπύλης δύναμης-χρόνου. Συνώνυμο: ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης.
ελαστική ενέργεια (η)	elastic energy	Η ενέργεια ενός σώματος όταν επανέρχεται στην αρχική του κατάσταση έπειτα από την εφαρμογή δύναμης που είχε ως αποτέλεσμα την παραμόρφωσή του.
ελαστική κρούση (η)	elastic collision	Η κρούση που έχει ως αποτέλεσμα τη διατήρηση της ορμής και της κινητικής ενέργειας των συγκρουόμενων μαζών.
ελαστικότητα μυών (η)	muscle elasticity	Η ικανότητα επαναφοράς των μυών, των τενόντων, των συνδέσμων και των αρθρικών θυλάκων στο αρχικό τους μήκος μετά από διάταση.

ελεγχόμενη μελέτη (η)	controlled study	Επιστημονική μελέτη που πραγματοποιείται για την εξέταση της δράσης μιας παρέμβασης (όπως της χορήγησης φαρμάκου ή συμπληρώματος διατροφής) και περιλαμβάνει μια ομάδα ή συνθήκη ελέγχου, στην οποία πραγματοποιείται εικονική παρέμβαση, προς σύγκριση με την ομάδα ή συνθήκη μελέτης, στην οποία πραγματοποιείται η ερευνώμενη παρέμβαση.
ελεύθερη ρίζα(η)	free radical	Ουσία που διαθέτει ένα μονήρες (μη συζευμένο) ηλεκτρόνιο και η οποία δρα συνήθως ως οξειδωτικό.
έλλειψη κινήτρων (η)	amotivation	Η ενασχόληση του ατόμου με μια δραστηριότητα χωρίς αυτή να προκαλεί ιδιαίτερη ευχαρίστηση και χωρίς να υπάρχουν εξωτερικοί ενισχυτές.
έλυτρο μυελίνης (το)	myelin sheath	Σχηματισμός που περιβάλλει τους νευράξονες των εμύελων νευρώνων . Προέρχεται από ειδικά κύτταρα του νευρικού συστήματος, που ονομάζονται νευρογλοιακά.
εμβιομηχανική (η)	biomechanics	Βλ. βιοκινητική .
έμμεση θερμιδομετρία (η)	indirect calorimetry	Μέθοδος εκτίμησης της ενεργειακής δαπάνης, κατά την οποία υπολογίζεται ο ρυθμός παραγωγής θερμότητας από το σώμα μέσω της πρόσληψης οξυγόνου και της παραγωγής διοξειδίου του άνθρακα από τον οργανισμό.
εμύελος νευρώνας (ο)	myelinated neuron	Νευρώνας που περιβάλλεται από έλυτρο μυελίνης .
ενδοκυττάριο νερό (το)	intracellular water	Το αποθηκευμένο στο εσωτερικό των κυττάρων νερό, που αποτελεί περίπου το 65% του συνολικού σωματικού νερού.
ενδοκυττάρωση (η)	endocytosis	Η πρόσληψη εξωκυτταρικού υλικού από ένα κύτταρο μέσω εγκόλπωσης της κυτταροπλασματικής του μεμβράνης και σχηματισμού ενδοκυτταρικών κυστιδίων.
ενδομυϊκός συντονισμός (ο)	intramuscular coordination	Νευρομυϊκή λειτουργία που αφορά τον αριθμό των κινητικών μονάδων οι οποίες επιστρατεύονται κατά τη διάρκεια μιας μυϊκής ενεργοποίησης, αλλά και την ταχύτητα πυροδότησής τους.
ενδοπλασματικό δίκτυο (το)	endoplasmic reticulum	Εκτεταμένο δίκτυο σωληναρίων και πεπλατυσμένων σάκων στο εσωτερικό ενός κυττάρου.
ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση (η)	introjected regulation	Η ενασχόληση του ατόμου με μια δραστηριότητα με στόχο την αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαξίας ή την αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων, π.χ. ενοχών.
ενέργεια κίνησης (η)	energy of motion	Βλ. κινητική ενέργεια .
ενεργειακή οικονομία (η)	energy economy	Η ενέργεια που δαπανάται κατά τη διάρκεια προσπάθειας σε συγκεκριμένη υπομέγιστη ένταση. Μετριέται με την ποσότητα οξυγόνου που καταναλώνεται ανά κιλό σωματικού βάρους στη μονάδα του χρόνου (ml/kg/min).
ενεργειακό ισοζύγιο (το)	energy balance	Η διαφορά ανάμεσα στην ενέργεια που προσλαμβάνεται από την τροφή και στην ενέργεια που δαπανάται για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού, τη διαχείριση της τροφής και την εκτέλεση σωματικής δραστηριότητας .

ενεργειακό ποτό (το)	energy drink	Διάλυμα που περιέχει διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος (συνήθως καφεΐνη). Μπορεί να περιέχει επίσης υδατάνθρακες (συνήθως ζάχαρη), αμινοξέα και εκχυλίσματα βοτάνων.
ενεργητική αποθεραπεία (η)	active recovery	Η ανάκαμψη της λειτουργικής ικανότητας του οργανισμού μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων μέτριας ή χαμηλής έντασης μετά από μια προπονητική επιβάρυνση .
ενεργητική κινητικότητα (η)	active flexibility	Το μεγαλύτερο εύρος κίνησης που μπορεί να επιτευχθεί σε μια άρθρωση μέσω εκούσιας μυϊκής ενεργοποίησης.
ενεργό κέντρο (το)	active site	Η περιοχή ενός ενζύμου στην οποία καταλύεται μια αντίδραση.
ενεργοποιητής (ο)	activator	Ουσία που αυξάνει τη δραστικότητα ενός ενζύμου ερχόμενη σε επαφή με αυτό.
ενεργός μεταφορά (η)	active transport	Η μετακίνηση μιας ουσίας από ένα διαμέρισμα χαμηλής συγκέντρωσης σ' ένα διαμέρισμα υψηλής συγκέντρωσης με δαπάνη ενέργειας.
ενζυμική δραστικότητα (η)	enzyme activity	Η αύξηση στην ταχύτητα μιας χημικής αντίδρασης που προκαλείται από ένα ένζυμο .
ένζυμο (το)	enzyme	Πρωτεΐνη που παράγεται από ένα κύτταρο και είναι ικανή να καταλύσει (επιταχύνει) μια χημική αντίδραση προς την οποία παρουσιάζει εξειδίκευση.
ενσυνειδητότητα (η)	consciousness	Κατάσταση επίγνωσης που προέρχεται από τη σκόπιμη προσήλωση και την παρατήρηση των αισθήσεων, σκέψεων και συναισθημάτων του ατόμου σε δεδομένη στιγμή.
ενσωματωμένη ρύθμιση (η)	integrated regulation	Η ενασχόληση του ατόμου με μια δραστηριότητα για λόγους οι οποίοι έχουν πλήρως αφομοιωθεί και αποτελούν μέρος της αυτοαξιολόγησης και των πεποιθήσεών του.
ένταση ερεθίσματος (η)	intensity of stimulus	Η ισχύς του ερεθίσματος ή το μέγεθος της προσπάθειας που καταβάλλεται σε μια δραστηριότητα. Μπορεί να εκφραστεί είτε ποσοτικά (ως ταχύτητα , αντίσταση, καρδιακή συχνότητα κ.ά.) είτε ποιοτικά (χαμηλή, μέτρια, υψηλή).
ένταση προσοχής (η)	concentration	Ο βαθμός της προσοχής σε ένα ή περισσότερα ερεθίσματα. Σχετίζεται με τη φυσική και ψυχική ενεργοποίηση του ατόμου τη δεδομένη στιγμή.
ενυδάτωση (η)	hydration	Η διαδικασία παροχής της απαραίτητης ποσότητας νερού στους ιστούς του σώματος.
ένωση με υψηλό δυναμικό μεταφοράς της φωσφορικής ομάδας (η)	high phosphoryl-transfer compound	Ένωση που έχει φωσφορική ομάδα και απελευθερώνει μεγάλο ποσό ενέργειας όταν υδρολύεται . Συνώνυμο: φωσφαγόνο.
εξουθένωση (η)	burnout	Χρόνιο ψυχολογικό σύνδρομο το οποίο χαρακτηρίζεται από συναισθηματική και σωματική εξάντληση, μειωμένη αίσθηση επίτευξης και απαξίωση της δραστηριότητας.
εξωκυττάριο νερό (το)	extracellular water	Το νερό που βρίσκεται έξω από τα κύτταρα και αποτελεί περίπου το 35% του συνολικού σωματικού νερού. Διακρίνεται σε διακυττάριο ή μεσοκυττάριο νερό, που βρίσκεται μεταξύ των κυττάρων ή τα περιβάλλει, ενδοαγγειακό νερό, που βρίσκεται μέσα στα αιμοφόρα αγγεία, και νερό στα λοιπά

		υδατικά διαμερίσματα του σώματος, όπως εγκεφαλονωτιαίο υγρό, υγρά οφθαλμών και υγρά αυτιών.
εξωκυττάρωση (η)	exocytosis	Η απελευθέρωση κυτταρικού υλικού στον εξωκυτταρικό χώρο μέσω συγχώνευσης ενδοκυτταρικών κυστιδίων με την κυτταροπλασματική μεμβράνη .
εξωτερική επιβάρυνση (η)	external load	Το σύνολο των ερεθισμάτων που επιδρούν στον οργανισμό ως αποτέλεσμα των περιεχομένων προπόνησης , των στοιχείων της επιβάρυνσης και των μεθόδων που εφαρμόζονται στην προπονητική διαδικασία.
εξωτερική εστία ελέγχου (η)	external locus of control	Η απόδοση της επιτυχίας σε μια δραστηριότητα σε παράγοντες τους οποίους δεν μπορεί να ελέγξει το άτομο.
εξωτερική νοερή απεικόνιση (η)	external mental imagery	Είδος νοερής εξάσκησης , κατά την οποία το άτομο απεικονίζει την εκτέλεση μιας κίνησης ως εξωτερικός παρατηρητής του εαυτού του. Συνώνυμο: εξωτερική νοερή εξάσκηση.
εξωτερική νοερή εξάσκηση (η)	external mental rehearsal	Βλ. εξωτερική νοερή απεικόνιση .
εξωτερική παρακίνηση (η)	extrinsic motivation	Η ενασχόληση του ατόμου με μια δραστηριότητα εξαιτίας εξωτερικών ενισχυτών, π.χ. αμοιβών ή τιμηριών.
εξωτερική ρύθμιση (η)	external regulation	Η ενασχόληση του ατόμου με μια δραστηριότητα για τη λήψη αμοιβών ή την αποφυγή ποινών.
επαναληπτική μέθοδος (η)	repetition method	Διαλειμματική μέθοδος άσκησης με επαναλαμβανόμενες επιβαρύνσεις πολύ υψηλής έντασης και διαλείμματα πλήρους ανάληψης. Περιλαμβάνει επιβαρύνσεις μικρότερης χρονικής διάρκειας ή απόστασης από την αγωνιστική.
επεισοδιακή υπερφαγία (η)	episodic hyperphagia	Διαταραχή λήψης τροφής κατά την οποία υπάρχει υπερβολική και ανεξέλεγκτη κατανάλωση τροφής, χωρίς αντισταθμιστικές μορφές συμπεριφοράς .
επιλεκτική προσοχή (η)	selective attention	Η ικανότητα του ατόμου να εστιάζει την προσοχή του στα σχετικά και κατάλληλα ερεθίσματα και να αγνοεί τα μη σχετικά.
επιμήκης άξονας σώματος (ο)	longitudinal body axis	Άξονας που διαπερνά ένα σώμα από κάτω προς τα επάνω. Ορίζεται ως Z και αποτελεί την τομή του προσθοπίσθιου και του μετωπιαίου επιπέδου.
επινεφρίνη (η)	epinephrine	Ορμόνη που παράγεται κυρίως από τον μυελό των επινεφριδίων και ασκεί ποικίλες επιδράσεις στον οργανισμό, όπως ταχυκαρδία, διέγερση της γλυκογονόλυσης και διέγερση της λιπόλυσης . Συνώνυμο: αδρεναλίνη.
επιταχυνόμενη κίνηση (η)	accelerated movement	Η μετατόπιση ενός σώματος με σταδιακά αυξανόμενη ταχύτητα .
επιτάχυνση (η)	acceleration	Ο ρυθμός αλλαγής της ταχύτητας ενός σώματος.
επιτάχυνση Coriolis (η)	Coriolis acceleration	Η επιτάχυνση που προκαλείται εξαιτίας της διαφοράς των διευθύνσεων της οριζόντιας ταχύτητας ενός σώματος σε πτήση και της περιστρεφόμενης επιφάνειας της Γης.

επιτάχυνση βαρύτητας (η)	gravitational acceleration, acceleration of gravity	Η επιτάχυνση που προκαλείται λόγω του βάρους ενός σώματος.
επιταχυνσιόμετρο (το)	accelerometer	Όργανο μέτρησης της επιτάχυνσης . Μια χρήση του είναι η μέτρηση της φυσικής δραστηριότητας μέσω δεδομένων για την ένταση , τη διάρκεια και τη συχνότητά της.
επιτρόχια επιτάχυνση (η)	tangential	Η συνιστώσα της γραμμικής επιτάχυνσης η οποία είναι εφαπτομένη στην περιφέρεια του κύκλου που διαγράφεται κατά την περιστροφική κίνηση .
εργογόνα δράση (η)	ergogenic action	Δράση που αυξάνει την ικανότητα παραγωγής έργου από τον μυ.
εργογόνο βοήθημα (το)	ergogenic aid	Ουσία ή μέθοδος που χρησιμοποιείται, για να αυξήσει την αθλητική απόδοση .
εργολυτική δράση (η)	ergolytic action	Δράση που μειώνει την ικανότητα παραγωγής έργου από τον μυ.
εργόμετρο (το)	ergometer	Όργανο άσκησης που επιτρέπει τη ρύθμιση και μέτρηση του έργου και της ισχύος ενός ατόμου. Ανάλογα με το είδος της άσκησης, διακρίνεται σε δαπεδοεργόμετρο, ποδηλατοεργόμετρο, κωπηλατοεργόμετρο κ.λπ.
εργοφυσιολογία (η)	ergophysiology, work physiology, exercise physiology	Επιστήμη του αθλητισμού, κλάδος της φυσιολογίας , η οποία μελετά τις οξείες και χρόνιες αλλαγές που προκαλούν η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα στη φυσιολογία του ανθρώπου και των ζώων, σε σχέση και με τις περιβαλλοντικές συνθήκες, το φύλο και την κατάσταση υγείας. Συνώνυμο: φυσιολογία της άσκησης.
ερυθροποιητίνη (η)	erythropoietin	Ορμόνη που παράγεται από τους νεφρούς και προκαλεί σχηματισμό ερυθροκυττάρων στον μυελό των οστών.
εστία ελέγχου (η)	locus of control	Ο βαθμός στον οποίο το άτομο πιστεύει ότι μπορεί να ελέγξει τα γεγονότα που το επηρεάζουν.
εστίαση προσοχής (η)	attention focusing	Η επικέντρωση της προσοχής σε ένα ή περισσότερα ερεθίσματα, χωρίς αυτή να αποσπάται από άλλα άσχετα ερεθίσματα.
έσω	medial	Που αναφέρεται στο εσωτερικό μέρος μιας ανατομικής δομής ή ενός οργάνου.
εσωτερική επιβάρυνση (η)	internal load	Βιολογική αντίδραση του οργανισμού στην εξωτερική επιβάρυνση. Διαπιστώνεται κυρίως μέσω της μέτρησης φυσιολογικών και βιοχημικών παραμέτρων.
εσωτερική εστία ελέγχου (η)	internal locus of control	Η απόδοση της επιτυχίας σε μια δραστηριότητα σε παράγοντες που μπορεί να ελέγξει το ίδιο το άτομο.
εσωτερική νοερή απεικόνιση (η)	internal mental imagery	Είδος νοερής εξάσκησης , κατά την οποία το άτομο απεικονίζει αυτά που θα έβλεπε, αν εκτελούσε στην πραγματικότητα την κίνηση . Συνώνυμο: εσωτερική νοερή εξάσκηση.
εσωτερική νοερή εξάσκηση (η)	internal mental rehearsal	Βλ. εσωτερική νοερή απεικόνιση .

εσωτερική παρακίνηση (η)	internal motivation	Η αυθόρμητη ενασχόληση του ατόμου με μια δραστηριότητα για την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που αυτή του προσφέρει.
εσωτερική τριβή (η)	viscosity	Βλ. ιξώδες .
ετήσιος προγραμματισμός της προπόνησης (ο)	yearly planning of training	Ο σχεδιασμός της προπόνησης για ένα έτος. Αποτελείται από έναν ή περισσότερους μακρόκυκλους .
ευαισθησία στην ινσουλίνη (η)	insulin sensitivity	Δείκτης της αποτελεσματικότητας της ινσουλίνης ως προς την άσκηση των φυσιολογικών της επιδράσεων (συνήθως τη μείωση της γλυκόζης του αίματος).
ευαίσθητες φάσεις προπόνησης (οι)	sensitive phases of training	Περίοδοι της βιολογικής ανάπτυξης κατά τις οποίες το άτομο είναι περισσότερο δεκτικό σε προσαρμογές σε συγκεκριμένα εξωτερικά ερεθίσματα συγκριτικά με άλλες περιόδους.
ευαίσθητη σε ορμόνες λιπάση (η)	hormone-sensitive lipase	Ένζυμο που υδρολύει διακυλογλυκερόλες και πιθανόν τριακυλογλυκερόλες στον λιπώδη ιστό και στους μυς. Η δραστηριότητά του επηρεάζεται θετικά από τις κατεχολαμίνες και αρνητικά από την ινσουλίνη .
ευγλυκαμία (η)	euglycemia	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από φυσιολογική συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα. Συνώνυμο: ευγλυχαμία.
ευγλυχαμία (η)	euglycemia	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από φυσιολογική συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα. Συνώνυμο: ευγλυκαμία.
ευκαμψία (η)	range of motion, flexibility	Το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης, το οποίο εξαρτάται από την κατασκευή της.
ευκαρυωτικό κύτταρο (το)	eukaryotic cell	Κύτταρο που έχει πυρήνα και άλλα εσωτερικά οργανίδια.
ευκινησία (η)	agility	Η ικανότητα γρήγορης και ακριβούς αλλαγής κατεύθυνσης του σώματος κατά τη μετακίνηση από ένα σημείο σε άλλο.
ευλυγισία (η)	flexibility	Η ικανότητα διάτασης των μυών, των τενόντων, των συνδέσμων και των αρθρικών θυλάκων. Συνώνυμο: διατατική ικανότητα.
εύρος προσοχής (το)	attention span	Το σύνολο των ερεθισμάτων που προσέχει ένα άτομο σε μια δεδομένη στιγμή.
ευσταθής ισορροπία (η)	stable equilibrium	Η κατάσταση ενός σώματος κατά την οποία, αν του εφαρμοστεί μια δύναμη , ενώ βρίσκεται σε ισορροπία , αυτό τείνει να επανέλθει στη θέση του.
εφεδρεία μέγιστης καρδιακής συχνότητας (η)	maximal heart rate reserve	Η διαφορά μεταξύ της μέγιστης καρδιακής συχνότητας και της καρδιακής συχνότητας ηρεμίας.
ζεύγος δυνάμεων (το)	force couple	Η συνθήκη κατά την οποία δύο δυνάμεις με ίσο μέτρο, παράλληλες σε διεύθυνση και με αντίθετη φορά, εφαρμόζονται σε ένα σώμα.

ηγεσία (η)	leadership	Η διαδικασία επηρεασμού των ενεργειών ενός ατόμου ή μιας ομάδας για την επίτευξη κάποιου στόχου.
ηγέτης (ο), ηγέτιδα (η)	leader	Το άτομο που επηρεάζει τις ενέργειες κάποιου άλλου ατόμου ή μιας ομάδας για την επίτευξη ενός στόχου.
ηδονικός τόνος (ο)	hedonic tone	Ο βαθμός ευχαρίστησης ή δυσαρέσκειας που συνδέεται με ένα συγκεκριμένο άτομο ή μια συγκεκριμένη κατάσταση.
ηθικές αξίες (οι)	moral values	Σύνολο αρχών και κανόνων που βοηθούν το άτομο να διαχωρίσει το καλό/σωστό από το κακό/λάθος.
ηθική αποδέσμευση (η)	moral disengagement	Διαδικασία εσωτερικής αιτιολόγησης για τη μη τήρηση κανόνων ηθικής συμπεριφοράς .
ηθική κρίση (η)	moral judgement	Η ικανότητα του ατόμου να κρίνει σύμφωνα με τις επικρατούσες ηθικές αξίες .
ηθική λειτουργία (η)	moral functioning	Βλ. ηθική συμπεριφορά .
ηθική συμπεριφορά (η)	moral behavior	Η συμπεριφορά του ατόμου που είναι σύμφωνη με τις ηθικές του αξίες . Συνώνυμο: ηθική λειτουργία.
ηλεκτρικός ερεθισμός (ο)	electrical stimulation	Μέθοδος με την οποία προκαλείται ερεθισμός κάποιου ιστού με τη χρήση ηλεκτρικού ρεύματος.
ηλεκτρικός μυϊκός ερεθισμός (ο)	electrical muscle stimulation	Μέθοδος με την οποία προκαλείται ερεθισμός μυϊκού ιστού με τη χρήση ηλεκτρικού ρεύματος.
ηλεκτρικός νευρικός ερεθισμός (ο)	electrical nerve stimulation	Μέθοδος με την οποία προκαλείται ερεθισμός νευρικού ιστού με τη χρήση ηλεκτρικού ρεύματος.
ηλεκτρικός παλμός (ο)	electrical pulse	Στιγμαία εκφόρτιση ηλεκτρικού ρεύματος μέσω συσκευής ηλεκτροδιέγερσης.
ηλεκτροεγκεφαλογραφία (η)	electroencephalography	Μέθοδος με την οποία καταγράφεται η ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου με τη χρήση επιφανειακών ηλεκτροδίων.
ηλεκτρολύτης (ο)	electrolyte	Ιόν που βρίσκεται στο αίμα και σε άλλα σωματικά υγρά.
ηλεκτρομυογραφία (η)	electromyography	Μέθοδος με την οποία καταγράφεται η ηλεκτρική δραστηριότητα του μυός με τη χρήση επιφανειακών ή ενδομυϊκών ηλεκτροδίων.
θεμελιώδης κινητική δεξιότητα (η)	fundamental motor skill, fundamental movement skill	Οργανωμένη σειρά κινήσεων που χρησιμοποιούνται για την εκτέλεση βασικών κινητικών δραστηριοτήτων. Οι θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες μπορούν να ταξινομηθούν σε δεξιότητες μετακίνησης, χειρισμού και σταθεροποίησης.
θερμίδα (η)	calorie	Μονάδα ενέργειας ίση με την ποσότητα θερμότητας που ανυψώνει τη θερμοκρασία ενός γραμμαρίου νερού κατά έναν βαθμό Κελσίου. Σύμβολο: cal.
θερμιδομετρία (η)	calorimetry	Η μέτρηση της θερμότητας που εκλύεται ή απορροφάται κατά τις θερμικές μεταβολές των σωμάτων.

