

Standard Grade Word Bank Skills & Techniques

Word	Definition / Explanation	Translation
Skills & Techniques		
• Skill	The purpose of linked sequence of movements within an activity. E.g. Basketball - Passing	Cel połączonej sekwencji ruchów w danej czynności, np. Koszykówka - podanie
• Simple	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Few Sub-routines (few parts) ➤ Physically undemanding ➤ Little coordination ➤ Simple order of movements ➤ Only one movement at a time ➤ Easy environment (good conditions, no opposition, safety equipment used) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Niewiele podczynności (kilka części) ➤ Fizycznie niewymagający ➤ Niewielka koordynacja ➤ Prosta kolejność ruchów ➤ Tylko jeden ruch na raz ➤ Łatwe otoczenie (dobre warunki, brak przeciwników, użyty sprzęt asekurowany).
• Complex	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Many sub-routines ➤ Physically demanding ➤ Many judgements to be made ➤ Complicated order of movements ➤ Many movements at the same time ➤ Difficult environment (poor conditions, full opposition, no safety equipment used) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wiele podczynności ➤ Fizycznie wymagający ➤ Wiele decyzji do podjęcia ➤ Skomplikowana kolejność ruchów ➤ Wiele ruchów w tym samym czasie ➤ Trudne otoczenie (złe warunki, pełno przeciwników, brak użycia sprzętu asekurowanego)
• Closed	Closed skills have no external factors acting on them. The performer controls how and when the skill is performed and the skill can be repeated many times over exactly the same. E.g. Badminton - Serve	Umiejętności zamknięte nie mają zewnętrznych czynników, które na nie wpływają. Wykonawca kontroluje jak i kiedy umiejętność jest wykonana, a umiejętność może być powtórzona wiele razy w ten sam sposób. Np. badminton-serw
• Open	Open skills have many external factors that affect how the skill is performed. The way in which the skill is performed and the timing of the skill will be unpredictable. E.g. Rugby - Tackle	Umiejętności otwarte mają wiele zewnętrznych czynników, które wpływają na to, jak umiejętność jest wykonana. Sposób, w jaki umiejętność jest wykonana i jej czas są nieprzewidywalne, np. rugby - blok
• Technique	The way of performing a skill. E.g. Basketball - Passing: Chest pass or bounce pass.	Sposób wykonania umiejętności, np. Koszykówka - podanie: podanie na klatkę piersiową lub podanie przez kozłowanie.

Breaking Down Skill		
<ul style="list-style-type: none"> Breaking Down a Skill 	Breaking down a skill in to parts helps performers learn the skill and identify any weaknesses.	Rozłożenie umiejętności na części pomaga osobie wykonującej nauczyć się umiejętności i zidentyfikować wszelkie słabe strony.
<ul style="list-style-type: none"> Preparation 	The beginning of a skill - the movements that get a performer ready to perform the skill E.g. Gymnastics - run up to a vault E.g. Badminton - The movements to the back of a court to play an overhead clear.	Rozpoczęcie umiejętności - ruchy, które przygotowują wykonawcę do wykonania umiejętności, np. gimnastyka - podbieg do skoku ; np. badminton - ruchy w kierunku tyłu kortu, do zagrania znad głowy.
<ul style="list-style-type: none"> Action 	The middle of a skill - the movements of the actual skill E.g. Gymnastics - the vault itself E.g. Badminton - the hitting action of the overhead clear	Środek umiejętności - ruchy samej umiejętności, np. gimnastyka - sam skok; np. badminton - ruch uderzenia znad głowy.
<ul style="list-style-type: none"> Recovery 	The end of a skill - the movements after the skill has been performed. E.g. Gymnastics - the landing of the vault E.g. Badminton - the player's movement back to the middle of the court after playing the overhead clear.	Koniec umiejętności - czynności po wykonaniu umiejętności, np. gimnastyka - lądowanie po skoku; np. badminton- ruch gracza z powrotem na środek kortu po wykonaniu zagrania znad głowy.
Identifying Strengths & Weaknesses		
<ul style="list-style-type: none"> Observation Schedule 	A checklist of a skill that has been broken down into parts (preparation, action, recover). Allows a partner to watch the skill and identify strengths and weaknesses.	Lista kontrolna umiejętności, która została podzielona na części (przygotowanie, czynność, powrót do poprzedniej pozycji). Pozwala ona, aby partner obserwował wykonanie umiejętności i zidentyfikował mocne i słabe strony.
<ul style="list-style-type: none"> Model Performer 	A model performer is a perfect example of a how a skill should be played/ performed. Used to compare a performance against.	Modelowy wykonawca jest idealnym przykładem jak umiejętność powinna być wykonana/zagrana. Używa się go do porównania wykonania umiejętności.

Ways of Developing/ Learning Skills		
<ul style="list-style-type: none"> Gradual Build Up 	<p>Involves learning a skill in stages (bit-by-bit), with each stage gradually becoming more difficult until the full skill is learnt. Useful for learning complex (difficult) or dangerous skills. E.g. Swimming - Diving E.g. Gymnastics - Neck/head Spring E.g. Basketball - Lay Up</p>	<p>Zakłada naukę umiejętności etapami (kawałek po kawałku), przy czym każdy etap stopniowo staje się coraz trudniejszy, aż do momentu, gdy cała umiejętność zostaje opanowana. Użyteczne w nauce złożonych (trudnych) lub umiejętności niebezpiecznych. Np. pływanie - nurkowanie, np. gimnastyka - wyskok na głowę/szyję; np. koszykówka - rzut z dwutaktu.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Whole - Part - Whole 	<p>Involves trying the whole skill first, then practising part of the skill, finally practising the whole skill again. This process