θερμιδόμετρο (το)	calorimeter	Συσκευή μέτρησης της θερμότητας που εκλύεται ή απορροφάται κατά τις θερμικές μεταβολές των σωμάτων.
θεωρία συρόμενων νηματίων (η)	sliding-filament theory	Θεωρία που εξηγεί τη μειομετρική μυϊκή λειτουργία μέσω της ενεργητικής ολίσθησης των λεπτών κατά μήκος των παχιών νηματίων .
θρεπτικό συστατικό (το)	nutrient	Κάθε συστατικό της τροφής που επιτελεί μία ή περισσότερες βιοχημικές ή φυσιολογικές λειτουργίες στο σώμα. Παρέχει ενέργεια ή δομικά υλικά ή ρυθμίζει την ανάπτυξη, συντήρηση και επιδιόρθωση των φθορών του σώματος.
θυμίνη (η)	thymine	Αζωτούχος βάση του DNA .
θυρεοειδότροπος ορμόνη (η)	thyroid stimulating hormone	Ορμόνη που εκκρίνεται από τον πρόσθιο λοβό της υπόφυσης και προάγει την έκκριση θυροξίνης και τριιωδοθυρονίνης . Ακρωνύμιο: TSH.
θυροξίνη (η)	thyroxine	Ορμόνη που εκκρίνεται από τον θυρεοειδή αδέν, αυξάνοντας τον μεταβολικό ρυθμό ηρεμίας, ρυθμίζοντας την ανάπτυξη και αυξάνοντας τη συσταλτικότητα της καρδιάς. Ακρωνύμιο: T4.
ιδεοθύελλα (η)	brainstorming	Η διαδικασία λήψης απόφασης σε μια ομάδα μέσα από τη συλλογή και αξιολόγηση των αυθόρμητων ιδεών των μελών της. Συνώνυμο: καταιγισμός ιδεών.
ιδιοδεκτικότητα (η)	proprioception	Η αίσθηση της κίνησης και/ή της θέσης των μελών του σώματος ως αποτέλεσμα πληροφοριών που προέρχονται από ιδιοδεκτικούς υποδοχείς .
ινσουλίνη (η)	insulin	Πεπτιδική ορμόνη που εκκρίνεται από τα β κύτταρα του παγκρέατος και ρυθμίζει τον μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών .
ινσουλινοειδής αυξητικός παράγοντας 1 (ο)	insulin-like growth factor	Ορμόνη που παράγεται από τους μύς και το ήπαρ και εμπλέκεται στη μυϊκή υπερτροφία και σε άλλες αναβολικές δράσεις. Ακρωνύμιο: IGF1.
ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης (ο)	insulin-dependent diabetes	Βλ. σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 .
ιξώδες (το)	viscosity	Η αντίσταση ενός υγρού στη ροή του. Συνώνυμο: εσωτερική τριβή.
ión (το)	ion	Άτομο ή ομάδα ατόμων που φέρει ηλεκτρικό φορτίο.
ισοκινητική μυϊκή ενεργοποίηση (η)	isokinetic muscle activation	Βλ. ισοκινητική μυϊκή λειτουργία .
ισοκινητική μυϊκή λειτουργία (η)	isokinetic muscle function	Η μειομετρική ή πλειομετρική μυϊκή λειτουργία κατά την οποία οι μύες αναπτύσσουν δύναμη με σταθερή γωνιακή ταχύτητα σε όλο το εύρος της κίνησης . Συνώνυμο: ισοκινητική μυϊκή ενεργοποίηση.
ισομετρική μυϊκή ενεργοποίηση (η)	isometric muscle activation	Βλ. ισομετρική μυϊκή λειτουργία .

ισομετρική μυϊκή λειτουργία (η)	isometric muscle function	Η μυϊκή λειτουργία κατά την οποία οι μυϊκές ίνες αναπτύσσουν δύναμη χωρίς να μεταβάλλεται το μήκος του μυός. Η δύναμη που αναπτύσσεται είναι ίση με την εξωτερική αντίσταση. Συνώνυμο: ισομετρική μυϊκή ενεργοποίηση.
ισορροπημένη διατροφή (η)	balanced nutrition, balanced diet	Η διατροφή που εξασφαλίζει επάρκεια τόσο ενέργειας όσο και μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών .
ισορροπία (η)	equilibrium	Η κατάσταση ενός σώματος κατά την οποία η συνολική ροπή γύρω από ένα σημείο του είναι μηδενική.
ισοτονική μυϊκή ενεργοποίηση (η)	isotonic muscle activation	Βλ. ισοτονική μυϊκή λειτουργία .
ισοτονική μυϊκή λειτουργία (η)	isotonic muscle function	Η μειομετρική ή πλειομετρική μυϊκή λειτουργία κατά την οποία οι μύες αναπτύσσουν σταθερή δύναμη σε όλο το εύρος της κίνησης ανεξάρτητα από τη γωνιακή ταχύτητα . Συνώνυμο: ισοτονική μυϊκή ενεργοποίηση.
ισοτονικό ποτό (το)	isotonic drink	Ποτό το οποίο έχει ίδια ωσμωτικότητα με το πλάσμα του αίματος.
ιχνοστοιχείο (το)	trace mineral	Στοιχείο (ή ανόργανο συστατικό) που ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται σε ποσότητα μικρότερη από 100 mg την ημέρα.
καζεΐνη (η)	casein	Η κύρια πρωτεΐνη του γάλακτος.
καθοδήγηση της προπόνησης (η)	guidance of training	Διαδικασία η οποία συντονίζει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα όλες τις παραμέτρους που αφορούν την πρόγνωση της επίδοσης , τον σχεδιασμό και την εκτέλεση της προπόνησης , καθώς και την αξιολόγηση της απόδοσης . Στοχεύει στη μεγιστοποίηση ή βελτιστοποίηση της επίδοσης-απόδοσης.
καθυστερημένος μυϊκός πόνος (ο)	delayed-onset muscle soreness	Αίσθημα πόνου στους μυς, που εμφανίζεται συνήθως 24-48 ώρες μετά την άσκηση . Ακρωνύμιο: DOMS.
καλσιτονίνη (η)	calcitonin	Πεπτιδική ορμόνη που εκκρίνεται από τον θυρεοειδή αδένα, προκαλώντας μείωση της συγκέντρωσης ασβεστίου στο αίμα και συμβάλλοντας στη διατήρηση της οστικής μάζας.
κάματος (ο)	fatigue	Αδυναμία διατήρησης μιας προκαθορισμένης ή επιθυμητής έντασης κατά τη διάρκεια μιας άσκησης . Συνώνυμο: κόπωση.
κάμψη (η)	bending	Η ασύμμετρη φόρτιση που προκαλεί τάση στη μία επιφάνεια του σώματος και συμπίεση στην αντίθετη ως προς τον επιμήκη άξονα επιφάνειά του.
καρδιακή παροχή (η)	cardiac output	Ο όγκος αίματος που εξωθεί η καρδιά ανά λεπτό. Ισούται με το γινόμενο της καρδιακής συχνότητας επί τον όγκο παλμού .
καρδιακός κύκλος (ο)	cardiac cycle	Η περίοδος που περιλαμβάνει τη λειτουργία της καρδιάς μεταξύ δύο διαδοχικών συστολών.

καρδιαναπνευστική αντοχή (η)	cardiorespiratory endurance	Η ικανότητα του οργανισμού να εργάζεται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα χρησιμοποιώντας ως κύρια πηγή ενέργειας τον αερόβιο μεταβολισμό. Συνώνυμο: αερόβια αντοχή.
καρνιτίνη (η)	carnitine	Βιολογική ένωση που χρησιμεύει στη μεταφορά λιπαρών οξέων από το κυτταρόλυμα στο εσωτερικό των μιτοχονδρίων .
καρνοσίνη (η)	carnosine	Διπεπτίδιο που βρίσκεται στο κυτταρόπλασμα και αποτελείται από τα αμινοξέα ιστιδίνη και β-αλανίνη, με κύριο ρόλο τη ρύθμιση του pH του κυττάρου.
καρτεσιανό σύστημα αναφοράς (το)	Cartesian reference system	Σύστημα αναφοράς που έχει ως αρχή το σημείο αναφοράς στο οποίο τέμνονται δύο ή τρεις κάθετοι μεταξύ τους άξονες.
καρτεσιανό σύστημα συντεταγμένων (το)	Cartesian coordinate system	Το μέγεθος των ορθών προβολών του προς μελέτη σημείου στους άξονες που συνθέτουν το καρτεσιανό σύστημα.
καταβολισμός (ο)	catabolism	Η φάση του μεταβολισμού που περιλαμβάνει διεργασίες διάσπασης μεγάλων μορίων προς μικρότερα.
καταιγισμός ιδεών (ο)	brainstorming	Η διαδικασία λήψης απόφασης σε μια ομάδα μέσα από τη συλλογή και αξιολόγηση των αυθόρμητων ιδεών των μελών της. Συνώνυμο: ιδεοθύελλα.
καταρράκτης κυκλικού AMP (ο)	cyclic AMP cascade	Σηματοδοτικό μονοπάτι μέσω του οποίου ορμόνες , όπως η επινεφρίνη και η γλυκαγόνη , επηρεάζουν μεταβολικές διεργασίες, όπως η γλυκογονόλυση και η λιπόλυση .
κατάσταση σιδήρου (η)	iron status	Η συγκέντρωση του σιδήρου στα διάφορα διαμερίσματα του σώματος (συνήθως στο αίμα).
καταστολή (η)	depression	Μείωση της δραστηριότητας κυττάρων, οργάνων ή συστήματος του οργανισμού.
κατεύθυνση προσοχής (η)	direction of attention	Πηγή των ερεθισμάτων που πρέπει να προσέξει το άτομο. Διακρίνεται σε εσωτερική (εαυτός) και εξωτερική (περιβάλλον).
κατεχολαμίνες (οι)	catecholamines	Ομάδα ουσιών που δρουν ως νευροδιαβιβαστές και ορμόνες . Περιλαμβάνει την επινεφρίνη , τη νορεπινεφρίνη και την ντοπαμίνη.
κατιούσα οδός (η)	descending drive	Η νευρική οδός που στέλνει εντολές από δομές του εγκεφάλου ή από ανώτερα τμήματα του νωτιαίου μυελού σε κατώτερα τμήματα του νωτιαίου μυελού.
κατώτερος κινητικός νευρώνας (ο)	lower motoneuron	Κινητικός νευρώνας του οποίου το σώμα βρίσκεται στον νωτιαίο μυελό.
κατώφλι (το)	threshold	Η ελάχιστη ποσότητα ενός ερεθίσματος η οποία προκαλεί μια παρατηρήσιμη ή μετρήσιμη απόκριση.
κατώφλι πυροδότησης (το)	threshold potential	Η τιμή δυναμικού της κυτταροπλασματικής μεμβράνης που πρέπει να ξεπεραστεί για την πλήρη εκπόλωσή της, δημιουργώντας ένα δυναμικό δράσης .
καφεΐνη (η)	caffeine	Αλκαλοειδές της μεθυλοξανθίνης με διεγερτική δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα, που περιέχεται σε φυτά, όπως ο καφές, το τσάι και το κακάο.

κεντρικό νευρικό σύστημα (το)	central nervous system	Το μέρος του νευρικού συστήματος που αποτελείται από τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό.
κέντρο μάζας (το)	center of mass	Το σημείο ενός σώματος στο οποίο το άθροισμα των ροπών που εφαρμόζονται γύρω του ισούται με μηδέν.
κέντρο περιστροφής (το)	center of rotation	Το σημείο γύρω από το οποίο περιστρέφεται ένα σώμα.
κεντρομόλος δύναμη (η)	centripetal force	Η δύναμη που εφαρμόζεται σε ένα σώμα το οποίο κινείται σε κυκλική τροχιά . Έχει φορά προς το κέντρο περιστροφής.
κεντρομόλος επιτάχυνση (η)	centripetal acceleration	Η συνιστώσα της γραμμικής επιτάχυνσης που είναι κάθετη στην επιτροχία επιτάχυνση και έλκει το κινητό σώμα προς το κέντρο περιστροφής.
κετογενετικό αμινοξύ (το)	ketogenic amino acid	Αμινοξύ που δεν μπορεί να χρησιμεύσει ως πρόδρομη ένωση για τη σύνθεση γλυκόζης .
κετονόσωμα (το)	ketone body	Ένωση που προκύπτει από τη σύνδεση δύο ακετυλομάδων στο ήπαρ. Κετονοσώματα είναι το ακετοξικό οξύ, το 3-υδροξυβουτυρικό οξύ και η ακετόνη.
κιναίσθηση (η)	kinesthesia	Η αίσθηση της κίνησης και/ή της θέσης των μελών του σώματος ως αποτέλεσμα αισθητηριακής δραστηριότητας.
κινάση (η)	kinase	Ένζυμο που καταλύει τη φωσφορυλίωση ενός υποστρώματος με δαπάνη ATP .
κινάση αδενυλικού οξέος (η)	adenylate kinase	Ένζυμο που καταλύει την αμφίδρομη αντίδραση δύο ADP προς AMP και ATP . Συνώνυμο: μυοκινάση.
κινηματική (η)	kinematics	Κλάδος της μηχανικής, που μελετά τη μετατόπιση (μεταβολή θέσης), τον ρυθμό με τον οποίο εξελίσσεται η μετατόπιση (ταχύτητα) και τον ρυθμό με τον οποίο εξελίσσεται η ταχύτητα (επιτάχυνση).
κίνηση (η)	movement	Η μεταβολή της θέσης ενός σημείου, σώματος ή συστήματος στον χώρο.
κινησιακό πρότυπο (το)	movement pattern	Οργανωμένη σειρά κινήσεων με στόχο την πραγματοποίηση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Συνώνυμο: πρότυπο κίνησης.
κινητικές έννοιες (οι)	movement concepts	Προσδιορισμοί του τρόπου με τον οποίο εκτελείται μια δεξιότητα. Περιλαμβάνουν τις έννοιες του χώρου (πού κινείται κάποιος), των σχέσεων (σε σχέση με ποιον ή με τι κινείται) και της προσπάθειας (πώς κινείται).
κινητική αγωγή (η)	movement education	Εκπαιδευτική διαδικασία που στοχεύει στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων μέσω φυσικών δραστηριοτήτων.
κινητική αδεξιότητα (η)	clumsiness	Βλ. αναπτυξιακή διαταραχή κινητικής συναρμογής .
κινητική ανάπτυξη (η)	motor development	Η διά βίου προοδευτική μεταβολή της κινητικής συμπεριφοράς . Είναι αποτέλεσμα των ενεργειών του ατόμου, των βιολογικών δυνατοτήτων του και των συνθηκών του περιβάλλοντος.

κινητική ανίχνευση (η)	motor screening	Η διαδικασία εξέτασης της κινητικής επιδεξιότητας , από το αποτέλεσμα της οποίας καθορίζεται η αναγκαιότητα περαιτέρω ελέγχου ή εφαρμογής ειδικού προγράμματος διδασκαλίας.
κινητική δεξιότητα (η)	motor skill	Κινησιακό πρότυπο που, στο ώριμο στάδιό του, εκτελείται με τη μεγαλύτερη δυνατή σιγουριά και συχνά με τη μικρότερη δυνατή δαπάνη χρόνου και ενέργειας.
κινητική δεξιότητα σταθεροποίησης (η)	stability motor skill	Δεξιότητα δυναμικής ή στατικής ισορροπίας .
κινητική δημιουργικότητα (η)	motor creativity	Διαδικασία παραγωγής πρωτότυπων, για το άτομο που τις εκτελεί, κινήσεων .
κινητική ενέργεια (η)	kinetic energy	Η ενέργεια που έχει ένα σώμα εξαιτίας της ταχύτητας κίνησής του.
κινητική επιδεξιότητα (η)	motor proficiency/motor competence	Δείκτης της κινητικής ανάπτυξης , ο οποίος καθορίζεται από την απόδοση σε ποιοτικά διαφορετικές πλευρές της αδρής και λεπτής κινητικής ανάπτυξης.
κινητική ικανότητα (η)	motor ability	Σχετικά σταθερό και γενετικά προκαθορισμένο χαρακτηριστικό ή ιδιότητα ενός ατόμου που υποστηρίζει την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων . Δεν είναι άμεσα παρατηρήσιμο, αλλά προσδιορίζεται μέσω συσχετίσεων ή παραγοντικών αναλύσεων.
κινητική μάθηση (η)	motor learning	Σχετικά μόνιμη αλλαγή στην κινητική συμπεριφορά ως αποτέλεσμα εξάσκησης και εμπειρίας.
κινητική μονάδα (η)	motor unit	Μορφολογική και λειτουργική μονάδα του νευρομυϊκού συστήματος, που αποτελείται από έναν κινητικό νευρώνα και τις μυϊκές ίνες που νευρώνει.
κινητική οδός (η)	motor pathway	Η διαδρομή από τον κινητικό φλοιό του εγκεφάλου μέχρι τους γραμμωτούς μυς.
κινητική συμπεριφορά (η)	motor behaviour	Η κινητική αντίδραση του ατόμου σε μια συγκεκριμένη κατάσταση σε σχέση με έναν δεδομένο σκοπό. Ως επιστήμη περιλαμβάνει τη μελέτη του κινητικού ελέγχου , της κινητικής ανάπτυξης και της κινητικής μάθησης .
κινητική συναρμογή (η)	motor coordination	Η διαχείριση των βαθμών ελευθερίας του κινούμενου μέλους και η μετατροπή του σε ένα ελεγχόμενο σύστημα. Συντελεί στην ομαλή και συνδυασμένη διεξαγωγή των κινήσεων . Συνώνυμο: κινητικός συντονισμός.
κινητική χώρα (η)	motor area	Η περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για την εκτέλεση εκούσιων κινήσεων.
κινητικό δεμάτιο (το)	motor tract	Δεσμίδα νευρώνων που έχουν κοινή αφετηρία και καταλήγουν σε γραμμωτό μυ.
κινητικό νεύρο (το)	motor nerve	Νεύρο που περιέχει κινητικούς νευρώνες .
κινητικό πρόγραμμα (το)	motor programme	Προκατασκευασμένο σύνολο κινητικών εντολών, αποθηκευμένο στη μνήμη. Αποτελείται από ένα ή περισσότερα κινητικά πρότυπα.
κινητικό πρότυπο (το)	motor pattern	Σύνολο κινητικών εντολών που καθορίζουν την εκτέλεση μιας κίνησης .
κινητικό σημείο (το)	motor point	Σημείο του σώματος στο οποίο, όταν εφαρμοστεί ηλεκτρικό ρεύμα, προκαλείται σύσπαση του υποκείμενου μυός.

κινητικός γραμματισμός (ο)	physical literacy	Το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η κινητική επιδεξιότητα, η φυσική κατάσταση, οι γνώσεις και η ανάληψη της ευθύνης για δια βίου άσκηση.
κινητικός έλεγχος (ο)	motor control	Ρύθμιση και οργάνωση των αναγκαίων μηχανισμών για την εμφάνιση της κίνησης και τη διατήρηση της στάσης του σώματος, σε επίπεδο κεντρικού νευρικού συστήματος.
κινητικός νευρώνας (ο)	motoneuron, motor neuron	Νευρώνας που στέλνει ερεθίσματα από τον νωτιαίο μυελό προς τις μυϊκές ίνες .
κινητικός συντονισμός (ο)	motor coordination	Η διαχείριση των βαθμών ελευθερίας του κινούμενου μέλους και η μετατροπή του σε ένα ελεγχόμενο σύστημα. Συντελεί στην ομαλή και συνδυασμένη διεξαγωγή των κινήσεων . Συνώνυμο: κινητική συναρμογή.
κινητικός φλοιός (ο)	motor cortex	Περιοχή του εγκεφαλικού φλοιού που σχετίζεται με την παραγωγή κίνησης από σκελετικούς μυς.
κινητικότητα άρθρωσης (η)	flexibility	Κινητική ικανότητα η οποία χαρακτηρίζεται από το πλήρες εύρος κίνησης μιας άρθρωσης, εύρος που επιτυγχάνεται με τη μεταβολή του μήκους όσων μυών περιβάλλουν την άρθρωση. Προσδιορίζεται από την ευκαμψία και τη διατακτική ικανότητα .
κίνητρο (το)	motive	Η σχετικά σταθερή προδιάθεση για δράση.
κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας (το)	motive to avoid failure	Η προδιάθεση του ατόμου να επιδιώκει την αποφυγή της αποτυχίας και να βιώνει ντροπή, όταν αποτυγχάνει.
κίνητρο ελέγχου (το)	control motivation	Κίνητρο που χαρακτηρίζεται από χαμηλό αυτοπροσδιορισμό . Τα κίνητρα ελέγχου είναι η έλλειψη κινήτρων, η ενδοπροβαλλόμενη ρύθμιση και η εξωτερική ρύθμιση .
κίνητρο επιδίωξης της επιτυχίας (το)	motive to approach success	Η προδιάθεση του ατόμου να επιδιώκει την επιτυχία και να βιώνει υπερηφάνεια όταν επιτυγχάνει.
κιτρικό οξύ (το)	citric acid, citrate	Ένωση του κύκλου του κιτρικού οξέος που παράγεται από το ακετυλοσυνένζυμο Α και το οξαλοξικό οξύ.
κλίμα κινήτρων (το)	motivational climate	Η δομή του κοινωνικού περιβάλλοντος που επηρεάζει τα κίνητρα .
κλίμακα (η)	scale	1. Εύρος αριθμών που χρησιμοποιείται, για να μετρήσει ένα μέγεθος. 2. Ο λόγος που αντιπροσωπεύει τη σχέση δύο όμοιων σωμάτων με διαφορετικά μεγέθη.
κλίμακα Borg (η)	Borg scale	Αριθμητική κλίμακα (συνήθως από 6 έως 20 ή από 1 έως 10) που χρησιμοποιείται για την υποκειμενική εκτίμηση της καταπόνησης από την άσκηση .
κοιλιοκάκη (η)	celiac disease	Ασθένεια που καταστρέφει τις λάχνες του λεπτού εντέρου, εμποδίζοντας έτσι την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών . Εμφανίζεται σε άτομα που έχουν γενετική προδιάθεση, όταν η διατροφή τους περιλαμβάνει τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη .
κοινή οδός (η)	common drive	Αντίληψη, σύμφωνα με την οποία δύο οι περισσότερες κινητικές μονάδες ελέγχονται από μια κοινή πηγή ενεργοποίησης.
κοινωνική «λούφα» (η)	social loafing	Η τάση του ατόμου να προσπαθεί λιγότερο κατά την ομαδική εργασία σε σχέση με την ατομική.

κοινωνική νόρμα (η)	social norm	Η αντίληψη του ατόμου για τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά άλλων ατόμων. Συνώνυμο: περιγραφική νόρμα.
κόπωση (η)	fatigue	Αδυναμία διατήρησης μιας προκαθορισμένης ή επιθυμητής έντασης άσκησης . Συνώνυμο: κάματος.
κορεσμένο λιπαρό οξύ (το)	saturated fatty acid	Λιπαρό οξύ που έχει μόνο απλούς δεσμούς μεταξύ των ανθράκων του.
κορεσμός οξυγόνου (ο)	oxygen saturation	Το ποσοστό των συνολικών θέσεων δέσμησης οξυγόνου στα μόρια ενός φορέα οξυγόνου, όπως της αιμοσφαιρίνης και της μυοσφαιρίνης , που καταλαμβάνονται πραγματικά από οξυγόνο.
κορεσμός τρανσφερίνης (ο)	transferrin saturation	Το ποσοστό της συγκέντρωσης σιδήρου προς την ολική σιδηροδεσμευτική ικανότητα .
κορτιζόλη (η)	cortisol	Στεροειδής ορμόνη της κατηγορίας των κορτικοστεροειδών, που εκκρίνεται από τον φλοιό των επινεφριδίων.
κορύφωση (η)	peaking	Η επίτευξη της καλύτερης επίδοσης σε έναν αγώνα-στόχο.
κρεατίνη (η)	creatine	Μη πρωτεϊνικό αμινοξύ που συντίθεται στο σώμα και βρίσκεται κυρίως στους σκελετικούς μυς.
κρεατινική κινάση (η)	creatine kinase	Ένζυμο που καταλύει την αμφίδρομη αντίδραση κρεατίνης και ATP προς φωσφοκρεατίνη και ADP .
κρεατινίνη (η)	creatinine	Βιολογική ένωση, η οποία παράγεται από την αφυδάτωση της κρεατίνης και της οποίας η συγκέντρωση στο αίμα αποτελεί δείκτη της νεφρικής λειτουργίας.
κρούση (η)	collision	Το φαινόμενο κατά το οποίο δύο σχετικά κινούμενα σώματα έρχονται σε επαφή μικρής χρονικής διάρκειας, κατά την οποία αναπτύσσονται δυνάμεις δράσης και αντίδρασης μεγαλύτερες από τις εξωτερικές δυνάμεις που εφαρμόζονταν στα συγκρουόμενα σώματα.
κρουστική μέθοδος (η)	plyometric training	Μέθοδος προπόνησης ταχυδύναμης , η οποία πραγματοποιείται με ασκήσεις που περιέχουν κρούσεις , κυρίως με το βάρος του σώματος, με μέγιστη ένταση και εκρηκτικό ρυθμό εκτέλεσης.
κυκλάση αδενολικού οξέος (η)	adenylate cyclase	Ένζυμο που καταλύει τη σύνθεση κυκλικού AMP από ATP .
κυκλική κίνηση (η)	cyclical movement	Κίνηση που επαναλαμβάνεται.
κυκλική προπόνηση (η)	circuit training	Μορφή οργάνωσης της προπόνησης δύναμης, η οποία περιέχει τουλάχιστον πέντε ασκήσεις που αφορούν όλες τις βασικές μυϊκές ομάδες του σώματος. Ο/Η ασκούμενος/η εκτελεί μια σειρά από κάθε άσκηση διαδοχικά με ή χωρίς διάλειμμα και επαναλαμβάνει τον κύκλο.
κυκλική ταχύτητα (η)	cyclical speed	Η ταχύτητα εκτέλεσης κυκλικών κινήσεων . Συνώνυμο: Ταχύτητα συχνότητας.
κυκλικό AMP (το)	cyclic AMP	Ένωση που μεσολαβεί στις δράσεις ορμονών , όπως της επινεφρίνης και της γλυκαγόνης , μέσω του ομώνυμου καταρράκτη .

κυκλικό αδενυλικό οξύ (το)	cyclic sdenylic acid, cyclic adenyate	Βλ. κυκλικό AMP .
κυκλικό σύστημα αναφοράς (το)	polar reference system	Το σύστημα αναφοράς που ορίζεται από το σημείο αναφοράς, τον οριζόντιο άξονα που διέρχεται από αυτό, την ακτίνα που ενώνει το προς μελέτη σημείο με το σημείο αναφοράς και τη γωνία που σχηματίζεται ανάμεσα στον οριζόντιο άξονα και την ακτίνα. Συνώνυμο: πολικό σύστημα αναφοράς.
κύκλος ATP-ADP (ο)	ATP-ADP cycle	Η αλληλομετατροπή ATP και ADP , που συνοδεύει κυτταρικές λειτουργίες, π.χ. τον μεταβολισμό .
κύκλος Cori (ο)	Cori cycle	Η μεταφορά γλυκόζης στους μυς, η οποία έχει συντεθεί στο ήπαρ από γαλακτικό οξύ , που έχει με τη σειρά του παραχθεί από γλυκόζη στους μυς και έχει μεταφερθεί στο ήπαρ.
κύκλος Krebs (ο)	Krebs cycle	Βλ. κύκλος κιτρικού οξέος .
κύκλος γλυκόζης-αλανίνης (ο)	glucose-alanine cycle	Η μεταφορά γλυκόζης στους μυς, η οποία έχει συντεθεί στο ήπαρ από αλανίνη, που έχει με τη σειρά της παραχθεί από γλυκόζη στους μυς και έχει μεταφερθεί στο ήπαρ.
κύκλος διέγερσης (ο)	duty cycle	Ηλεκτρική διέγερση που επαναλαμβάνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Κάθε κύκλος περιλαμβάνει περίοδο διέγερσης και περίοδο παύσης.
κύκλος κιτρικού οξέος (ο)	citric acid cycle	Κυκλικό μεταβολικό μονοπάτι που συντελείται στα μιτοχόνδρια και μετατρέπει μία ακετυλομάδα σε δύο CO ₂ . Συνώνυμο: κύκλος Krebs, κύκλος τρικαρβοξυλικών οξέων.
κύκλος ουρίας (ο)	urea cycle	Κυκλικό μεταβολικό μονοπάτι μέσω του οποίου παράγεται ουρία στο ήπαρ.
κύκλος τρικαρβοξυλικών οξέων (ο)	tricarboxylic acid cycle	Βλ. κύκλος κιτρικού οξέος .
κυλινδρικό σύστημα αναφοράς (το)	cylindrical reference system	Σύστημα αναφοράς που ορίζεται από (α) το σημείο αναφοράς (κέντρο βάσης του κυλίνδρου), (β) τον οριζόντιο άξονα που διέρχεται από αυτό, (γ) τη γωνία της ακτίνας που σχηματίζεται από την προβολή του προς μελέτη σημείου στη βάση του κυλίνδρου με τον οριζόντιο άξονα και (δ) το ύψος του προς μελέτη σημείου.
κύριο μέρος προπόνησης (το)	main part of the training session	Το μέρος της προπονητικής μονάδας στο οποίο αναπτύσσονται οι κύριοι στόχοι της προπόνησης .
κυτοσίνη (η)	cytosine	Αζωτούχος βάση των DNA και RNA , μέλος των πυριμιδινών .
κυτταρίνη (η)	cellulose	Δομικός πολυσακχαρίτης των φυτών.
κυτταρόλυμα (το)	cytosol	Το υγρό ενός ευκαρυωτικού κυττάρου που περιβάλλει τα ενδοκυτταρικά οργανίδια.
κυτταρόπλασμα (το)	cytoplasm	Το εσωτερικό ενός κυττάρου εκτός του πυρήνα .
κυτταροπλασματική μεμβράνη (η)	plasma membrane	Η μεμβράνη που περιβάλλει ένα κύτταρο.
κωδικόνιο (το)	codon	Τριάδα βάσεων του mRNA που κωδικοποιεί ένα αμινοξύ ή τον τερματισμό της μετάφρασης .

λακτόζη (η)	lactose	Δισακχαρίτης της γλυκόζης και της γαλακτόζης, που συναντάται στο γάλα.
λανθάνων χρόνος (ο)	latency	Ο χρόνος που μεσολαβεί μεταξύ της διέγερσης και της ενεργοποίησης ενός νεύρου ή μυός.
λεκιθίνη (η)	lecithin	Φωσφολιπίδιο που περιέχει χολίνη και εντοπίζεται στις κυτταρικές μεμβράνες και στον κρόκο του αυγού. Αποτελεί επίσης συστατικό της χολής και των λιποπρωτεϊνών , ενώ παράλληλα κυκλοφορεί στην αγορά και ως συμπλήρωμα διατροφής .
λεπτή κίνηση (η)	fine movement	Κίνηση που ελέγχεται κυρίως από μικρούς μυς ή μικρές μυϊκές ομάδες.
λεπτίνη (η)	leptin	Πεπτιδική ορμόνη που παράγεται από τον λιπώδη ιστό και σχετίζεται με τη ρύθμιση του σωματικού βάρους μέσω της καταστολής της όρεξης στον υποθάλαμο.
λεπτό νημάτιο (το)	thin filament	Νημάτιο που περιέχει ακτίνη , τροπομυοσίνη και τροπονίνη μέσα σε μια μυϊκή ίνα .
λευκή ουσία (η)	white matter	Νευρικός ιστός που είναι λευκός λόγω της παρουσίας ελύτρων μυελίνης . Εντοπίζεται στο εσωτερικό του εγκεφάλου και στο εξωτερικό του νωτιαίου μυελού.
λιπαρό οξύ (το)	fatty acid	Οργανική ένωση που αποτελείται από αλυσίδα ατόμων άνθρακα ενωμένων με υδρογόνο και με μια καρβοξυλομάδα στο ένα άκρο.
λιπάση (η)	lipase	Ένζυμο που υδρολύει τρι-, δι- ή μονοακυλογλυκερόλες.
λιπιδαιμικό προφίλ (το)	lipidemic profile	Οι συγκεντρώσεις λιπιδίων στον ορό , όπως οι τριακυλογλυκερόλες , η ολική χοληστερόλη , η χοληστερόλη LDL και η χοληστερόλη HDL .
λιπίδιο (το)	lipid	Βιολογική ένωση που είναι δυσδιάλυτη στο νερό.
λιποκύτταρο (το)	adipocyte, fat cell	Το κύριο είδος κυττάρου του λιπώδους ιστού.
λιπόλυση (η)	lipolysis	Η υδρόλυση μιας τριακυλογλυκερόλης σε γλυκερόλη και τρία λιπαρά οξέα .
λιποπρωτεΐνη (η)	lipoprotein	Συσσωμάτωμα πρωτεϊνών και λιπιδίων , που επιτρέπει τη μεταφορά λιπιδίων, όπως τα τριγλυκερίδια , η χοληστερόλη και τα φωσφολιπίδια , στα σωματικά υγρά, όπως στο αίμα και στη λέμφο.
λιποπρωτεΐνη πολύ χαμηλής πυκνότητας (η)	very low-density lipoprotein	Λιποπρωτεΐνη που σχηματίζεται στο ήπαρ από τριγλυκερίδια , χοληστερόλη και απολιποπρωτεΐνες , με κύριο ρόλο τη μεταφορά τριγλυκεριδίων στους άλλους ιστούς. Ακρωνύμιο: VLDL.
λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (η)	high-density lipoprotein	Λιποπρωτεΐνη που μεταφέρει κυρίως χοληστερόλη και φωσφολιπίδια προς το ήπαρ από τους άλλους ιστούς και αναφέρεται ανεπίσημα ως «καλή χοληστερίνη», επειδή μειώνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Ακρωνύμιο: HDL.
λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (η)	low-density lipoprotein	Λιποπρωτεΐνη που μεταφέρει κυρίως χοληστερόλη στους ιστούς και αναφέρεται ανεπίσημα ως «κακή χοληστερίνη», επειδή αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Ακρωνύμιο: LDL.
λιποπρωτεϊνική λιπάση (η)	lipoprotein lipase	Ένζυμο που υδρολύει τριακυλογλυκερόλες προερχόμενες από λιποπρωτεΐνες στα τριχοειδή αγγεία.

λιπώδης μάζα σώματος (η)	fat body mass	Η μάζα του σωματικού λίπους.
λόγος αναπνευστικής ανταλλαγής (ο)	respiratory exchange ratio	Το πηλίκο του όγκου διοξειδίου του άνθρακα που εκπνέεται προς τον όγκο οξυγόνου που καταναλώνεται από τον οργανισμό. Ακρωνύμιο: RER.
μάζα (η)	mass	Η ποσότητα ύλης από την οποία αποτελείται ένα σώμα.
μακροθρεπτικό συστατικό (το)	macronutrient	Θρεπτικό συστατικό που προσλαμβάνεται σε μεγάλες ποσότητες και αποδίδει ενέργεια. Τα μακροθρεπτικά συστατικά περιλαμβάνουν τους υδατάνθρακες , τα λίπη και τις πρωτεΐνες .
μακρόκυκλος (ο)	macrocycle	Χρονικό διάστημα του προπονητικού σχεδιασμού διάρκειας 2-12 μηνών, που στοχεύει στην ανάπτυξη της αθλητικής φόρμας και περιέχει περίοδο προετοιμασίας , αγωνιστική περίοδο και μεταβατική περίοδο (ή περίοδο αποκατάστασης).
μακροχρόνιος προγραμματισμός (ο)	long-term training	Ο πολυετής σχεδιασμός της προπονητικής διαδικασίας.
μεγαλοβλαστική αναιμία (η)	megaloblastic anemia	Αναιμία που οφείλεται σε διαταραχή της σύνθεσης DNA στον μυελό των οστών λόγω ανεπάρκειας βιταμίνης B12 ή φυλλικού οξέος ή και των δύο. Χαρακτηρίζεται από την παρουσία μεγάλων ερυθροβλαστών στον μυελό των οστών.
μέγιστη καρδιακή συχνότητα (η)	maximal heart rate	Η υψηλότερη καρδιακή συχνότητα που επιτυγχάνει ένα άτομο κατά τη διάρκεια μέγιστης προσπάθειας μέχρι την εξάντληση.
μέγιστη μυϊκή δύναμη (η)	maximal muscle strength	Η υψηλότερη τιμή δύναμης που μπορεί να επιτευχθεί από το νευρομυϊκό σύστημα σε μια μέγιστη εκούσια ενεργοποίηση των μυών που συμμετέχουν σε μια κίνηση .
μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (η)	maximal oxygen uptake	Η μέγιστη ποσότητα οξυγόνου που καταναλώνεται από το σώμα κατά τη διάρκεια μέγιστης άσκησης . Σύμβολο: VO2max.
μέθοδος διάρκειας (η)	continuous method	Μέθοδος συνεχόμενης άσκησης με σταθερή ένταση και σχετικά μεγάλη διάρκεια.
μέθοδος διάρκειας με εναλλασσόμενη ένταση (η)	uninterrupted method of alternating intensity	Μέθοδος συνεχόμενης άσκησης μεγάλης διάρκειας με προκαθορισμένες εναλλαγές στην ένταση .
μέθοδος ενδομυϊκού συντονισμού (η)	intramuscular coordination method	Μέθοδος προπόνησης δύναμης με στόχο τη βελτίωση του ενδομυϊκού συντονισμού , που πραγματοποιείται με ερεθίσματα μέγιστης έντασης, μικρό αριθμό επαναλήψεων και εκρηκτικό ρυθμό εκτέλεσης.
μέθοδος επαναλαμβανόμενων μικρών μέχρι μεσαίων εντάσεων (η)	method of low to moderate intensity repetitions	Μέθοδος προπόνησης ταχυδύναμης , που πραγματοποιείται με εξωτερικές αντιστάσεις και εκρηκτικό ρυθμό εκτέλεσης.

μέθοδος μυϊκής υπερτροφίας (η)	muscle hypertrophy method	Μέθοδος προπόνησης δύναμης με στόχο την αύξηση της εγκάρσιας διατομής των μυϊκών ινών , που πραγματοποιείται με υπομέγιστες εντάσεις, χαμηλή έως μέτρια ταχύτητα εκτέλεσης και επαναλήψεις μέχρι την εξάντληση.
μέθοδος προπόνησης (η)	training method	Προγραμματισμένη διαδικασία που καθορίζει την επιλογή των περιεχομένων, τη διάταξη των μέσων προπόνησης και την προπονητική επιβάρυνση , σε σχέση με τον προπονητικό στόχο.
μεικτό φλεβικό αίμα (το)	mixed venous blood	Το αίμα της πνευμονικής αρτηρίας, το οποίο, ως μείγμα του φλεβικού αίματος από ολόκληρη τη συστηματική κυκλοφορία (δηλαδή όλα τα μέρη του σώματος εκτός από τους πνεύμονες), εισέρχεται στον δεξιό κόλπο και, από τη δεξιά κοιλία, ωθείται στους πνεύμονες μέσω της πνευμονικής αρτηρίας προς επανοξυγόνωση. Σύμβολο: \bar{v} .
μειομετρική μυϊκή ενεργοποίηση (η)	concentric muscle activation	Βλ. μειομετρική μυϊκή λειτουργία .
μειομετρική μυϊκή λειτουργία (η)	concentric muscle function	Η μυϊκή λειτουργία κατά την οποία παράγεται έργο με βράχυνση των συμμετεχόντων μυών. Η δύναμη που αναπτύσσεται είναι μεγαλύτερη από την εξωτερική επιβάρυνση. Συνώνυμα: ομόκεντρη μυϊκή λειτουργία, σύγκεντρη μυϊκή λειτουργία.
μερίδα (η)	portion	Η ποσότητα φαγητού που αναλογεί σε ένα άτομο και καθορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ή ανάλογους επιστημονικούς φορείς.
μερική αποκατάσταση (η)	partial resynthesis	Διαδικασία μερικής ανασύνθεσης των ενεργειακών αποθεμάτων και ψυχοσωματικής ανάκαμψης του οργανισμού. Εφαρμόζεται μετά από προπόνηση όλων των μορφών αντοχής . Συνώνυμο: σχεδόν πλήρης αποκατάσταση.
μερική μέθοδος εξάσκησης (η)	part training method	Μέθοδος εξάσκησης κινητικών δεξιοτήτων , κατά την οποία η δεξιότητα αρχικά διαχωρίζεται στα επιμέρους στοιχεία της και διδάσκεται τμηματικά, ενώ στη συνέχεια γίνεται σύνθεση των επιμέρους στοιχείων σε μία κίνηση .
μέσο προπόνησης (το)	training equipment	Όργανο που χρησιμοποιείται, για να υποστηρίξει την προπονητική διαδικασία. Συνώνυμο: προπονητικό μέσο.
μεσογειακή δίαιτα (η)	Mediterranean diet	Βλ. μεσογειακή διατροφή .
μεσογειακή διατροφή (η)	Mediterranean diet	Τρόπος διατροφής που δίνει έμφαση στο ελαιόλαδο, τα λαδερά φαγητά, τα όσπρια, τα ανεπεξέργαστα σιτηρά, τους ξηρούς καρπούς, τα φρούτα και τα λαχανικά, με μέτρια κατανάλωση ψαριού, γαλακτοκομικών προϊόντων και οίνου. Αντικατοπτρίζει τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Ελλάδας (και ειδικότερα της Κρήτης), της νότιας Ιταλίας και της Ισπανίας έως και την δεκαετία του 1960. Συνώνυμο: μεσογειακή δίαιτα.

μεσόκυκλος (ο)	mesocycle	Χρονικό διάστημα του προπονητικού σχεδιασμού διάρκειας 2-6 μικροκύκλων . Στοχεύει στην καλύτερη ρύθμιση της προπονητικής επιβάρυνσης και, κυρίως, στην καλύτερη εφαρμογή της αρχής της επιβάρυνσης- αποκατάστασης .
μεσομυϊκός συντονισμός (ο)	intermuscular coordination	Η συνεργασία μεταξύ των μυών (αγωνιστών και ανταγωνιστών) που μετέχουν σε μια κίνηση .
μετάβαση καριέρας (η)	career transition	Τυπική ή μη τυπική μεταβατική φάση κατά τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας (π.χ. η μετάβαση από τον ερασιτεχνικό στον επαγγελματικό αθλητισμό), η οποία προκαλεί ένα σύνολο αλλαγών (εργασιακών, οικονομικών, ψυχολογικών, κοινωνικών κ.ά.).
μεταβατική περίοδος (η)	transition period, off-season	Περίοδος του μακρόκυκλου των ομαδικών αθλημάτων που ακολουθεί την αγωνιστική περίοδο . Κατά τη διάρκειά της βελτιώνονται η ατομική τεχνική και οι ατομικές ελλείψεις της φυσικής κατάστασης .
μεταβολικό ισοδύναμο (το)	metabolic equivalent	Μονάδα μέτρησης του μεταβολικού κόστους της φυσικής δραστηριότητας . Ισοδυναμεί με την πρόσληψη 3,5 mL οξυγόνου ανά kg βάρους σώματος ανά λεπτό. Ακρωνύμιο: MET.
μεταβολικό μονοπάτι (το)	metabolic pathway	Σειρά βιοχημικών αντιδράσεων στις οποίες ένα προϊόν της μιας είναι αντιδρών της επόμενης. Παραδείγματα είναι η γλυκόλυση και η λιπόλυση .
μεταβολικό σύνδρομο (το)	metabolic syndrome	Νοσηρή κατάσταση που συνήθως χαρακτηρίζεται από κοιλιακή παχυσαρκία, ανεπιθύμητες συγκεντρώσεις λιπιδίων στο πλάσμα , υψηλή αρτηριακή πίεση και υπεργλυχαμία .
μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας (ο)	resting metabolic rate	Οι ενεργειακές ανάγκες του σώματος σε ηρεμία. Συνώνυμο: Βασικός μεταβολικός ρυθμός.
μεταβολισμός (ο)	metabolism	Το σύνολο των χημικών αντιδράσεων που πραγματοποιούνται στους ζώντες οργανισμούς.
μεταβολίτης (ο)	metabolite	Ένωση που συμμετέχει σε μία ή περισσότερες μεταβολικές αντιδράσεις.
μεταβόλωμα (το)	metabolome	Το σύνολο των μεταβολιτών σε έναν οργανισμό, ιστό, κυτταρικό τύπο ή βιολογικό υγρό.
μεταβολωμική (η)	metabolomics	Η αναλυτική μελέτη του μεταβολώματος ως προς την ταυτότητα, την ποσότητα και τη λειτουργία των μεταβολιτών .
μεταγνώση (η)	metacognition	Η ενημερότητα και επίγνωση του ατόμου για τις γνωστικές του διεργασίες, καθώς και η εκούσια χρήση τους για τη βελτίωση της μάθησης ή την επίλυση προβλημάτων.
μεταγραφή (η)	transcription	Σύνθεση RNA στη βάση των γενετικών πληροφοριών που περιέχονται στο DNA .
μεταγραφικός παράγοντας (ο)	transcription factor	Πρωτεΐνη που ρυθμίζει τη μεταγραφή .
μετάγραφο (το)	transcript	RNA που προκύπτει από τη μεταγραφή ενός γονιδίου .
μεταγράφημα (το)	transcriptome	Το σύνολο των μεταγράφων σε έναν οργανισμό, ιστό, κυτταρικό τύπο ή βιολογικό υγρό.

μεταγραφωμική (η)	transcriptomics	Η αναλυτική μελέτη των μεταγραφωμάτων ως προς την ταυτότητα, την ποσότητα και τη λειτουργία των RNA .
μεταγωνιστικό γεύμα (το)	post-exercise meal, post-race meal	Η πρόσληψη τροφής μετά την άσκηση για τη βέλτιστη αποκατάσταση κυρίως του μυϊκού γλυκογόνου και των μυϊκών πρωτεϊνών .
μεταδιεγερτική ενίσχυση (η)	post-activation potentiation	Η αύξηση της προκλητής ροπής που παρατηρείται μετά από βουλητική ή προκλητή μυϊκή σύσπαση.
μεταδιεγερτική καταστολή (η)	post-activation depression	Καταστολή ενεργοποίησης των προσαγωγών νευρώνων τύπου Ia μετά από την εκπόλωση τους λόγω εξάντλησης νευροδιαβιβαστών .
μετακίνηση (η)	locomotion	Κινητική δεξιότητα που περιλαμβάνει αλλαγή της θέσης του σώματος στον χώρο.
μετάλλαξη (η)	mutation	Αλλαγή στην αλληλουχία των βάσεων του DNA ενός οργανισμού.
μεταλλαξιγόνο (το)	mutagen	Ουσία ή παράγοντας που προκαλεί μεταλλάξεις .
μεταπαρωθητικές καταστάσεις (οι)	metamotivational states	Εναλλακτικές καταστάσεις στις οποίες ένα άτομο μπορεί να βιώσει εκ διαμέτρου αντίθετα συναισθήματα από τη μια στιγμή στην άλλη.
μετατόπιση (η)	displacement	Η απόσταση που διήνυσε ένα σημείο, σώμα ή σύστημα στον χώρο.
μεταφορέας γλυκόζης (ο)	glucose transporter	Πρωτεΐνη που μεταφέρει γλυκόζη μέσω μιας κυτταρικής μεμβράνης.
μεταφορικό RNA (το)	transfer RNA	Είδος RNA που μεταφέρει αμινοξέα για την πρωτεϊνοσύνθεση . Ακρωνύμιο: tRNA.
μετάφραση (η)	translation	Σύνθεση πρωτεΐνης στη βάση πληροφοριών που περιέχονται στο mRNA . Συνώνυμο: πρωτεϊνοσύνθεση.
μετουσίωση (η)	denaturation	Καταστροφή της τρισδιάστατης δομής μιας πρωτεΐνης ή ενός νουκλεϊκού οξέος .
μετωπιαίο επίπεδο σώματος (το)	coronal plane, frontal plane	Το επίπεδο που ορίζεται από τον εγκάρσιο και τον κατακόρυφο άξονα του σώματος. Χωρίζει το σώμα σε πρόσθιο και οπίσθιο τμήμα.
μετωπική επιφάνεια σώματος (η)	body surface area	Η προβολή της επιφάνειας ενός σώματος στο κάθετο επίπεδο ως προς τη ροή του αερίου ή του υγρού μέσα στο οποίο κινείται.
μη ελαστική κρούση (η)	inelastic collision	Η κρούση που έχει ως αποτέλεσμα τη διατήρηση της ορμής , αλλά όχι της κινητικής ενέργειας των συγκρουόμενων μαζών.
μη ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης (ο)	non-insulin dependent diabetes	Βλ. σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 .
μηχαναυξητικός παράγοντας (ο)	mechano growth factor	Παραλλαγή του IGF1 που εμπλέκεται στην υπερτροφική απόκριση του μυός σε μηχανική επιβάρυνση ή ηλεκτρική διέγερση . Ακρωνύμιο: MGF.
μηχανική ενέργεια (η)	mechanical energy	Το άθροισμα της κινητικής και της δυναμικής ενέργειας ενός σώματος.

μηχανική ισχύς (η)	mechanical power	Ο ρυθμός εξέλιξης του μηχανικού έργου στον χρόνο. Εκφράζεται επίσης και ως το γινόμενο της δύναμης που εφαρμόζεται σε ένα σώμα επί την ταχύτητά του.
μηχανική παραμόρφωση (η)	deformation	Η μεταβολή του σχήματος ενός σώματος ως αποτέλεσμα εφαρμογής δύναμης σε αυτό.
μηχανικό έργο (το)	mechanical work	Το γινόμενο της δύναμης που εφαρμόζεται σε ένα σώμα επί τη μετατόπιση που αυτή προκαλεί επί το συνημίτονο της γωνίας που σχηματίζεται μεταξύ των διανυσμάτων της δύναμης και της μετατόπισης.
μηχανικό πλεονέκτημα (το)	mechanical advantage	Το πηλίκο του μήκους του υπομοχλίου δύναμης προς το μήκος του υπομοχλίου αντίστασης σε έναν μοχλό .
μηχανομυογραφία (η)	mechanomyography	Μέθοδος εκτίμησης της μυϊκής δραστηριότητας μέσω της καταγραφής των μηχανικών μεταβολών που συμβαίνουν στην επιφάνεια του μυός.
μηχανοϋποδοχέας (ο)	mechanoreceptor	Αισθητηριακός υποδοχέας που διεγείρεται από μηχανικά ερεθίσματα (πίεση , δόνηση, μηχανική παραμόρφωση κ.λπ.).
μικροθρεπτικό συστατικό (το)	micronutrient	Θρεπτικό συστατικό που προσλαμβάνεται σε μικρές ποσότητες. Τα μικροθρεπτικά συστατικά περιλαμβάνουν τις βιταμίνες και τα στοιχεία .
μικρόκυκλος (ο)	microcycle	Χρονικό διάστημα του προπονητικού σχεδιασμού διάρκειας 2-10 ημερών (συνήθως αντιστοιχεί σε μία εβδομάδα). Στοχεύει στην εφαρμογή της αρχής της επιβάρυνσης- αποκατάστασης με προγραμματισμένη εναλλαγή τους.
μιτοχονδριακή βιογένεση (η)	mitochondrial biogenesis	Δημιουργία νέων μιτοχονδρίων .
μιτοχόνδριο (το)	mitochindrion	Ενδοκυτταρικό οργανίδιο στο οποίο, με κατανάλωση οξυγόνου, παράγεται η περισσότερη ενέργεια ενός ευκαρυωτικού κυττάρου .
μίτωση (η)	mitosis	Διαίρεση ενός κυττάρου σε δύο θυγατρικά κύτταρα.
μόνιμη ροή (η)	laminar flow	Βλ. στρωτή ροή .
μονοακόρεστο λιπαρό οξύ (το)	monounsaturated fatty acid	Λιπαρό οξύ που έχει μόνο έναν διπλό δεσμό μεταξύ δύο ανθράκων του.
μονοαρθρική άσκηση (η)	monoarticular exercise	Άσκηση στην εκτέλεση της οποίας συμμετέχει μία μόνο άρθρωση (π.χ. κάμψεις και εκτάσεις γονάτων σε μηχάνημα).
μονόμετρο μέγεθος (το)	scalar quantity	Το μέγεθος που περιγράφεται μόνο με το μέτρο του, δηλαδή με έναν αριθμό που περιγράφει πλήρως την ποσότητά του.
μονοσακχαρίτης (ο)	monsaccharide	Υδατάνθρακας που περιέχει 3-7 άνθρακες, π.χ. γλυκόζη .

μονοφωσφορική αδενοσίνη (η)	adenosine monophosphate	Βιολογική ένωση που παράγεται από την υδρόλυση της ATP με την απομάκρυνση ανόργανου πυροφωσφορικού οξέος . Αποτελείται από αδενίνη , ριβόζη και μια φωσφορική ομάδα. Ακρωνύμιο: AMP.
μουσικοκινητική αγωγή (η)	music-movement education	Μουσικοπαιδαγωγική μέθοδος, στην οποία η κίνηση χρησιμοποιείται ως μέσο για την κατανόηση των στοιχείων της μουσικής (τέμπο, ένταση κ.λπ.).
μοχλοβραχίονας αντίστασης (ο)	resistance arm, load arm	Η απόσταση από το σημείο εφαρμογής της αντίστασης έως το υπομόχλιο .
μοχλοβραχίονας δύναμης (ο)	force arm, effort arm	Η απόσταση από το σημείο εφαρμογής της δύναμης έως το υπομόχλιο .
μοχλός (ο)	lever	Μηχανισμός που χρησιμοποιείται, για να ενισχυθεί η μετατόπιση του σημείου εφαρμογής μιας αντίστασης ή για να ενισχυθεί το αποτέλεσμα μιας εφαρμοζόμενης δύναμης ή για να μεταβληθούν η διεύθυνση και η φορά μιας δύναμης. Αποτελείται από το σώμα, το υπομόχλιο , τον μοχλοβραχίονα αντίστασης και τον μοχλοβραχίονα δύναμης .
μοχλός δευτέρου είδους (ο)	class 2 lever	Η διάταξη μοχλού κατά την οποία το σημείο εφαρμογής της αντίστασης βρίσκεται μεταξύ του υπομοχλίου και του σημείου εφαρμογής της δύναμης .
μοχλός πρώτου είδους (ο)	class 1 lever	Η διάταξη μοχλού κατά την οποία το υπομόχλιο βρίσκεται μεταξύ του σημείου εφαρμογής της δύναμης και του σημείου εφαρμογής της αντίστασης.
μοχλός τρίτου είδους (ο)	class 3 lever	Η διάταξη μοχλού κατά την οποία το σημείο εφαρμογής της δύναμης βρίσκεται μεταξύ του υπομοχλίου και του σημείου εφαρμογής της αντίστασης.
μπέρι-μπέρι (το)	beri-beri	Νόσος που προκαλείται από την έλλειψη θειαμίνης (βιταμίνη B₁) και χαρακτηρίζεται από περιφερικές νευρολογικές, εγκεφαλικές και καρδιαγγειακές ανωμαλίες.
μυϊκή αντοχή (η)	muscle endurance	Βλ. αντοχή στη δύναμη .
μυϊκή άτρακτος (η)	muscle spindle	Αισθητηριακό όργανο που βρίσκεται μέσα σε ένα σκελετικό μυ και παρέχει πληροφορίες σχετικά με το μήκος του μυός και τη μεταβολή του μήκους του.
μυϊκή δύναμη (η)	muscle strength	Η ικανότητα του νευρομυϊκού συστήματος να παράγει μυϊκό έργο μέσω ισομετρικής ενεργοποίησης , ομόκεντρης ενεργοποίησης , έκκεντρης ενεργοποίησης ή του κύκλου διάτασης-βράχυνσης.
μυϊκή ίνα (η)	muscle fiber	Μυϊκό κύτταρο.
μυϊκή ίνα τύπου I (η)	type I muscle fiber	Είδος μυϊκής ίνας που χαρακτηρίζεται από βραδεία συστολή.
μυϊκή ίνα τύπου II (η)	type II muscle fiber	Είδος μυϊκής ίνας που χαρακτηρίζεται από ταχεία συστολή.
μυϊκή ισχύς (η)	power	Βλ. ταχυδύναμη .

μυϊκή συνέργεια (η)	muscle synergy	Συντονισμένη ενεργοποίηση ομάδων μυών με συγκεκριμένα μοτίβα κατά την εκτέλεση μιας κίνησης .
μυϊκή υπερπλασία (η)	muscle hyperplasia	Αύξηση του αριθμού των μυϊκών ινών .
μυϊκή υπερτροφία (η)	muscle hypertrophy	Η αύξηση της εγκάρσιας διατομής του μύος.
μυϊκός τόνος (ο)	tonus, muscle tone	Μόνιμη μικρής έντασης μυϊκή ενεργοποίηση γραμμωτών μυών, που συμβάλλει στην ετοιμότητά τους να ενεργοποιηθούν εκούσια όταν δοθεί η ανάλογη εντολή.
μυοϊνίδιο (το)	myofiber	Δέσμη συστατικών πρωτεϊνών μέσα σε μια μυϊκή ίνα .
μυοκινάση (η)	myokinase	Βλ. κινάση αδενυλικού οξέος .
μυοσίνη (η)	myosin	Η κύρια μυϊκή πρωτεΐνη , που συστέλλει τον μυ με δαπάνη ATP .
μυοσφαιρίνη (η)	myoglobin	Πρωτεΐνη που αποθηκεύει και μεταφέρει O ₂ στους μύς σπονδυλωτών.
μυοτενόντιο όργανο Golgi (το)	Golgi tendon organ	Αισθητήριο όργανο που βρίσκεται στο μυοτενόντιο όριο των σκελετικών μυών και συμμετέχει στην αυτογενή αναστολή .
N-ακετυλοκυστεΐνη (η)	N-acetylcysteine	Η ακετυλιωμένη μορφή του αμινοξέος κυστεΐνη, η οποία έχει αντιοξειδωτική δραστηριότητα.
νευρική διευκόλυνση (η)	facilitation	Κατάσταση του νευρώνα , κατά την οποία ελαττώνεται η αντίσταση στη μετάδοση ενός ερεθίσματος, με αποτέλεσμα την ευκολότερη διέγερση του νευρώνα. Συνώνυμο: ευόδωση.
νευρική ευόδωση (η)	facilitation	Βλ. νευρική διευκόλυνση .
νευρική ίνα (η)	nerve fiber	Βλ. νευρώνας .
νευρική ώση (η)	nervous impulse	Η μετάδοση ενός δυναμικού δράσης κατά μήκος ενός νευρώνα .
νευρογενής ανορεξία (η)	anorexia nervosa	Διατροφική διαταραχή κατά την οποία ο/η ασθενής αδυνατεί να διατηρήσει επαρκές βάρος , έχει διαταραγμένη εικόνα σώματος και εξαιρετικά χαμηλή πρόσληψη τροφής. Μπορεί να συνυπάρχει με επεισοδιακή υπερφαγία και αντισταθμιστικές μορφές συμπεριφοράς .
νευροδιαβιβαστής (ο)	neurotransmitter	Ένωση που μεταδίδει ένα νευρικό σήμα από έναν νευρώνα σε άλλον ή από έναν νευρώνα σε όργανο-στόχο.
νευρομυϊκή ηλεκτρική διέγερση (η)	neuromuscular electrical stimulation	Μέθοδος εφαρμογής ηλεκτρικής διέγερσης σε μύς ή μυϊκές ομάδες με επιφανειακά ηλεκτρόδια. Ακρωνύμιο: NMES.
νευρομυϊκή σύνδεση (η)	neuromuscular junction	Η επαφή κινητικού νευρώνα και μυϊκής ίνας .
νευρομυϊκό σύστημα (το)	neuromuscular system	Σύστημα που περιλαμβάνει τις λειτουργίες του νευρικού και μυϊκού συστήματος, καθώς και τις αλληλεπιδράσεις τους.
νευρώνας (ο)	neuron	Το κύριο είδος κυττάρου του νευρικού ιστού. Συνώνυμο: νευρική ίνα.
νικοτιναμιδο-αδενινο-δινουκλεοτίδιο (το)	nicotinamide adenine dinucleotide	Ένωση που συμμετέχει σε οξειδοαναγωγικές αντιδράσεις μέσα στα κύτταρα. Η οξειδωμένη και η ανηγμένη μορφή της συμβολίζονται NAD⁺ και NADH αντίστοιχα.

νοερή απεικόνιση (η)	mental imagery	Είδος συμβολικής νοητικής αναπαράστασης και βίωσης μιας εμπειρίας, κατά την οποία οι ασκούμενοι/ες εκτελούν νοερά μια δεξιότητα χωρίς εμφανή (πραγματική) κίνηση . Συνώνυμο: νοερή εξάσκηση.
νοερή εξάσκηση (η)	mental rehearsal	Βλ. νοερή απεικόνιση .
νόμος Μπερνούλι (ο)	Bernoulli's principle	Το φαινόμενο κατά το οποίο το άθροισμα της εξωτερικής πίεσης, της δυναμικής πίεσης και της υδροστατικής πίεσης κατά μήκος ενός αγωγού από τον οποίο διέρχεται ρευστό είναι σταθερό.
νοραδρεναλίνη (η)	noradrenaline	Βλ. νορεπινεφρίνη .
νορεπινεφρίνη (η)	norepinephrine	Νευροδιαβιβαστής που παράγεται κυρίως στο συμπαθητικό σύστημα και προκαλεί ταχυκαρδία, διέγερση της γλυκογονόλυσης , διέγερση της λιπόλυσης κ.ά.
νόρμα ομάδας (η)	group norm	Μοντέλο ή στερεότυπα της κατάλληλης και αποδεκτής συμπεριφοράς των μελών μιας ομάδας.
νουκλειικό οξύ (το)	nucleic acid	Μεγάλου μεγέθους βιολογική ένωση (αποτελούμενη συνήθως από χιλιάδες έως εκατομμύρια άτομα), που χρησιμεύει κυρίως στην αποθήκευση γενετικών πληροφοριών ή στη διαβίβασή τους στις πρωτεΐνες . Νουκλεϊκά οξέα είναι το DNA και το RNA .
νουκλεοτίδιο (το)	nucleotide	Βιολογική ένωση που αποτελείται από μία αζωτούχο βάση, μία μονάδα μονοσακχαρίτη και μία ως τρεις φωσφορικές ομάδες. Τα νουκλεοτίδια είναι οι δομικοί λίθοι των νουκλεϊκών οξέων .
ντόπινγκ (το)	doping	Χρήση ουσιών ή μεθόδων που αντίκεινται στους κανονισμούς της Παγκόσμιας Υπηρεσίας κατά του Ντόπινγκ (WADA) ή αντίστοιχων φορέων που ρυθμίζουν θέματα αθλητικού συναγωνισμού.
ντόπινγκ αίματος (το)	blood doping	Μέθοδος ντόπινγκ που περιλαμβάνει τη μετάγγιση μεγάλης ποσότητας αίματος με σκοπό την αύξηση της ποσότητας των ερυθροκυττάρων, κάτι που οδηγεί σε βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και αντοχής .
όγκος (ο)	volume	Ο γεωμετρικός χώρος τον οποίο καταλαμβάνει ένα σώμα.
όγκος παλμού (ο)	stroke volume	Ο όγκος αίματος τον οποίο εξωθεί η αριστερή κοιλία της καρδιάς σε κάθε συστολή.
οινόπνευμα (το)	alcohol	Βλ. αλκοόλ .
οιστρογόνο (το)	estrogen	Στεροειδής ορμόνη που χαρακτηρίζει το θηλυκό φύλο, προάγοντας την εμφάνιση και διατήρηση των χαρακτηριστικών του. Δύναται να είναι και συνθετική ουσία που μιμείται τη δράση της φυσικής ορμόνης .
ολιγοσακχαρίτης (ο)	oligosaccharide	Υδατανθρακας που αποτελείται από 2 ως 10 μονάδες μονοσακχαριτών , π.χ. σακχαρόζη.
ολική μέθοδος εξάσκησης (η)	whole training method	Μέθοδος εξάσκησης κινητικών δεξιοτήτων , κατά την οποία η δεξιότητα διδάσκεται ως ενιαίο σύνολο.
ολική σιδηροδεσμευτική ικανότητα (η)	total iron-binding capacity	Η συγκέντρωση σιδήρου στον ορό στην υποθετική περίπτωση που οι πρωτεΐνες δέσμευσης σιδήρου στο πλάσμα είναι πλήρως κορεσμένες. Ακρωνύμιο: TIBC.

ομαλά επιταχυνόμενη κίνηση (η)	uniformly accelerated motion	Κίνηση κατά την οποία ένα σώμα μετατοπίζεται με σταθερό ρυθμό αύξησης της ταχύτητας .
ομαλή κίνηση (η)	uniform motion	Κίνηση κατά την οποία ένα σώμα μετατοπίζεται με σταθερή ταχύτητα .
ομαλή ροή (η)	laminar flow	Βλ. στρωτή ροή .
ομοιόσταση (η)	homeostasis	Η διατήρηση μιας βιολογικής παραμέτρου σ' έναν οργανισμό σε σχετικά σταθερό επίπεδο (ισορροπία) παρά τις προσωρινές διακυμάνσεις της. Συνώνυμο: ομοιοστασία.
ομοιοστασία (η)	homeostasis	Η διατήρηση μιας βιολογικής παραμέτρου σ' έναν οργανισμό σε σχετικά σταθερό επίπεδο (ισορροπία) παρά τις προσωρινές διακυμάνσεις της. Συνώνυμο: ομοιόσταση.
ομοιότητα προτύπου (η)	prototype similarity	Η ομοιότητα του ατόμου με την εικόνα του προτύπου.
ομόκεντρη μυϊκή ενεργοποίηση (η)	concentric muscle activation	Βλ. μειομετρική μυϊκή λειτουργία .
ομόρροπες δυνάμεις (οι)	same-direction forces	Οι δυνάμεις που τείνουν να στρέψουν το σώμα προς την ίδια φορά γύρω από το σημείο περιστροφής του.
οξαλοξικό οξύ (το)	oxaloacetic acid, oxaloacetate	Ενδιάμεση ένωση του κύκλου του κιτρικού οξέος , που χρησιμεύει και ως πρόδρομη ένωση της γλυκόζης .
οξεοβασική ισορροπία (η)	acid-base balance	Η διατήρηση της αναλογίας των παραγόμενων στο σώμα οξέων και βάσεων κατά τη λειτουργία του μεταβολισμού , ώστε να διατηρείται το φυσιολογικό pH στο αίμα και στους ιστούς.
οξέωση (η)	acidosis	Αύξηση της οξύτητας ενός διαλύματος.
οξίδωση (η)	oxidation	Απώλεια ηλεκτρονίων από μια χημική οντότητα, όπως άτομο, μόριο ή ión .
οξειδωτική φωσφορυλίωση (η)	oxidative phosphorylation	Σύνθεση ATP από ADP και P_i με την ενέργεια της αλυσίδας μεταφοράς ηλεκτρονίων .
οπισθέλκουσα δύναμη (η)	drag force	Η παράλληλη με τη διεύθυνση της ροής ενός αερίου ή υγρού συνιστώσα της αεροδυναμικής ή υδροδυναμικής αντίστασης .
οπίσθιο κέρασ (το)	posterior horn	Σχηματισμός της φαιάς ουσίας ο οποίος εμφανίζεται σε εγκάρσια τομή του νωτιαίου μυελού και περιέχει σώματα νευρώνων που δέχονται αισθητικές πληροφορίες.
οπισθοπλευρικός,-ή,-ό	postcostal	Που βρίσκεται πίσω από τα πλευρά του θώρακα.
οπτικοκινητική συναρμογή (η)	visual-motor coordination	Η ικανότητα οπτικής παρακολούθησης αντικειμένου και η αντίστοιχη κινητική απάντηση.
ορθογώνιες συντεταγμένες (οι)	orthogonal coordinates	Τα μεγέθη των προβολών του προς μελέτη σημείου στον οριζόντιο και τον κατακόρυφο άξονα ενός δισδιάστατου καρτεσιανού συστήματος συντεταγμένων .

ορθογώνιο σύστημα αναφοράς (το)	orthogonal reference system	Το καρτεσιανό σύστημα αναφοράς που αποτελείται από δύο, κάθετες μεταξύ τους, ευθείες.
οριακό στρώμα (το)	boundary layer	Η συνολική περιοχή ενός ρευστού της οποίας η ταχύτητα μειώνεται εξαιτίας της αντίστασης της επιφάνειας του σώματος που κινείται στο ρευστό.
όριο αναφοράς (το)	reference limit	Το κάτω ή άνω άκρο του διαστήματος αναφοράς . Για παράδειγμα, αν το διάστημα αναφοράς του αιματοκρίτη στους ενήλικους άντρες είναι 42-52, το κάτω όριο αναφοράς είναι 42 και το άνω 52.
όριο ελαστικότητας (το)	elastic limit, yield point	Το μέγεθος του φορτίου που προκαλεί μηχανική καταπόνηση σε ένα σώμα. Εξαιτίας του, το σώμα χάνει την ικανότητα να επανέλθει ακριβώς στο αρχικό του σχήμα.
ορμή (η)	momentum	Το γινόμενο της μάζας ενός σώματος επί την ταχύτητά του.
ορμόνη (η)	hormone	Βιοχημική ένωση που εκκρίνεται στο αίμα από έναν ενδοκρινή αδένα και, συνδεδεόμενη με υποδοχείς σε άλλα όργανα ή κύτταρα, τροποποιεί τη λειτουργία τους.
ορός (ο)	serum	Το υγρό που λαμβάνεται ως υπερκείμενο μετά από φυγοκέντρηση δείγματος αίματος, το οποίο αφέθηκε να πήξει.
ουρακίλη (η)	uracil	Αζωτούχος βάση του RNA , μέλος των πυριδιμινών .
παγκρεατική λιπάση (η)	pancreatic lipase	Ένζυμο που συντίθεται στο πάγκρεας και εκκρίνεται στο λεπτό έντερο, όπου υδρολύει τριάκυλογλυκερόλες της τροφής.
παθητική αποθεραπεία (η)	passive recovery	Η επαναφορά του οργανισμού στο αρχικό επίπεδο της λειτουργικής του ικανότητας μετά από μια προπονητική επιβάρυνση με τη χρήση μέσων, όπως η φυσιοθεραπεία και η σάουνα, ή με σχετική ηρεμία.
παθητική κινητικότητα (η)	passive flexibility	Το μεγαλύτερο εύρος κίνησης που μπορεί να επιτευχθεί σε μια άρθρωση μέσω της επίδρασης εξωτερικών δυνάμεων (όπως είναι η δύναμη βαρύτητας, το συναστούμενο άτομο, τα πρόσθετα βάρη).
παθητική μεταφορά (η)	passive transport	Η αυθόρμητη (χωρίς μεταφορέα) μετακίνηση μιας ουσίας από ένα διαμέρισμα υψηλής συγκέντρωσης σ' ένα διαμέρισμα χαμηλής συγκέντρωσης.
παλίνδρομη αναστολή (η)	recurrent inhibition	Αναστολή νευρώνα , που προκαλείται από παράπλευρο κλάδο του, μέσω ενός άλλου, ανασταλτικού νευρώνα.
παρακίνηση (η)	motivation	Η κινητήρια δύναμη μιας δράσης ή συμπεριφοράς των ατόμων.
παράλληλη ροή (η)	laminar flow	Βλ. στρωτή ροή .
παρατελική κατάσταση (η)	paratelic state	Μεταπαρωθητική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από διασκέδαση, προσανατολισμό στη δεξιότητα και επιδίωξη της διέγερσης .
παχύ νημάτιο (το)	thick filament	Νημάτιο που περιέχει μυοσίνη μέσα σε μια μυϊκή ίνα .

παχυσαρκία (η)	obesity	Μη φυσιολογική ή υπερβολική συσσώρευση σωματικού λίπους, που μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς την υγεία ενός ατόμου.
πεδίο ροής (το)	flow field	Ο χώρος στον οποίο κινείται ένα ρευστό .
πελάγωμα υπό πίεση (το)	choking under pressure	Η μείωση της απόδοσης σε καλά μαθημένες δεξιότητες ως αποτέλεσμα των αυξημένων επιπέδων άγχους και πίεσης.
πεπτιδικός δεσμός (ο)	peptide bond	Χημικός δεσμός που συνδέει τα αμινοξέα σε μια πρωτεΐνη μέσω της σύνδεσης της αμινομάδας του ενός με την καρβοξυλομάδα του άλλου.
πεπτίδιο (το)	peptide	Βιοχημική ένωση που αποτελείται από αμινοξέα συνδεδεμένα στη σειρά με πεπτιδικούς δεσμούς. Συνήθως ο όρος χρησιμοποιείται για ενώσεις με μικρό (μονοψήφιο ή διψήφιο) αριθμό αμινοξέων.
περιγραφική νόρμα (η)	descriptive norm	Η αντίληψη του ατόμου για τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά άλλων ατόμων. Συνώνυμο: κοινωνική νόρμα.
περιλιπίνη (η)	perilipin	Πρωτεΐνη στην επιφάνεια των σταγονιδίων λίπους των λιποκυττάρων , η οποία ελέγχει τη διάσπαση των τριακυλογλυκερολών τους.
περιοδικότητα (η)	periodization	Η αναγκαία, για βιολογικούς λόγους, εναλλαγή της δυναμικής της προπονητικής επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια του μακρόκυκλου . Συνώνυμο: περιοδισμός.
περιοδισμός (ο)	periodization	Βλ. περιοδικότητα .
περίοδος κίνησης (η)	cycle	Το χρονικό διάστημα κατά το οποίο ένα σημείο, σώμα ή σύστημα που εκτελεί κυκλική κίνηση διέγραψε μια ολόκληρη περιστροφή.
περίοδος προετοιμασίας (η)	pre-season, preperation period	Χρονικό διάστημα του ετήσιου κύκλου προπόνησης κατά το οποίο αναπτύσσονται η γενική και η ειδική φυσική κατάσταση , γίνεται εκμάθηση νέων ή επανάληψη ήδη αποκτημένων τεχνικών δεξιοτήτων σε υψηλότερο επίπεδο, εφαρμόζονται νέοι τρόποι τακτικής συμπεριφοράς και στο τέλος πραγματοποιείται η σύνδεσή τους (φορμάρισμα).
περιστασιακό άγχος (το)	state anxiety	Παροδική μορφή άγχους που ποικίλλει σε ένταση ανάλογα με το ερέθισμα. Συνώνυμο: άγχος κατάστασης.
περιστροφική δυναμική (η)	angular kinetics	Κλάδος της μηχανικής, ο οποίος μελετά τα αίτια που προκαλούν και επηρεάζουν την κίνηση σε ένα σώμα που περιστρέφεται.
περιφερειακό νευρικό σύστημα (το)	peripheral nervous system	Το μέρος του νευρικού συστήματος που αποτελείται από τα εγκεφαλικά και νωτιαία νεύρα με τα γάγγλια τους και τους αισθητηριακούς υποδοχείς .
πέψη (η)	digestion	Το σύνολο των μηχανικών και χημικών διεργασιών τις οποίες υφίσταται η τροφή μέσα στο πεπτικό σύστημα, ώστε να μετατραπεί σε ουσίες που μπορούν να απορροφηθούν από τον οργανισμό.

πίεση (η)	pressure	Η ποσότητα της κάθετης δύναμης που εφαρμόζεται σε κάθε μονάδα επιφάνειας ενός σώματος.
πλάγιος,-α,-ο	lateral	Που αναφέρεται στο πλάγιο μέρος μιας ανατομικής δομής ή ενός οργάνου.
πλάσμα (το)	plasma	Το υγρό του αίματος έξω από τα κύτταρά του. Το πλάσμα λαμβάνεται μετά από φυγοκέντρηση ενός δείγματος αίματος στο οποίο είχε ανασταλεί η πήξη.
πλαστική κρούση (η)	perfectly inelastic collision	Η κρούση μαζών που έχει ως αποτέλεσμα να μην αποχωριστούν, αλλά να συνεχίσουν την κίνηση αποτελώντας μία μάζα.
πλατφόρμα αντίδρασης (η)	reaction board	Όργανο για τον καθορισμό του κέντρου μάζας ενός σώματος, το οποίο αποτελείται από ένα σύστημα δυναμομέτρων και μια επίπεδη επιφάνεια.
πλειομετρική μυϊκή ενεργοποίηση (η)	eccentric muscle activation	Βλ. πλειομετρική μυϊκή λειτουργία .
πλειομετρική μυϊκή λειτουργία (η)	eccentric muscle activity	Η μυϊκή λειτουργία κατά την οποία παράγεται έργο με αύξηση του μήκους των συμμετεχόντων μυών. Η δύναμη που αναπτύσσεται είναι μικρότερη από την εξωτερική αντίσταση. Συνώνυμο: έκκεντρη μυϊκή λειτουργία.
πληθυσμογραφία εκτόπισης αέρα (η)	air displacement pethysmography	Μέθοδος εκτίμησης της σύστασης σώματος μέσω της μέτρησης της πυκνότητας του σώματος μετά από υπολογισμό του όγκου αέρα που εκτοπίζει. Συνώνυμο: αεροπυκνομετρία.
πληθυσμογραφία μετατόπισης αέρα (η)	air-displacement plethysmography	Εργαστηριακή τεχνική προσδιορισμού της σύστασης σώματος , η οποία μετρά τον όγκο του σώματος μέσω της μετατόπισης αέρα.
πλήρης αποκατάσταση (η)	full resynthesis	Διαδικασία πλήρους ανασύνθεσης των ενεργειακών αποθεμάτων και ψυχοσωματικής ανάκαμψης του οργανισμού, η οποία ξεκινά μετά το τέλος της προπόνησης και μπορεί να διαρκέσει πολλές ώρες ή ακόμη και ημέρες. Εφαρμόζεται μετά από προπόνηση νευρομυϊκού συντονισμού, εκμάθησης τεχνικής και τακτικής, δύναμης , ταχύτητας και χρόνου αντίδρασης, καθώς και πριν από τους αγώνες.
πολικές συντεταγμένες (οι)	polar coordinates	Βλ. συντεταγμένες κυκλικού συστήματος αναφοράς .
πολικό σύστημα αναφοράς (το)	polar reference system	Βλ. κυκλικό σύστημα αναφοράς .
πολυακόρεστο λιπαρό οξύ (το)	polyunsaturated fatty acid	Λιπαρό οξύ που έχει περισσότερους από έναν διπλούς δεσμούς μεταξύ των ανθράκων του.
πολυαρθρική άσκηση (η)	multiarticular exercise	Άσκηση στην εκτέλεση της οποίας συμμετέχουν περισσότερες από μία αρθρώσεις (π.χ. ημικάθισμα).
πολυμεράση DNA (η)	DNA polymerase	Το κύριο ένζυμο που καταλύει την αντιγραφή του DNA .
πολυμεράση RNA (η)	RNA polymerase	Το κύριο ένζυμο που καταλύει τη μεταγραφή .

πολυνουκλεοτιδική αλυσίδα (η)	polynucleotide chain	Αλυσίδα μονάδων νουκλεοτιδίων (δεοξυριβονουκλεοτιδίων στην περίπτωση του DNA , ριβονουκλεοτιδίων στην περίπτωση του RNA) συνδεδεμένων στη σειρά με φωσφοδιεστερικές συνδέσεις. Συνήθως ο όρος χρησιμοποιείται για μεγάλο αριθμό μονάδων νουκλεοτιδίων και είναι συνώνυμος με το DNA ή το RNA.
πολυπεπτιδική αλυσίδα (η)	polypeptide chain	Αλυσίδα αμινοξέων συνδεδεμένων στη σειρά με πεπτιδικούς δεσμούς . Συνήθως ο όρος χρησιμοποιείται για μεγάλο αριθμό αμινοξέων και είναι συνώνυμος με την πρωτεΐνη .
πολυσακχαρίτης (ο)	polysaccharide	Υδατάνθρακας που αποτελείται από πάνω από 10 μονάδες μονοσακχαριτών , π.χ. άμυλο και γλυκογόνο .
ποσότητα επιβάρυνσης (η)	volume of training	Το σύνολο των ερεθισμάτων της προπονητικής επιβάρυνσης σε μια προπονητική μονάδα ή σε μεγαλύτερες χρονικές περιόδους (μικρόκυκλους , μεσόκυκλους , μακρόκυκλους). Συνώνυμο: ποσότητα ερεθίσματος.
ποσότητα ερεθίσματος (η)	volume of training	Βλ. ποσότητα επιβάρυνσης .
πουρίνη (η)	purine	Αζωτούχος βάση των DNA και RNA , που αποτελείται από έναν εξαμελή και έναν πενταμελή δακτύλιο.
προαγωνιστική ρουτίνα (η)	pre-race routine	Βλ. αγωνιστική ρουτίνα .
προαγωνιστικό γεύμα (το)	pre-race meal	Η πρόσληψη τροφής πριν από την άσκηση με κύριο σκοπό τη βέλτιστη παροχή ενέργειας και υγρών, ώστε να μεγιστοποιηθεί η απόδοση/επίδοση .
προθέρμανση (η)	warm-up	Δραστηριότητα με στόχο την επίτευξη ψυχοσωματικής ετοιμότητας για προπόνηση ή αγώνα. Μπορεί να είναι γενική ή ειδική, ενεργητική ή παθητική.
πρόθεση εκδήλωσης της συμπεριφοράς (η)	intention towards behavior	Η ετοιμότητα του ατόμου να εκδηλώσει μια συγκεκριμένη μορφή συμπεριφοράς .
προϊόν γονιδίου (το)	gene product	Πρωτεΐνη ή RNA που συντίθενται στη βάση πληροφοριών, οι οποίες είναι κωδικοποιημένες σε ένα γονίδιο .
προκαρυωτικό κύτταρο (το)	prokaryotic cell	Αρχέγονο κύτταρο που δεν έχει εσωτερικά οργάνια.
προκινητικός φλοιός (ο)	premotor cortex	Η περιοχή του κινητικού φλοιού που βρίσκεται στον μετωπιαίο λοβό και συμβάλλει στην προετοιμασία και τον σχεδιασμό της κίνησης.
προκλητή ενεργοποίηση (η)	twitch	Η ακούσια μυϊκή ενεργοποίηση που παράγεται μετά από έναν ηλεκτρικό ή μαγνητικό ερεθισμό.
προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (η)	progressive muscle relaxation	Διαδικασία χαλάρωσης μυϊκών ομάδων, κατά την οποία το άτομο μαθαίνει να νιώθει την ένταση στους μύς και έπειτα να χαλαρώνει.

προπόνηση (η)	training	Μεθοδική διαδικασία η οποία, στηριζόμενη σε αρχές, στοχεύει κυρίως στη μεγιστοποίηση ή βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης στο πλαίσιο του αγωνιστικού αθλητισμού και στην ψυχοσωματική βελτίωση (ευεξία-υγεία) στο πλαίσιο του σχολικού αθλητισμού και του αθλητισμού αναψυχής.
προπόνηση αντοχής (η)	endurance training	Είδος προπόνησης με στόχο τη βελτίωση της γενικής ή/και της ειδικής αντοχής .
προπόνηση δύναμης (η)	strength training	Είδος προπόνησης με στόχο τη βελτίωση της μέγιστης δύναμης , της ισχύος και της μυϊκής αντοχής .
προπόνηση κινητικότητας (η)	flexibility training	Είδος προπόνησης με στόχο τη βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων .
προπόνηση με αντιστάσεις (η)	resistance training	Είδος προπόνησης με στόχο τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης με τη χρήση εξωτερικών αντιστάσεων.
προπόνηση σε ενότητες (η)	training in units	Μορφή οργάνωσης της προπόνησης δύναμης , κατά την οποία οι ασκήσεις χωρίζονται σε ενότητες των 2-4 ασκήσεων. Ο/Η ασκούμενος/η εκτελεί μία σειρά (σετ) κάθε άσκησης της ενότητας διαδοχικά και, αφού ολοκληρώσει τις σειρές της συγκεκριμένης ενότητας, προχωρά στην επόμενη.
προπόνηση σε σταθμούς (η)	station training	Μορφή οργάνωσης της προπόνησης δύναμης , κατά την οποία κάθε άσκηση αποτελεί έναν σταθμό. Ο/Η ασκούμενος/η εκτελεί όλες τις προβλεπόμενες σειρές (σετ) σε έναν σταθμό πριν προχωρήσει στον επόμενο.
προπόνηση ταχύτητας (η)	speed training	Είδος προπόνησης με στόχο τη βελτίωση της ταχύτητας αντίδρασης ή/και της ταχύτητας εκτέλεσης των κυκλικών και των άκυκλων κινήσεων .
προπόνηση τεχνικής (η)	technique training	Η διαδικασία εκμάθησης καινούριων κινήσεων ή βελτίωσης και τελειοποίησης ήδη γνωστών.
προπονητικά περιεχόμενα (τα)	training contents	Κινητικές δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση , για να επιτευχθούν οι προπονητικοί στόχοι.
προπονητική (η)	theory of training, training science	Επιστήμη του αθλητισμού που διατυπώνει τις βασικές αρχές και τις νομοτέλειες της προπονητικής επιβάρυνσης, προσδιορίζει τις μεθόδους ανάπτυξης των παραγόντων της αθλητικής απόδοσης , και καθοδηγεί και ρυθμίζει την προπονητική διαδικασία.
προπονητική επιβάρυνση (η)	training load	Το σύνολο των προπονητικών ερεθισμάτων που δέχεται ο/η αθλούμενος/η σε μια προπονητική μονάδα ή για συγκεκριμένες χρονικές περιόδους.
προπονητική ηλικία (η)	training age	Το χρονικό διάστημα —σε έτη— κατά το οποίο ένας/μία αθλητής/τρια προπονείται συστηματικά.
προπονητική κατάσταση (η)	conditioning	Το επίπεδο της επίκαιρης ψυχοσωματικής ικανότητας για επίδοση-απόδοση που επιτυγχάνεται μέσω της προπόνησης .

προπονητική μονάδα (η)	training unit, training session	Το μικρότερο δομικό στοιχείο του προπονητικού σχεδιασμού, που αποτελεί μια ενότητα με σαφές περιεχόμενο τόσο χρονικά όσο και οργανωτικά. Αποτελείται συνήθως από τρία μέρη: την προθέρμανση , το κύριο μέρος και την αποθεραπεία .
προπονητική προσαρμογή (η)	training adaptation	Η λειτουργική και μορφολογική απόκριση των οργανικών συστημάτων του σώματος σε αποτελεσματικά ερεθίσματα επιβάρυνσης, τα οποία επαναλαμβάνονται συστηματικά.
προπονητικό μέσο (το)	training equipment	Όργανο που χρησιμοποιείται, για να υποστηρίξει την προπονητική διαδικασία. Συνώνυμο: μέσο προπόνησης.
προπονητικός διαχωρισμός μυϊκών ομάδων (ο)	split training	Η προπόνηση διαφορετικών τμημάτων του σώματος ή διαφορετικών μυϊκών ομάδων σε διαφορετικές προπονητικές μονάδες .
προπονητικός έλεγχος (ο)	evaluation	Η αξιολόγηση της προπονητικής κατάστασης και επιμέρους συντελεστών της απόδοσης μέσα από κινητικές, φυσιολογικές, εμβιομηχανικές και βιοχημικές μετρήσεις και μεθόδους παρατήρησης.
προπονητικός κύκλος (ο)	training cycle	Περίοδος σχεδιασμού της προπόνησης για μεγάλο χρονικό διάστημα (πολυετής ή ετήσιος κύκλος), μεσαίο χρονικό διάστημα (μικρόκύκλος , μεσόκύκλος , μακρόκύκλος) ή μικρό χρονικό διάστημα (ημερήσιος κύκλος, προπονητική μονάδα).
προσαγωγή νευρική ίνα (η)	afferent nerve fibres	Βλ. προσαγωγός νευρώνας .
προσαγωγή οδός (η)	afferent pathway	Η νευρική οδός που μεταφέρει ερεθίσματα από την περιφέρεια προς το κεντρικό νευρικό σύστημα .
προσαγωγός νευρώνας (ο)	afferent neuron	Νευρώνας που είναι μέρος της προσαγωγής οδού . Συνώνυμο: προσαγωγή νευρική ίνα.
προσανατολισμός αιτιότητας (ο)	causality orientation	Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα ερμηνεύουν το περιβάλλον και ρυθμίζουν αντίστοιχα τη συμπεριφορά τους ή ο βαθμός αυτοπροσδιορισμού τους σε διάφορα πεδία συμπεριφοράς.
προσανατολισμός επίτευξης (ο)	goal orientation	Η προδιάθεση του ατόμου να αναπτύξει ή να επιδείξει ικανότητα σε ένα περιβάλλον επίτευξης.
προσανατολισμός στη μάθηση (ο)	mastery orientation	Βλ. προσανατολισμός στο έργο .
προσανατολισμός στο εγώ (ο)	ego orientation	Η προδιάθεση του ατόμου να επιδεικνύει υπεροχή έναντι των άλλων, όταν συμμετέχει σε μια δραστηριότητα. Συνώνυμο: προσανατολισμός στον εαυτό.
προσανατολισμός στο έργο (ο)	task orientation	Η προδιάθεση του ατόμου να επιδιώκει τη βελτίωση των ικανοτήτων του, όταν συμμετέχει σε μια δραστηριότητα. Συνώνυμο: προσανατολισμός στη μάθηση.
προσανατολισμός στον εαυτό (ο)	ego orientation	Βλ. προσανατολισμός στο εγώ .

προσαρμογή στην άσκηση (η)	adaptation to exercise	Μεταβολή σε ένα χαρακτηριστικό ή μια λειτουργία του σώματος (όπως αυξημένη καύση λιπιδίων κατά την άσκηση ή μυϊκή υπερτροφία) εξαιτίας της άσκησης , συνήθως της χρόνιας.
προσαρμοσμένη φυσική αγωγή (η)	adapted physical education	Εκπαιδευτική προσέγγιση της σχολικής φυσικής αγωγής, κατά την οποία δίνεται έμφαση στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα (η)	adapted physical activity	Προσέγγιση που αφορά τη διαχείριση προσωπικών και περιβαλλοντικών παραγόντων με στόχο την ενίσχυση της συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία στη φυσική δραστηριότητα .
πρόσθετη κατανάλωση οξυγόνου μετά την άσκηση (η)	excess postexercise oxygen consumption	Η διαφορά μεταξύ του οξυγόνου που καταναλώνεται κατά την αποκατάσταση από την άσκηση και εκείνου που φυσιολογικά καταναλώνεται σε ηρεμία. Συνώνυμο: χρέος οξυγόνου. Ακρωνύμιο: EPOC.
πρόσθιο κέρασ (το)	anterior horn	Σχηματισμός της φαιάς ουσίας , ο οποίος εμφανίζεται σε εγκάρσια τομή του νωτιαίου μυελού και περιέχει σώματα κινητικών νευρώνων .
προσθιοπίσθιο επίπεδο σώματος (το)	sagittal plane	Το επίπεδο που ορίζεται από τον προσθιοπίσθιο και τον επιμήκη άξονα του σώματος και χωρίζει το σώμα σε δεξί και αριστερό τμήμα.
προσθιοπίσθιος άξονας σώματος (ο)	anteroposterior axis	Ο άξονας που διαπερνά το σώμα από πίσω προς τα εμπρός στο κέντρο μάζας του σώματος και ορίζεται ως Χ αποτελώντας την τομή του προσθιοπίσθιου και εγκάρσιου επιπέδου.
προσοχή (η)	attention	Γνωστική λειτουργία που εστιάζει τα αισθητήρια όργανα σε μια πηγή πληροφοριών, αγνοώντας άλλες, άσχετες πληροφορίες.
προσυναπτική αναστολή (η)	presynaptic inhibition	Αναστολή απελευθέρωσης νευροδιαβιβαστών πριν από τη σύναψη με τον νευρώνα -στόχο.
πρότυπο κίνησης (το)	movement pattern	Οργανωμένη σειρά κινήσεων με στόχο την πραγματοποίηση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Συνώνυμο: κινησιακό πρότυπο.
πρότυπο συμπεριφοράς (το)	behavioral prototype	Η αντίληψη των χαρακτηριστικών του ατόμου που εκδηλώνει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά .
πρωτεϊνάση (η)	protease	Ένζυμο που καταλύει την υδρόλυση μιας πρωτεΐνης .
πρωτεΐνη (η)	protein	Μεγαλομοριακή οργανική ένωση, αποτελούμενη από αμινοξέα συνδεδεμένα μεταξύ τους με πεπτιδικούς δεσμούς .
πρωτεΐνη ορού γάλακτος (η)	whey protein	Η πρωτεΐνη που παραμένει σε υγρή μορφή, αφού το γάλα πήξει και στραγγιστεί κατά τη διαδικασία της παραγωγής τυριού.
πρωτεϊνόλυση (η)	proteolysis	Διεργασία υδρόλυσης μιας πρωτεΐνης σε αμινοξέα ή πεπτίδια .
πρωτεϊνοσύνθεση (η)	protein synthesis	Σύνθεση πρωτεΐνης στη βάση πληροφοριών που περιέχονται στο mRNA . Συνώνυμο: μετάφραση.
πρωτεϊνωμα (το)	proteome	Το σύνολο των πρωτεϊνών σε έναν οργανισμό, ιστό, κυτταρικό τύπο ή βιολογικό υγρό.

πρωτεϊνωμική (η)	proteomics	Η αναλυτική μελέτη των πρωτεϊνωμάτων ως προς την ταυτότητα, την ποσότητα και τη λειτουργία των πρωτεϊνών .
πρώτος νόμος Νεύτωνα (ο)	Newton's first law	Βλ. αδράνεια .
πρωτοταγής κινητικός φλοιός (ο)	primary motor cortex	Μέρος του εγκεφαλικού φλοιού , από το οποίο εκβάλλουν νευρώνες που ενεργοποιούν τους σκελετικούς μυς.
πυκνομέτρηση (η)	densitometry	Μέτρηση της πυκνότητας ενός σώματος. Συνώνυμο: πυκνομετρία.
πυκνομετρία (η)	densitometry	Μέτρηση της πυκνότητας ενός σώματος. Συνώνυμο: πυκνομέτρηση.
πυκνότητα (η)	density	Το πηλίκο της μάζας ενός σώματος προς τον όγκο του.
πυκνότητα επιβάρυνσης (η)	rest interval	Το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ των προπονητικών ερεθισμάτων σε μια προπονητική μονάδα (διάλειμμα). Ρυθμίζει την εναλλαγή μεταξύ της επιβάρυνσης και της αποκατάστασης και, επομένως, τη δομή της συνολικής προπονητικής επιβάρυνσης . Συνώνυμο: πυκνότητα ερεθίσματος.
πυκνότητα ερεθίσματος (η)	rest interval	Βλ. πυκνότητα επιβάρυνσης .
πυκνότητα τριχοειδών αγγείων μυός (η)	muscle capillary density	Ο αριθμός των τριχοειδών αιμοφόρων αγγείων ανά μυϊκή ίνα ή ανά μονάδα εγκάρσιας διατομής του μυός.
πυραμιδικά δεμάτια (τα)	pyramidal tract	Σύστημα το οποίο απαρτίζεται από πυραμιδικά κύτταρα που εκβάλλουν είτε στον νωτιαίο μυελό είτε στο εγκεφαλικό στέλεχος. Συνώνυμο: πυραμιδική οδός.
πυραμιδική μέθοδος (η)	pyramid method	Μέθοδος της προπόνησης δύναμης , κατά την οποία αυξάνεται σταδιακά η προπονητική επιβάρυνση και μειώνεται ο αριθμός των επαναλήψεων ή το αντίστροφο.
πυραμιδική οδός (η)	pyramidal tract	Βλ. πυραμιδικά δεμάτια .
πυραμιδικό κύτταρο (το)	pyramidal cell	Νευρικό κύτταρο σε σχήμα πυραμίδας, που βρίσκεται στον κινητικό φλοιό .
πυρήνας (ο)	nucleus	Ενδοκυτταρικό οργανίδιο των ευκαρυωτικών κυττάρων , που περιέχει το κύριο γενετικό υλικό τους.
πυριμιδίνη (η)	pyrimidine	Αζωτούχος βάση των DNA και RNA , που αποτελείται από έναν εξαμελή δακτύλιο.
πυροσταφυλικό οξύ (το)	pyruvic acid, pyruvate	Ένωση με τρεις άνθρακες, που αποτελεί την κατάληξη της γλυκόλυσης .
ρεοβάση (η)	rheobase	Η ελάχιστη ένταση ηλεκτρικού ρεύματος η οποία απαιτείται, για να ενεργοποιήσει ένα νευρικό ή μυϊκό κύτταρο.
ρευστό (το)	fluid	Σώμα που έχει τη δυνατότητα να ρέει.
ριβόζη (η)	ribose	Μονοσακχαρίτης αποτελούμενος από πέντε άνθρακες, συστατικό του RNA .

ριβονουκλεϊκό οξύ (το)	ribonucleic acid	Μεγάλου μεγέθους βιολογική ένωση (αποτελούμενη συνήθως από χιλιάδες έως εκατομμύρια άτομα), που χρησιμεύει κυρίως στη μεταφορά γενετικών πληροφοριών από το DNA στις πρωτεΐνες . Ακρωνύμιο: RNA.
ριβονουκλεοτίδιο (το)	ribonucleotide	Βιολογική ένωση που αποτελείται από μία αζωτούχο βάση, μία μονάδα ριβόζης και μία έως τρεις φωσφορικές ομάδες. Τα ριβονουκλεοτίδια είναι οι δομικοί λίθοι του RNA .
ριβόσωμα (το)	ribosome	Σύμπλεγμα rRNA και πρωτεϊνών , που πραγματοποιεί την πρωτεϊνοσύνθεση .
ριβοσωματικό RNA (το)	ribosomal RNA	Είδος RNA που αποτελεί μέρος των ριβοσωμάτων . Ακρωνύμιο: rRNA.
ρίγος (το)	shivering	Γρήγορη, μικρού εύρους και ακούσια μυϊκή λειτουργία, που προκαλείται από την έκθεση στο κρύο και έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος από την παραγόμενη θερμότητα.
ροή (η)	flow	Η τροχιά που διαγράφει ένα μόριο ρευστού κατά την κίνησή του.
ροπή (η)	torque	Το αίτιο που προκαλεί την περιστροφή ενός σώματος. Ορίζεται ως το γινόμενο της δύναμης που εφαρμόζεται επί την απόσταση από τον άξονα εφαρμογής της δύναμης έως το κέντρο περιστροφής.
ροπή αδράνειας (η)	rotational inertia	Η ικανότητα της μάζας να διατηρεί την περιστροφική κινητική της κατάσταση προς τον άξονα περιστροφής γύρω από τον οποίο είναι υποχρεωμένη να περιστραφεί.
ρυθμική ικανότητα (η)	rhythmic ability	Η ικανότητα εκτέλεσης μιας σειράς κινήσεων που απαιτούν ακρίβεια στον χώρο και στον χρόνο.
ρύθμιση συναισθημάτων (η)	emotional regulation	Η ικανότητα ή δεξιότητα κάποιου να αναγνωρίζει, να κατανοεί, να διαχειρίζεται και να τροποποιεί τα συναισθήματά του, για να πετύχει τους στόχους του.
ρύθμιση ταύτισης (η)	identified regulation, identification	Βλ. αναγνωρίσιμη ρύθμιση .
ρυθμιστικό διάλυμα (το)	buffer	Διάλυμα που περιέχει συνήθως αξιόλογες ποσότητες ενός οξέος και της συζυγούς του βάσης (αυτής, δηλαδή, από την οποία διαφέρει κατά ένα H ⁺), με αποτέλεσμα να αντιστέκεται σε αλλαγή του pH, όταν του προστίθεται οξύ ή βάση.
ρυθμός ανάπτυξης της δύναμης (ο)	rate of force development	Η μεταβολή της δύναμης στη μονάδα του χρόνου. Αποτελεί την εφαπτομένη της καμπύλης δύναμης-χρόνου. Συνώνυμο: εκρηκτική δύναμη. Ακρωνύμιο: RFD.
σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 (ο)	type 1 diabetes mellitus	Μεταβολική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από απουσία ινσουλίνης και εμφανίζεται συνήθως σε νεαρή ηλικία. Συνώνυμο: ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης.
σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 (ο)	type 2 diabetes mellitus	Μεταβολική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αντίσταση στην ινσουλίνη ή σχετική ανεπάρκεια ινσουλίνης. Συνώνυμο: μη ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης.
σαρκείλημα (το)	sarcolemma	Η κυτταροπλασματική μεμβράνη μιας μυϊκής ίνας .

σαρκομέριο (το)	sercomere	Το τμήμα ενός μυοϊνιδίου μεταξύ δύο γραμμών Z, που αποτελεί την ελάχιστη ολοκληρωμένη λειτουργική μονάδα μιας μυϊκής ίνας .
σαρκοπενία (η)	sarcopenia	Απώλεια μυϊκής μάζας, που συνοδεύει την ασιτία, τη γήρανση και παθολογικές καταστάσεις.
σαρκόπλασμα (το)	sarcoplasm	Το κυτταρόπλασμα μιας μυϊκής ίνας .
σαρκοπλασματικό δίκτυο (το)	sarcoplasmic reticulum	Μεμβρανώδες σύστημα σάκων που περιβάλλουν τα μυοϊνίδια σε μια μυϊκή ίνα και περιέχουν Ca^{2+} σε υψηλή συγκέντρωση .
ΣΗΔ (η)	RDA	Ακρωνύμιο της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης .
σηματοδοτικό μονοπάτι (το)	signalling pathway	Σειρά μοριακών αλληλεπιδράσεων που επιτρέπουν σε μια ένωση, όπως ορμόνη , να προκαλέσει κυτταρική απόκριση, όπως την επιτάχυνση μιας μεταβολικής διεργασίας.
σημείο αναφοράς (το)	reference point	Συγκεκριμένο, μη μετακινούμενο —ως προς το εξεταζόμενο σύστημα— σημείο του χώρου. Αποτελεί τη βάση του συστήματος αξόνων, του χώρου ή του επιπέδου στο οποίο πραγματοποιείται η προς μελέτη κίνηση .
ΣΗΠ (η)	RDA	Ακρωνύμιο της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης .
σιδηροπενία (η)	iron deficiency	Έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό, που οφείλεται συνήθως σε ανεπαρκή πρόσληψή του μέσω της τροφής.
σιδηροπενική αναιμία (η)	iron deficiency anemia	Αναιμία που οφείλεται σε ανεπάρκεια σιδήρου στον μυελό των οστών για τις ανάγκες της ερυθροποίησης.
σιδηροφιλίνη (η)	siderophilin	Βλ. τρανσφερίνη .
στάδια αλλαγής συμπεριφοράς (τα)	stages of behavioral change	Φάσεις κατά την ενασχόληση ενός ατόμου με μια συμπεριφορά που χαρακτηρίζονται από συγκεκριμένες αντιλήψεις και πεποιθήσεις για αυτήν. Περιλαμβάνουν: 1) το στάδιο πριν από τη σκέψη ή στάδιο προπερίσκεψης , 2) το στάδιο σκέψης ή στάδιο περίσκεψης , 3) το στάδιο προετοιμασίας , 4) το στάδιο δράσης και 5) το στάδιο διατήρησης .
στάδιο διατήρησης (το)	maintenance stage	Στάδιο αλλαγής της συμπεριφοράς , κατά το οποίο το άτομο έχει τροποποιήσει την καθημερινότητά του και έχει ενσωματώσει σε αυτήν τη νέα συμπεριφορά .
στάδιο δράσης (το)	action stage	Στάδιο αλλαγής της συμπεριφοράς , κατά το οποίο το άτομο έχει επιφέρει αλλαγές στην καθημερινότητά του, ώστε να υιοθετήσει τη νέα συμπεριφορά .
στάδιο περίσκεψης (το)	contemplation stage	Στάδιο αλλαγής της συμπεριφοράς , κατά το οποίο το άτομο σκέφτεται να ασχοληθεί με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά στους επόμενους έξι μήνες. Συνώνυμο: στάδιο σκέψης.
στάδιο πριν από τη σκέψη (το)	precontemplation stage	Στάδιο αλλαγής της συμπεριφοράς , κατά το οποίο το άτομο δεν σκέφτεται να ασχοληθεί με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά στο άμεσο μέλλον. Συνώνυμο: στάδιο προπερίσκεψης.

στάδιο προετοιμασίας (το)	preparation stage	Στάδιο αλλαγής της συμπεριφοράς , κατά το οποίο το άτομο σκέφτεται να ασχοληθεί με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά αμέσως και σχεδιάζει τον τρόπο δράσης του.
στάδιο προπερίσκεψης (το)	precontemplation stage	Στάδιο αλλαγής της συμπεριφοράς , κατά το οποίο το άτομο δεν σκέφτεται να ασχοληθεί με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά στο άμεσο μέλλον. Συνώνυμο: στάδιο πριν από τη σκέψη.
στάδιο προπόνησης (το)	training stage	Χρονική περίοδος της μακρόχρονης προπονητικής διαδικασίας. Τα στάδια προπόνησης διακρίνονται σε εισαγωγικό, βασικό, ειδικό, μεταβατικό ή τελειοποίησης, πρώτων υψηλών επιδόσεων και πρωταθλητισμού.
στάδιο σκέψης (το)	contemplation stage	Στάδιο αλλαγής της συμπεριφοράς , κατά το οποίο το άτομο σκέφτεται να ασχοληθεί με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά στους επόμενους έξι μήνες. Συνώνυμο: στάδιο περίσκεψης.
στάση προς τη συμπεριφορά (η)	attitude toward behavior	Η θετική ή αρνητική αξιολόγηση μιας συγκεκριμένης μορφής συμπεριφοράς .
στατική διάταση (η)	static stretching	Μέθοδος βελτίωσης της κινητικότητας, η οποία συνίσταται στη σταδιακή επίτευξη του τελικού εύρους κίνησης μιας άρθρωσης και στη διατήρησή του για ένα χρονικό διάστημα. Μπορεί να είναι ενεργητική ή παθητική.
στατική κινητικότητα (η)	static flexibility	Η ικανότητα διατήρησης του μέγιστου εύρους κίνησης μιας άρθρωσης.
στερεότυπο (το)	stereotype	Αυθαίρετες απόψεις και πεποιθήσεις για άτομα και κοινωνικές ομάδες.
στεροειδές (το)	steroid	Ένωση που περιέχει τρεις εξαμελείς και έναν πενταμελή ανθρακικό δακτύλιο στο μόριό της. Μητρική ένωση των στεροειδών είναι η χοληστερόλη .
στεροειδής ορμόνη (η)	steroid hormone	Μέλος μιας οικογένειας ορμονών που είναι παράγωγα της χοληστερόλης .
στοιχεία επιβάρυνσης (τα)	elements of training	Προσδιοριστικά μεγέθη που χρησιμοποιούνται για τον καθορισμό (δοσολογία) της προπονητικής επιβάρυνσης και περιλαμβάνουν την ένταση , τη διάρκεια , την πυκνότητα και την ποσότητα των ερεθισμάτων .
στοιχείο (το)	1. element. 2 mineral	1. (στη χημεία) Είδος ατόμων που έχουν τον ίδιο αριθμό πρωτονίων στους πυρήνες τους. 2. (στη διατροφή) Θρεπτικό συστατικό χωρίς άνθρακα που δεν αποδίδει ενέργεια και απαιτείται ως δομικό συστατικό του οργανισμού και για τη ρύθμιση του μεταβολισμού . Συνώνυμο: ανόργανο συστατικό.
στόχος απόδοσης (ο)	performance goal	Βλ. στόχος επιδίωξης της επίδοσης .
στόχος αποφυγής (ο)	avoidance goal	Η ενασχόληση με μια δραστηριότητα κατά την οποία το άτομο επιδιώκει την αποφυγή αρνητικών αποτελεσμάτων.
στόχος αποφυγής της απόδοσης (ο)	performance avoidance goal	Βλ. στόχος αποφυγής της επίδοσης .

στόχος αποφυγής της επίδοσης (ο)	performance avoidance goal	Η ενασχόληση με μια δραστηριότητα για την αποφυγή της επίδειξης χαμηλής ικανότητας σε σχέση με τους άλλους. Συνώνυμο: στόχος αποφυγής της απόδοσης.
στόχος αποφυγής της μάθησης (ο)	mastery avoidance goal	Η ενασχόληση με μια δραστηριότητα με σκοπό την αποφυγή της επίδειξης χαμηλότερης ικανότητας σε σχέση με το παρελθόν.
στόχος επιδίωξης (ο)	approach goal	Η ενασχόληση με μια δραστηριότητα κατά την οποία το άτομο επιδιώκει θετικά αποτελέσματα.
στόχος επιδίωξης της απόδοσης (ο)	performance approach goal	Βλ. στόχος επιδίωξης της επίδοσης .
στόχος επιδίωξης της επίδοσης (ο)	performance approach goal	Η ενασχόληση με μια δραστηριότητα με σκοπό τη βελτίωση των ικανοτήτων, ώστε το άτομο να επιδείξει υπεροχή έναντι των άλλων. Συνώνυμα: στόχος επιδίωξης της απόδοσης, στόχος απόδοσης.
στόχος επιδίωξης της μάθησης (ο)	mastery approach goal	Η ενασχόληση με μια δραστηριότητα για τη μάθηση και τη βελτίωση των ικανοτήτων. Συνώνυμο: στόχος μάθησης.
στόχος επίδοσης (ο)	performance goal	Βλ. στόχος επιδίωξης της επίδοσης .
στόχος επίτευξης (ο)	achievement goal	Προδιάθεση του ατόμου που σχετίζεται με την αιτία ή τον σκοπό εκδήλωσης μιας μορφής συμπεριφοράς σε ένα περιβάλλον επίτευξης.
στόχος μάθησης (ο)	mastery goal	Βλ. στόχος επιδίωξης της μάθησης .
στρατολόγηση (η)	recruitment	Η βαθμιαία ενεργοποίηση νευρώνων όταν απαιτείται αύξηση της δύναμης .
στρες (το)	stress	Φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση του οργανισμού σε μια απειλή ή στην ανάγκη αντιμετώπισης απαιτητικών καταστάσεων.
στρέψη (η)	torsion	Η δύναμη η οποία, όταν εφαρμόζεται σε ένα σώμα, προκαλεί ροπή γύρω από τον επιμήκη άξονά του.
στροβιλοειδής ροή (η)	turbulent flow	Βλ. τυρβώδης ροή .
στροβιλώδης ροή (η)	turbulent flow	Βλ. τυρβώδης ροή .
στροφορμή (η)	angular momentum	Η ορμή ενός περιστρεφόμενου σώματος, η οποία ορίζεται ως το γινόμενο της ροπής αδράνειας του σώματος επί τη γωνιακή του ταχύτητα .
στρωτή ροή (η)	laminar flow	Η ροή ενός ρευστού σε γραμμές παράλληλες με τον άξονα του αγωγού. Συνώνυμα: ομαλή ροή, παράλληλη ροή, μόνιμη ροή.
σύγκεντρη μυϊκή ενεργοποίηση (η)	concentric muscle activation	Βλ. μειομετρική μυϊκή λειτουργία .
συγκέντρωση (η)	concentration	Η ποσότητα μιας ουσίας που είναι διαλυμένη σε ορισμένη ποσότητα διαλύματος ή διαλύτη.

συμπεριφορά (η)	behavior	Η παρατηρούμενη αντίδραση του ατόμου σε μια δεδομένη κατάσταση σε σχέση με έναν συγκεκριμένο σκοπό.
συμπίεση (η)	compression	Η μείωση του όγκου ενός σώματος ως αποτέλεσμα εφαρμογής μηχανικής τάσης στη φορά του επιμήκη άξονά του.
συμπλήρωμα διατροφής (το)	dietary supplement	Σκεύασμα σε μορφή ταμπλέτας, κάψουλας, σκόνης, τζελ ή υγρού, που περιέχει θρεπτικά συστατικά . Δεν μπορεί να περιέχει ουσίες που έχουν χαρακτηριστεί φάρμακα.
συμπληρωματική κινητική χώρα (η)	supplementary motor area	Η περιοχή του κινητικού φλοιού που βρίσκεται μπροστά από τον πρωτοταγή κινητικό φλοιό και συμβάλλει στον συντονισμό και έλεγχο των κινήσεων.
συναίσθημα (το)	emotion	Η ψυχοφυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε ένα πραγματικό ή φανταστικό ερέθισμα.
συναπτικό κυστίδιο (το)	synaptic vesicle	Κυστίδιο κοντά στη σύναψη ενός νευρώνα με άλλο νευρώνα ή κύτταρο-στόχο, όπου συλλέγονται και απ' όπου απελευθερώνονται μόρια νευροδιαβιβαστή .
συναπτικό χάσμα (το)	synaptic cleft	Το διάστημα μεταξύ προσυναπτικής και μετασυναπτικής μεμβράνης σε μια σύναψη .
σύναψη (η)	synapse	Το σημείο επαφής δύο νευρώνων ή ενός νευρώνα με ένα όργανο-στόχο, μέσω του οποίου μεταδίδεται μια νευρική ώση .
σύνδρομο επανασίτισης (το)	refeeding syndrome	Σύνολο μεταβολικών διαταραχών που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της απότομης επαναφοράς της κανονικής σίτισης σε άτομα που βρίσκονταν σε κατάσταση ασιτίας και είχαν υποστεί σοβαρή δυσθρεψία . Μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε θάνατο.
σύνδρομο υπερπροπόνησης (το)	overtraining syndrome	Αντίδραση του οργανισμού στην υπερβολική άσκηση χωρίς την απαιτούμενη αποκατάσταση , με αποτέλεσμα την πτώση της απόδοσης και την εκδήλωση πολλαπλών διαταραχών (νευρολογικών, ενδοκρινολογικών, ανοσολογικών) σε συνδυασμό με αλλαγές στη διάθεση . Η αναστροφή του απαιτεί αρκετούς μήνες ανάπαυσης.
συνδυαστική μέθοδος (η)	complex training	Μέθοδος προπόνησης της ταχυδύναμης , κατά την οποία συνδυάζονται ερεθίσματα μέγιστης δύναμης και ταχυδύναμης στην ίδια προπονητική μονάδα , στην ίδια σειρά (σετ) ή στην ίδια προσπάθεια.
συνειδητοποίηση σώματος (η)	body awareness	Η αναπτυσσόμενη ικανότητα αίσθησης των μερών του σώματος, ακριβούς ορισμού τους, κατανόησης των ιδιοτήτων τους και αποτελεσματικής χρήσης τους.
συνειδητοποίηση χρόνου (η)	time awareness	Η αναπτυσσόμενη ικανότητα αίσθησης των παραμέτρων του χρόνου, ακριβούς ορισμού τους και αποτελεσματικής διαχείρισής τους.
συνειδητοποίηση χώρου (η)	spatial awareness	Η αναπτυσσόμενη ικανότητα αίσθησης των παραμέτρων του χώρου, ακριβούς ορισμού τους και αποτελεσματικής διαχείρισής τους.
συνένζυμο (το)	coenzyme	Μη πρωτεϊνική οργανική ένωση που βρίσκεται στο ενεργό κέντρο ενός ενζύμου και συμμετέχει στην κατάλυση.

συνθάση ATP (η)	ATP synthase	Το ένζυμο που συνθέτει ATP από ADP και Pi στην οξειδωτική φωσφορυλίωση .
σύνθετη αντίδραση (η)	choice reaction	Επιλογή της πιο κατάλληλης κινητικής απάντησης σε ένα ή περισσότερα, πολλές φορές μη προβλέψιμα, ερεθίσματα.
συνιστώμενη ημερήσια δόση (η)	recommended dietary allowance	Η ημερήσια πρόσληψη ενός θρεπτικού συστατικού που θεωρητικά καλύπτει τις ανάγκες σχεδόν όλων (97,5%) των υγιών ατόμων μιας συγκεκριμένης ομάδας ηλικίας και φύλου. Συντομογραφίες: ΣΗΔ, RDA. Συνώνυμο: συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη.
συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (η)	recommended dietary allowance	Η ημερήσια πρόσληψη ενός θρεπτικού συστατικού που θεωρητικά καλύπτει τις ανάγκες σχεδόν όλων (97,5%) των υγιών ατόμων μιας συγκεκριμένης ομάδας ηλικίας και φύλου. Συντομογραφίες: ΣΗΠ, RDA. Συνώνυμο: συνιστώμενη ημερήσια δόση.
συνοχή ομάδας (η)	team cohesion	Ο βαθμός ενότητας της ομάδας. Περιγράφει το πλαίσιο των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων μέσα στην ομάδα.
συντελεστής ανταπόδοσης (ο)	coefficient of restitution	Ο λόγος των μεταβολών της σχετικής ταχύτητας δύο μαζών πριν από και μετά την κρούση τους.
συντελεστής στατικής τριβής (ο)	coefficient of static friction	Ο λόγος της ελάχιστης δύναμης που πρέπει να εφαρμοστεί, ώστε να κινηθεί ένα ακίνητο σώμα προς το βάρος του σώματος.
συντεταγμένες κυκλικού συστήματος αναφοράς (οι)	polar coordinates	Τα μεγέθη τιμών του μήκους της ακτίνας και της γωνίας που σχηματίζει η ακτίνα με τον οριζόντιο άξονα. Συνώνυμο: πολικές συντεταγμένες.
σύσταση σώματος (η)	body composition	Η ανάλυση του ανθρώπινου σώματος σε μέρη όπως η λιπώδης και η άλιπη μάζα .
σύστημα ATP-φωσφοκρεατίνης (το)	ATP-phosphocraetine system	Αναερόβιο ενεργειακό σύστημα που παρέχει γρήγορα μικρή ποσότητα ενέργειας κατά τη διάρκεια σύντομης μέγιστης άσκησης.
σύστημα T (το)	T system	Βλ. εγκάρσια σωληνάρια .
σύστημα αναφοράς (το)	reference system	Το σύστημα που περιλαμβάνει το σημείο αναφοράς και το σύστημα αξόνων που ορίζουν τον χώρο.
σύστημα γαλακτικού οξέος (το)	lactate system	Αναερόβιο ενεργειακό σύστημα που παρέχει μέτρια ποσότητα ενέργειας με μέτρια ταχύτητα κατά τη διάρκεια έντονης ή μέγιστης άσκησης.
σύστημα ισοδυνάμων (το)	exchange system	Σύστημα οργάνωσης των τροφίμων σε ομάδες. Κάθε ισοδύναμο μιας ομάδας τροφίμων αντιστοιχεί σε ποσότητες τροφίμων που έχουν ίδια περιεκτικότητα ενέργειας και μακροθρεπτικών συστατικών .
σύστημα οξυγόνου (το)	oxygen system	Σύστημα παραγωγής ενέργειας των κυττάρων που στηρίζεται στην καύση των υδατανθράκων , των λιπιδίων και (σε μικρό βαθμό) των πρωτεϊνών . Συνώνυμο: αερόβιο σύστημα.
συστηματική προπόνηση (η)	systematic training	Προπόνηση με συχνότητα τουλάχιστον τριών προπονητικών μονάδων την εβδομάδα.
συχνότητα κίνησης (η)	movement frequency	Ο αριθμός των επαναλήψεων μιας κίνησης στη μονάδα του χρόνου.

συχνότητα προπόνησης (η)	training frequency	Ο αριθμός των προπονητικών μονάδων κατά τη διάρκεια ενός μικρόκυκλου .
σφαιρικό σύστημα αναφοράς (το)	spherical reference system	Σύστημα αναφοράς που ορίζεται από (α) το σημείο αναφοράς (κέντρο της σφαίρας), (β) τον οριζόντιο και τον κατακόρυφο άξονα που διέρχονται από το σημείο αναφοράς στην οριζόντια κεντρική τομή της σφαίρας, (γ) τη γωνία της ακτίνας που σχηματίζεται από την προβολή του προς μελέτη σημείου στην οριζόντια κεντρική τομή της σφαίρας με τον οριζόντιο άξονα και (δ) τη γωνία που σχηματίζεται από τον κατακόρυφο άξονα και την ακτίνα που ενώνει το σημείο αναφοράς με το προς μελέτη σημείο.
σχεδιασμός προπόνησης (ο)	planning of training	Συστηματική προπονητική διαδικασία, που περιλαμβάνει τη δόμηση της προπόνησης σε φάσεις και την εφαρμογή της περιοδικότητας . Χαρακτηρίζεται από διαρκή προσαρμογή στην προπονητική και αγωνιστική πραγματικότητα.
σχεδόν πλήρης αποκατάσταση (η)	partial resynthesis	Διαδικασία μερικής ανασύνθεσης των ενεργειακών αποθεμάτων και ψυχοσωματικής ανάκαμψης του οργανισμού. Εφαρμόζεται μετά από προπόνηση όλων των μορφών αντοχής . Συνώνυμο: μερική αποκατάσταση.
σχετική δύναμη (η)	relative force	Η τιμή της δύναμης που προκύπτει από τη διαίρεση της μέγιστης δύναμης με τη σωματική μάζα, την άλιπη σωματική μάζα ή την εγκάρσια διατομή του μυός.
σχετικό ύψος απελευθέρωσης (το)	relative release height	Η διαφορά ύψους μεταξύ του σημείου απελευθέρωσης και του σημείου προσγείωσης ενός σώματος που εκτέλεσε πτήση.
σώμα νευρώνα (το)	soma	Το πιο ογκώδες μέρος ενός νευρώνα , που περιέχει τον πυρήνα .
σωματική δραστηριότητα (η)	body activity	Κάθε κίνηση του σώματος που προκαλείται από μυϊκή ενεργοποίηση και οδηγεί σε δαπάνη ενέργειας. Συνώνυμο: φυσική δραστηριότητα.
σωματικό άγχος (το)	somatic anxiety	Τα φυσιολογικά και συγκινησιακά στοιχεία του άγχους που προέρχονται από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων, όπως νευρικότητα και ένταση. Περιγράφει την εκτίμηση και αξιολόγηση της σωματικής διέγερσης .
σωματοαισθητική περιοχή (η)	somatosensory area	Περιοχή του εγκεφάλου που επεξεργάζεται αισθητηριακές πληροφορίες αφής, πόνου, ιδιοδεκτικότητας και θερμότητας.
σωματοαισθητικός φλοιός (ο)	somatosensory cortex	Ο φλοιός της σωματοαισθητικής περιοχής .
τάση (η)	tension	Η δύναμη η οποία μεταδίδεται αξονικά στο σώμα στο οποίο εφαρμόζεται.
ταυτότητα ομάδας (η)	team identity	Στοιχεία που χαρακτηρίζουν μια ομάδα και τη διακρίνουν από άλλες.

ταχυδύναμη (η)	power	Η ικανότητα του νευρομυϊκού συστήματος να αναπτύσσει όσο το δυνατόν υψηλότερη τιμή δύναμης στον διαθέσιμο χρόνο (συνήθως < 250 ms) και η μεταφορά υψηλής ταχύτητας σ' ένα αντικείμενο χωρίς χρονικό περιορισμό. Συνώνυμο: μυϊκή ισχύς.
ταχύτητα (η)	velocity, speed	1. (στην εμβιομηχανική) Ο ρυθμός με τον οποίο εξελίσσεται η μετατόπιση ενός σημείου, σώματος ή συστήματος. 2. (στον αθλητισμό) Η ικανότητα του ατόμου να αντιδρά γρήγορα σε ένα ερέθισμα και να εκτελεί κυκλικές ή άκυκλες κινήσεις στον μικρότερο δυνατό χρόνο με ή χωρίς εξωτερικές αντιστάσεις.
ταχύτητα αντίδρασης (η)	reaction speed	Ικανότητα αντίδρασης σε ένα ερέθισμα στον συντομότερο δυνατό χρόνο.
ταχύτητα απελευθέρωσης (η)	release velocity	Η ταχύτητα του σώματος κατά την αρχική χρονική στιγμή της πτήσης του.
ταχύτητα ενέργειας (η)	action speed	Βλ. άκυκλη ταχύτητα .
ταχύτητα κίνησης (η)	movement speed	Βλ. άκυκλη ταχύτητα .
ταχύτητα συχνότητας (η)	speed frequency	Βλ. κυκλική ταχύτητα .
τελείως μη ελαστική κρούση (η)	perfectly inelastic collision	Βλ. πλαστική κρούση .
τελική απόληξη (η)	terminal branch	Λεπτή διακλάδωση του άξονα ενός νευρώνα , που μεταφέρει νευρικό σήμα από τον άξονα προς άλλο νευρώνα .
τελική κατάσταση (η)	telic state	Μεταπαρωθητική κατάσταση , που χαρακτηρίζεται από σοβαρότητα, προσανατολισμό σε στόχους, και επιδίωξη αποφυγής του άγχους .
τελικό κλωνίο (το)	axon terminal	Απόληξη του νευράξονα, η οποία συμμετέχει στον σχηματισμό της συναψης . Συνώνυμο: αξονικό κλωνίο.
τερματισμός καριέρας (ο)	career termination	Η μεταβατική φάση λήξης της αθλητικής καριέρας, η οποία απαιτεί την προσαρμογή των αθλητών/τριών σε πληθώρα αλλαγών (εργασιακών, οικονομικών, ψυχολογικών, κοινωνικών κ.ά.).
τεστοστερόνη (η)	testosterone	Η χαρακτηριστική ορμόνη του αρσενικού φύλου, εκκρινόμενη κυρίως από τους όρχεις.
τεχνική παρεμβαλλόμενης προκλητής ενεργοποίησης (η)	twitch interpolation technique	Τεχνική με την οποία διαπιστώνεται το ποσοστό βουλητικής ενεργοποίησης με τη βοήθεια μιας υπερμέγιστης διέγερσης (ή σειράς υπερμέγιστων διεγέρσεων) κατά τη διάρκεια της βουλητικής σύσπασης και καταγράφεται η επιπλέον δύναμη/ροπή που παράγεται. Όσο μεγαλύτερη είναι η αύξηση της δύναμης/ροπής, τόσο μικρότερο είναι το ποσοστό βουλητικής ενεργοποίησης.
τεχνική χαλάρωσης (η)	relaxation technique	Ενέργειες που στοχεύουν στην επαναφορά του σώματος και του μυαλού σε κατάσταση ηρεμίας και χαλαρότητας.
τίμιο παιχνίδι (το)	fair play	Σύνολο κοινωνικών και ηθικών αξιών που εφαρμόζονται ή διδάσκονται στο πλαίσιο του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής.

τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (η)	positron emission tomography	Απεικονιστική τεχνική βασισμένη στη μεταβολική δραστηριότητα ραδιογραφικών ισοτόπων σε ιστούς. Ακρωνύμιο: PET.
τρανσαμινάση (η)	transaminase	Ένζυμο που καταλύει μια τρανσαμίνωση . Συνώνυμο: αμινοτρανσφεράση.
τρανσαμίνωση (η)	transamination	Μεταφορά μιας αμινομάδας από ένα α- αμινοξύ σε ένα α-κετοξύ.
τρανσφερίνη (η)	transferrin	Η κύρια μεταφορική πρωτεΐνη σιδήρου στο πλάσμα . Συνώνυμο: σιδηροφιρίνη.
τρέχουσα αποκατάσταση (η)	acute resynthesis	Διαδικασία ανασύνθεσης των ενεργειακών αποθεμάτων και ψυχοσωματικής ανάκαμψης του οργανισμού, η οποία επιτελείται αμέσως μετά από αναερόβιες αεραγωγικές επιβαρύνσεις και στοχεύει στην αναπλήρωση της μυϊκής φωσφοκρεατίνης.
τριακυλογλυκερόλη (η)	triacylglycerol	Οργανική ένωση αποτελούμενη από μία μονάδα γλυκερόλης και τρεις μονάδες λιπαρών οξέων . Συνώνυμο: τριγλυκερίδιο.
τριβή (η)	friction	Η δύναμη που αναπτύσσεται μεταξύ δύο επιφανειών, όταν τείνουν να κινηθούν η μία ως προς την άλλη.
τριγλυκερίδιο (το)	triglyceride	Οργανική ένωση αποτελούμενη από μία μονάδα γλυκερόλης και τρεις μονάδες λιπαρών οξέων . Συνώνυμο: τριακυλογλυκερόλη.
τριωδοθυρονίνη (η)	triiodothyronine	Ορμόνη που εκκρίνεται από τον θυροειδή αδένα, αυξάνοντας τον μεταβολικό ρυθμό ηρεμίας , ρυθμίζοντας την ανάπτυξη και αυξάνοντας τη συσταλτικότητα της καρδιάς. Ακρωνύμιο: T3.
τριδιάστατη ανάλυση (η)	three-dimensional analysis	Η ανάλυση ενός σημείου, σώματος ή συστήματος που πραγματοποιείται στον χώρο, ο οποίος ορίζεται από τον οριζόντιο (X), τον εγκάρσιο (Y) και τον κατακόρυφο (Z) άξονα.
τρίτος νόμος Νεύτωνα (ο)	Newton's third law	Το φαινόμενο κατά το οποίο δυνάμεις σε ζεύγη εφαρμόζονται σε δύο σώματα που βρίσκονται σε επαφή εξαιτίας της αλληλεπίδρασής τους. Γνωστός ως «δράση και αντίδραση».
τριφωσφορική αδενοσίνη (η)	adenosine triphosphate	Βιολογική ένωση που απελευθερώνει υψηλή ποσότητα ενέργειας, όταν υδρολύεται , χρησιμεύοντας έτσι ως το κύριο ενεργειακό νόμισμα των κυττάρων. Ακρωνύμιο: ATP.
τροπομυοσίνη (η)	tropomyosin	Μυϊκή πρωτεΐνη , η οποία ελέγχει την αλληλεπίδραση ακτίνης και μυοσίνης .
τροπονίνη (η)	troponin	Μυϊκή πρωτεΐνη , η οποία μεσολαβεί στον έλεγχο που ασκεί το Ca ²⁺ στη συστολή.
τροχιά (η)	trajectory	Η πορεία που διαγράφει ένα σώμα κατά την πτήση του.
τύπος μυϊκής ίνας (ο)	muscle fiber type	Μορφή μυϊκού κυττάρου με διακριτά μορφολογικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά.
τυρβώδης ροή (η)	turbulent flow	Η ροή ενός ρευστού σε ακανόνιστες, συνεχώς τεμνόμενες καμπύλες γραμμές. Συνώνυμο: στροβιλώδης ροή, στροβιλοειδής ροή.
υδατάνθρακας (ο)	carbohydrate	Οργανική ένωση που σχηματίζεται από τη συνένωση ατόμων άνθρακα, υδρογόνου και οξυγόνου σε αναλογία 1:2:1 (μοριακός τύπος C _n H _{2n} O _n) ή παράγεται από τέτοια ένωση.

υδατανθράκωση (η)	carbohydrate loading	Συνδυασμός διατροφής και άσκησης με στόχο την αύξηση του μυϊκού γλυκογόνου και τελικά της απόδοσης σε αγωνίσματα μεγάλης διάρκειας. Συνώνυμο: φόρτωση υδατανθράκων.
υδροδυναμική αντίσταση (η)	hydrodynamic drag	Η μετάδοση ενέργειας από ένα υγρό στο σώμα που διέρχεται μέσα από αυτό. Εμφανίζεται ως αντίσταση με κατεύθυνση αντίθετη από την κίνηση του σώματος, με αποτέλεσμα την επιβράδυνσή του.
υδρόλυση (η)	hydrolysis	Διάσπαση μιας ένωσης από το νερό.
υδροστατική ζύγιση (η)	hydrostatic weighing	Μέθοδος εκτίμησης της σύστασης σώματος μέσω της μέτρησης της πυκνότητας του σώματος μετά από βύθισή του στο νερό για τον υπολογισμό του όγκου του στη βάση της αρχής του Αρχιμήδη .
υδροστατική πίεση (η)	hydrostatic pressure	Η πίεση την οποία ασκεί εξαιτίας του βάρους του ένα υγρό, ευρισκόμενο σε ισορροπία, σε αντικείμενο ή σε επιφάνεια που βρίσκεται μέσα σε αυτό. Είναι ανάλογη του βάθους, της πυκνότητας του υγρού και της επιτάχυνσης της βαρύτητας, ενώ είναι ανεξάρτητη από τη διεύθυνση του αντικειμένου ή της επιφάνειας.
υδρόφιλος, -η, -ο	hydrophilic	Που αναμειγνύεται εύκολα με το νερό.
υδρόφοβος, -η, -ο	hydrophobic	Που δεν αναμειγνύεται εύκολα με το νερό.
υπέρβαρος, -η, -ο	overweight	Που έχει σωματικό βάρος μεγαλύτερο από το κανονικό ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το ύψος. Στους ενήλικες ορίζεται συνήθως ως ΔΜΣ μεγαλύτερος από 25 και μικρότερος από 30, αν και σε περιπτώσεις ατόμων με υψηλό ποσοστό μυϊκής μάζας δεν αποτυπώνει την πραγματικότητα.
υπεργλυκαιμία (η)	hyperglycemia	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από αφύσικα υψηλή συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα. Συνώνυμο: υπεργλυκαιμία.
υπεργλυχαμία (η)	hyperglycemia	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από αφύσικα υψηλή συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα. Συνώνυμο: υπεργλυκαιμία.
υπερτονικό ποτό (το)	hypertonic drink	Ποτό το οποίο έχει υψηλότερη ωσμωτικότητα από το πλάσμα του αίματος.
υπογλυκαιμία (η)	hypoglycemia	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από αφύσικα χαμηλή συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα. Συνώνυμο: υπογλυκαιμία.
υπογλυχαμία (η)	hypoglycemia	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από αφύσικα χαμηλή συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα. Συνώνυμο: υπογλυκαιμία.
υποδοχέας (ο)	receptor	Πρωτεΐνη που αναγνωρίζει και συνδέεται με μια άλλη βιολογική ένωση.
υποδοχέας τρανσφερίνης (ο)	transferrin receptor	Πρωτεΐνη που δεσμεύει την τρανσφερίνη στην επιφάνεια των κυττάρων.
υποθερμία (η)	hypothermia	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από θερμοκρασία σώματος χαμηλότερη από τα φυσιολογικά επίπεδα.

υποθρεψία (η)	undernutrition, malnutrition	Κατάσταση ανεπαρκούς θρέψης, που σε κλινικό επίπεδο χαρακτηρίζεται από ανεπαρκή πρόσληψη ενέργειας ή/και θρεπτικών συστατικών όπως πρωτεΐνης .
υποκατάστατη εμπειρία (η)	vicarious experience	Η γνώση που αποκτιέται με μέσα διαφορετικά από την εμπειρία του ίδιου του ατόμου.
υποκειμενική νόρμα (η)	subjective norm	Η αντίληψη του ατόμου για τις πεποιθήσεις του κοινωνικού του περιβάλλοντος σχετικά με μια συγκεκριμένη συμπεριφορά .
υπομέγιστη άσκηση (η)	submaximal exercise	Άσκηση που εκτελείται με ένταση χαμηλότερη από τη μέγιστη (συνήθως 60-95% της μέγιστης).
υπομόχλιο (το)	fulcrum	Σημείο ή άξονας γύρω από το(ν) οποίο περιστρέφεται ένας μοχλός .
υπονατρίαζία (η)	hyponatremia	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από αφύσικα χαμηλή συγκέντρωση νατρίου στο αίμα, συνήθως κάτω από 135 mmol/L.
υποξία (η)	hypoxia	Κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από μη φυσιολογική χαμηλή παροχή οξυγόνου στους ιστούς.
υποσιτισμός (ο)	malnutrition	Κατάσταση που προκύπτει από την ανεπαρκή πρόσληψη ή απορρόφηση τροφής και που επιδρά στη σύσταση σώματος , οδηγώντας σε μειωμένες σωματικές και διανοητικές λειτουργίες.
υπόστρωμα (το)	substrate	1. Το αντιδρών μιας χημικής αντίδρασης, η οποία καταλύεται από ένα ένζυμο . 2. Το περιβάλλον ή το μέσο επί του οποίου αναπτύσσεται κάποιος μικροοργανισμός.
υποτονικό ποτό (το)	hypotonic drink	Ποτό το οποίο έχει χαμηλότερη ωσμωτικότητα από το πλάσμα του αίματος.
φαιά ουσία (η)	grey matter	Νευρικός ιστός που περιέχει κυρίως σώματα νευρώνων και εντοπίζεται στον εγκεφαλικό φλοιό , σε μέρη εσωτερικά του εγκεφάλου (νησίδες) και στο κεντρικό τμήμα του νωτιαίου μυελού.
φαινόμενο επανειλημμένης επιβάρυνσης (το)	repeated-bout effect	Προσαρμογή στην άσκηση (ιδιαίτερα στην έκκεντρη) που συνίσταται στην εμφάνιση μικρότερης καταστροφής μυϊκών ινών , όταν η άσκηση επαναλαμβάνεται αρκετές ημέρες ή ακόμη και εβδομάδες μετά την αρχική συνεδρία.
φαινόμενο του Πυγμαλίωνα (το)	Pygmalion effect	Βλ. αυτοεκπληρούμενη προφητεία
φαινότυπος (ο)	phenotype	Τα εμφανή ή μετρήσιμα χαρακτηριστικά ενός οργανισμού.
φαινυλαλανίνη (η)	phenylalanine	Ένα από τα απαραίτητα αμινοξέα του οργανισμού.
φαινυλκετονουρία (η)	phenylketonurea	Εκ γενετής έλλειψη ενζύμου που απαιτείται για τον μεταβολισμό της φαινυλαλανίνης . Αν δεν διαγνωστεί έγκαιρα, μπορεί να οδηγήσει σε νοητική υστέρηση.
φαιός λιπώδης ιστός (ο)	brown adipose tissue	Θερμογόνος τύπος λιπώδους ιστού, που έχει σκούρο χρώμα λόγω αυξημένης περιεκτικότητας σε μιτοχόνδρια . Δημιουργείται κατά την εμβρυϊκή ζωή σε ορισμένες περιοχές του σώματος των θηλαστικών, συμπεριλαμβανομένου του ανθρώπου, και είναι περισσότερο ανεπτυγμένος στο νεογνό.

φασματοφωτομετρία (η)	spectrophotometry	Εργαστηριακή μέθοδος προσδιορισμού της συγκέντρωσης μιας ουσίας σε διάλυμα μέσω της μέτρησης της ποσότητας φωτεινής ακτινοβολίας που απορροφά.
φερρίνη (η)	ferritin	Η αποθηκευτική πρωτεΐνη σιδήρου στον σπλήνα, στον μυελό των οστών, στο ήπαρ και αλλού.
φθορισμομετρία (η)	fluorometry	Εργαστηριακή μέθοδος προσδιορισμού της συγκέντρωσης μιας ουσίας σε διάλυμα μέσω της μέτρησης της ποσότητας φωτεινής ακτινοβολίας που εκπέμπει μετά τη διέγερσή της από ακτινοβολία υψηλότερης ενέργειας.
φλαβινο-αδενινο-δινουκλεοτίδιο (το)	flavin adenine dinucleotide	Ένωση που συμμετέχει σε οξειδοαναγωγικές αντιδράσεις μέσα στα κύτταρα. Η οξειδωμένη και η ανηγμένη μορφή της συμβολίζονται FAD και FADH2 αντίστοιχα.
φλοιονωτιαίος,-α,-ο	corticospinal	Που συνδέει τον εγκεφαλικό φλοιό με τον νωτιαίο μυελό.
φλοιοπρομηκικός,-ή,-ό	corticobulbar	Που συνδέει τον εγκεφαλικό φλοιό με τον προμήκη μυελό.
φοβία (η)	phobia	Δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που προκαλείται από έναν μη συγκεκριμένο και μη συνειδητό κίνδυνο, προερχόμενο από καταπιεσμένες σκέψεις ή ιδέες που με την πάροδο του χρόνου πήραν τη μορφή συμπλέγματος.
φόβος (ο)	fear	Δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που προέρχεται από έναν συγκεκριμένο και συνειδητό κίνδυνο.
φορμάρισμα (το)	tapering	Η διαδικασία ρύθμισης της προπονητικής επιβάρυνσης για την επίτευξη της καλύτερης επίδοσης σε έναν αγώνα-στόχο. Πραγματοποιείται με σταδιακή μείωση της προπονητικής επιβάρυνσης.
φόρτωση διττανθρακικών (η)	bicarbonate loading	Πρόσληψη όξινου ανθρακικού νατρίου (NaHCO ₃) πριν από μέγιστη άσκηση με στόχο να αντισταθμιστεί η πτώση του pH στο αίμα και στους μύς, ώστε να καθυστερήσει ο κάματος . Συνώνυμο: φόρτωση σόδας.
φόρτωση λιπών (η)	fat loading	Υψηλή πρόσληψη λιπών για αρκετές ημέρες ή εβδομάδες, προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η χρησιμοποίηση λιπών κατά τη διάρκεια παρατεταμένης άσκησης μέτριας έντασης.
φόρτωση σόδας (η)	soda loading	Πρόσληψη όξινου ανθρακικού νατρίου (NaHCO ₃) πριν από μέγιστη άσκηση με στόχο να αντισταθμιστεί η πτώση του pH στο αίμα και στους μύς, ώστε να καθυστερήσει ο κάματος .
φόρτωση υδατανθράκων (η)	carbohydrate loading	Συνδυασμός διατροφής και άσκησης με στόχο την αύξηση του μυϊκού γλυκογόνου και τελικά της απόδοσης σε αγωνίσματα μεγάλης διάρκειας. Συνώνυμο: υδατανθράκωση.
φρουκτόζη (η)	fructose	Μονοσακχαρίτης φυτικής προέλευσης.
φυγόκεντη νευρική ίνα (η)	efferent nerve fiber	Βλ. απαγωγός νευρώνας .
φυγόκεντρος δύναμη (η)	centrifugal force	Η φαινόμενη αδρανειακή δύναμη που εφαρμόζεται σε ένα σώμα το οποίο κινείται σε κυκλική τροχιά . Είναι δύναμη αντίθετη της κεντρομόλου , με ίδιο μέτρο.

φυγόκεντρος επιτάχυνση (η)	centrifugal acceleration	Η επιτάχυνση που προκαλείται από τη φυγόκεντρο δύναμη .
φυγόκεντρος νευρώνας (ο)	efferent neuron	Βλ. απαγωγός νευρώνας .
φυσική αγωγή		Η εκπαίδευση μέσω κινητικών δραστηριοτήτων που αποσκοπεί στη σωματική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη του ατόμου.
φυσική δραστηριότητα (η)	physical activity	Κάθε κίνηση του σώματος που προκαλείται από μυϊκή ενεργοποίηση και οδηγεί σε δαπάνη ενέργειας. Συνώνυμο: σωματική δραστηριότητα.
φυσική κατάσταση (η)	physical condition	Η ικανότητα απόδοσης που προσδιορίζεται από τον βαθμό ανάπτυξης των ικανοτήτων της δύναμης , της αντοχής , της ταχύτητας και της κινητικότητας. Καθορίζεται από τη συνδυασμένη δράση των ικανοτήτων αυτών με τη συμβολή των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας.
φυσιολογία (η)	physiology	Βιολογική επιστήμη που μελετά τη φυσιολογική λειτουργία των ζωντανών οργανισμών και των μερών τους.
φυσιολογία της άσκησης (η)	exercise physiology	Επιστήμη του αθλητισμού, κλάδος της φυσιολογίας , η οποία μελετά τις οξείες και χρόνιες αλλαγές που προκαλούν η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα στη φυσιολογία του ανθρώπου και των ζώων, σε σχέση με τις περιβαλλοντικές συνθήκες, το φύλο και την κατάσταση υγείας. Συνώνυμο: εργοφυσιολογία.
φυτικές ίνες (οι)	dietary fiber	Μερικώς άπεπτοι σύνθετοι υδατάνθρακες φυτικής προέλευσης. Συνώνυμο: διαιτητικές ίνες.
φωσφαγόνο (το)	phosphagen	Ένωση που έχει φωσφορική ομάδα και απελευθερώνει μεγάλο ποσό ενέργειας, όταν υδρολύεται . Συνώνυμο: ένωση με υψηλό δυναμικό μεταφοράς της φωσφορικής ομάδας.
φωσφατάση (η)	phosphatase	Ένζυμο που καταλύει την αφαίρεση μιας φωσφορικής ομάδας με υδρόλυση .
φωσφοανυδριτική σύνδεση (η)	phosphoanhydride linkage	Σύνδεση που ενώνει δύο φωσφορικές ομάδες.
φωσφογλυκερίδιο (το)	phosphoglyceride	Φωσφολιπίδιο που περιέχει τουλάχιστον μία μονάδα γλυκερόλης . Συνώνυμο: γλυκεροφωσφολιπίδιο.
φωσφοδιεστερική σύνδεση (η)	phosphodiester linkage	Σύνδεση μεταξύ δύο νουκλεοτιδίων σ' ένα νουκλεϊκό οξύ , που λαμβάνει χώρα μεταξύ της φωσφορικής ομάδας του ενός και της πεντόζης του άλλου.
φωσφοκρεατίνη (η)	phosphocreatine	Βιολογική ένωση με υψηλό ενεργειακό περιεχόμενο, η οποία αναπληρώνει την ATP κατά τη διάρκεια μέγιστης άσκησης.
φωσφολιπίδιο (το)	phospholipid	Λιπίδιο που περιέχει φώσφορο και αποτελεί το κύριο λιπίδιο των κυτταρικών μεμβρανών.

φωσφορικό νικοτιναμιδο-αδενινω-δινουκλεοτίδιο (το)	nicotinamide adenine dinucleotide phosphate	Ένωση που συμμετέχει σε οξειδοαναγωγικές αντιδράσεις μέσα στα κύτταρα. Η οξειδωμένη και η ανηγμένη μορφή της συμβολίζονται NADP* και NADPH αντίστοιχα.
φωσφορυλάση (του γλυκογόνου) (η)	Phosphorylase, glycogen phosphorylase	Το κύριο ένζυμο που καταλύει τη γλυκογονόλυση .
φωσφορυλίωση (η)	phosphorylation	Προσθήκη φωσφορικής ομάδας σε μια ένωση.
φωσφοφρουκτοκινάση (η)	phosphofructokinase	Ένζυμο της γλυκόλυσης , που είναι σημείο ελέγχου του μονοπατιού.
φωτοσύνθεση (η)	photosynthesis	Η σύνθεση γλυκόζης από CO ₂ και H ₂ O στα φυτά χάρη στην ηλιακή ενέργεια.
χαρακτηριστικό άγχος (το)	trait anxiety	Η σχετικά σταθερή προδιάθεση του ατόμου να βιώνει στρες και ανησυχία.
χημική θερμοδυναμική (η)	chemical thermodynamics	Κλάδος της χημείας και της φυσικής, που ασχολείται με τις ενεργειακές μεταβολές στα χημικά συστήματα.
χημική κινητική (η)	chemical kinetics	Κλάδος της χημείας, που ασχολείται με τις ταχύτητες και τους μηχανισμούς των χημικών αντιδράσεων.
χοληστερίνη (η)	cholesterol	Βλ. χοληστερόλη.
χοληστερόλη (η)	cholesterol	Οργανική ένωση από την οποία συντίθενται τα στεροειδή . Αποτελεί συστατικό των μεμβρανών των ζωικών κυττάρων. Συνώνυμο: χοληστερίνη.
χρέος οξυγόνου (το)	oxygen debt	Βλ. πρόσθετη κατανάλωση οξυγόνου μετά την άσκηση .
χροναξία (η)	chronaxie	Η ελάχιστη διάρκεια ερεθισμού με ένταση διπλάσια της ρεοβάσης που απαιτείται, για να ενεργοποιήσει ένα νευρικό ή μυϊκό κύτταρο με ένταση διπλάσια της ρεοβάσης.
χρόνος αντίδρασης (ο)	reaction time	Το διάστημα από την παροχή ενός ερεθίσματος μέχρι την εμφάνιση της απαιτούμενης μυϊκής ενεργοποίησης.
χρόνος ημίσειας χαλάρωσης (ο)	half-relaxation time	Ο χρόνος που απαιτείται, για να μειωθεί η παραγόμενη δύναμη στο μισό της μέγιστης τιμής κατά τη διάρκεια προκλητής ενεργοποίησης .
χρόνος προκλητής ενεργοποίησης (ο)	twitch contraction time	Ο χρόνος που απαιτείται για την καταγραφή της μέγιστης δύναμης/ροπής από τη στιγμή που εμφανίζεται δύναμη/ροπή.
χρωματογραφία (η)	chromatography	Ομάδα εργαστηριακών μεθόδων διαχωρισμού των συστατικών ενός μείγματος, που βασίζεται στη διαφορετική μετακίνησή τους κατά μήκος ενός στερεού ή υγρού μέσου, από το οποίο υποχρεώνονται να περάσουν με πίεση υγρού ή αερίου ή ακόμη και με τριχοειδική δράση.

χρωμόσωμα (το)	chromosome	Σύμπλεγμα DNA και πρωτεϊνών , που περιέχει μέρος ή το σύνολο των γενετικών πληροφοριών ενός οργανισμού.
χυλομικρά (τα)	chylomicrons	Μία από τις τέσσερις κύριες κατηγορίες σωματιδίων λιποπρωτεϊνών και μάλιστα αυτή με τη χαμηλότερη πυκνότητα. Μεταφέρουν το λίπος της τροφής στους ιστούς μέσω του λεμφικού συστήματος και της κυκλοφορίας του αίματος.
χωρητικότητα προσοχής (η)	attentional capacity	Ο όγκος πληροφοριών που μπορεί να επεξεργαστεί ένα άτομο σε ορισμένο χρονικό διάστημα.
ψυχογενής βουλιμία (η)	bulimia nervosa	Διατροφική διαταραχή που περιλαμβάνει την επεισοδική υπερφαγία και συνοδεύεται από διαταραγμένη εικόνα σώματος και αντισταθμιστικές μορφές συμπεριφοράς για την αποτροπή της αύξησης βάρους.
ψυχοκινητική αγωγή (η)	psychomotor education	Ολιστική παιδαγωγική και θεραπευτική προσέγγιση που στοχεύει στην υποστήριξη της ανάπτυξης όλων των παραμέτρων της προσωπικότητας μέσω της κίνησης . Συνώνυμο: ψυχοκινητική θεραπεία.
ψυχοκινητική θεραπεία (η)	psychomotor therapy	Ολιστική παιδαγωγική και θεραπευτική προσέγγιση που στοχεύει στην υποστήριξη της ανάπτυξης όλων των παραμέτρων της προσωπικότητας μέσω της κίνησης . Συνώνυμο: ψυχοκινητική αγωγή.
ψυχολογικές δεξιότητες (οι)	mental skills, cognitive skills, psychological skills	Γνωστικές δεξιότητες οι οποίες προάγουν την απόδοση και τη μάθηση, όπως η αυτοπεποίθηση , η αυτοεκτίμηση , η αυτοσυγκέντρωση , το ιδανικό επίπεδο σωματικής και πνευματικής διέγερσης , ο έλεγχος άγχους και η ρύθμιση συναισθημάτων .
ψυχολογική ανάγκη για αυτονομία (η)	psychological need for autonomy	Η ανάγκη του ατόμου να έχει επιλογές και να ορίζει το ίδιο τις ενέργειές του.
ψυχολογική ανάγκη για ικανότητα (η)	psychological need for competence	Η ανάγκη του ατόμου να είναι ικανός στις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχει και να βελτιώνεται.
ψυχολογική ανάγκη για συναναστροφή (η)	psychological need for relatedness	Η ανάγκη του ατόμου να είναι αποδεκτός από το κοινωνικό του περιβάλλον και να διαμορφώνει καλές διαπροσωπικές σχέσεις.
ψυχολογική παρέμβαση (η)	psychological intervention	Διαδικασία και τεχνική μέσω της οποίας αναπτύσσονται οι ψυχολογικές δεξιότητες (π.χ. καθορισμός στόχων, γοερή απεικόνιση , τεχνικές χαλάρωσης). Συνώνυμο: ψυχολογική τεχνική.
ψυχολογική τεχνική (η)	psychological technique	Βλ. ψυχολογική παρέμβαση .
ψυχοσωματική διαταραχή (η)	psychosomatic disorder	Κατάσταση που χαρακτηρίζεται από σωματικά συμπτώματα ως αποτέλεσμα ψυχικών και συναισθηματικών διαταραχών.
ω3 λιπαρό οξύ (το)	ω3 fatty acid	Πολυακόρεστο λιπαρό οξύ , που έχει έναν ακραίο διπλό δεσμό μεταξύ τρίτου και τέταρτου άνθρακα, μετρώντας από τον τελευταίο (ωμέγα) άνθρακα. Βρίσκεται κυρίως σε ψάρια και ιχθυέλαια.
ώθηση (η)	impulse	Το ολοκλήρωμα της δύναμης επί τον χρόνο εφαρμογής της.

ωσμώλιο (το)	osmole	Μονάδα μέτρησης της ποσότητας μιας ουσίας, που ισούται με το γραμμομόριο διά τον αριθμό των σωματιδίων στα οποία διίσταται κάθε μόριο της ουσίας.
ωσμοτικότητα (η)	osmolarity	Η συγκέντρωση ωσμωλίων μιας ουσίας ανά λίτρο διαλύματος.
AAS		Ακρωνύμιο των αναβολικών ανδρογόνων στεροειδών .
ADH		Ακρωνύμιο της αντιδιουρητικής ορμόνης .
ADP		Ακρωνύμιο της διφωσφορικής αδενοσίνης .
AMP		Ακρωνύμιο της μονοφωσφορικής αδενοσίνης .
ATP		Ακρωνύμιο της τριφωσφορικής αδενοσίνης .
BCAA		Ακρωνύμιο των αμινοξέων διακλαδισμένης αλυσίδας .
DNA		Ακρωνύμιο του δεοξυριβονουκλεϊκού οξέος .
DOMS		Ακρωνύμιο του καθυστερημένου μυϊκού πόνου .
DXA		Ακρωνύμιο της διπλής ενέργειας απορροφησιομετρίας με ακτίνες Χ .
EPOC		Ακρωνύμιο της πρόσθετης κατανάλωσης οξυγόνου μετά την άσκηση .
FAD		Βλ. φλαβινο-αδενινο-δινουκλεοτίδιο .
FADH ₂		Βλ. φλαβινο-αδενινο-δινουκλεοτίδιο .
fartlek		Σουηδική μέθοδος προπόνησης που σημαίνει «παιχνίδι με την ταχύτητα ». Αφορά σε συνεχόμενη μέθοδο άσκησης με αλλαγές στην ένταση ανάλογα με την κλίση του εδάφους, εμπόδια στον χώρο κ.ά.
HDL		Ακρωνύμιο της λιποπρωτεΐνης υψηλής πυκνότητας .
IGF1		Ακρωνύμιο του ινσουλινοειδούς αυξητικού παράγοντα 1 .
LDL		Ακρωνύμιο της λιποπρωτεΐνης χαμηλής πυκνότητας .
MET		Ακρωνύμιο του μεταβολικού ισοδυνάμου .
MGF		Ακρωνύμιο του μηχαναυξητικού παράγοντα .
mRNA		Ακρωνύμιο του αγγελιαφόρου RNA .
NAD ⁺		Βλ. νικοτιναμιδο-αδενινο-δινουκλεοτίδιο .
NADH		Βλ. νικοτιναμιδο-αδενινο-δινουκλεοτίδιο .
NADP ⁺		Βλ. φωσφορικό νικοτιναμιδο-αδενινο-δινουκλεοτίδιο
NADPH		Βλ. φωσφορικό νικοτιναμιδο-αδενινο-δινουκλεοτίδιο

pH		Δείκτης οξύτητας ενός διαλύματος, που ισούται με τον αρνητικό δεκαδικό λογάριθμο της συγκέντρωσης ιόντων υδρογόνου.
Pi		Ακρωνύμιο του ανόργανου φωσφορικού οξέος .
placebo		Βλ. εικονικό σκεύασμα .
PPi		Ακρωνύμιο του ανόργανου πυροφωσφορικού οξέος .
RDA		Ακρωνύμιο της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ή συνιστώμενης ημερήσιας δόσης .
RER		Ακρωνύμιο του λόγου αναπνευστικής ανταλλαγής .
RFD		Ακρωνύμιο του ρυθμού ανάπτυξης δύναμης .
RM		Ακρωνύμιο του repetition maximum. Ο αριθμός των μέγιστων επαναλήψεων που εκτελούνται με μια εξωτερική επιβάρυνση. Αποτελεί τρόπο προσδιορισμού της έντασης στην προπόνηση δύναμης .
RNA		Ακρωνύμιο του ριβονουκλεϊκού οξέος .
RQ		Ακρωνύμιο του αναπνευστικού πηλίκου .
rRNA		Ακρωνύμιο του ριβοσωματικού RNA .
sTfR		Ακρωνύμιο του διαλυτού υποδοχέα τρανσφερίνης .
T ₃		Βλ. τριωδοθυρονίνη .
T ₄		Βλ. θυροξίνη .
TIBC		Βλ. ολική σιδηροδεσμευτική ικανότητα .
tRNA		Ακρωνύμιο του μεταφορικού RNA .
TSH		Βλ. θυρεοειδότροπο ορμόνη .
VLDL		Ακρωνύμιο της λιποπρωτεΐνης πολύ χαμηλής πυκνότητας .
VO ₂ max		Σύμβολο της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου .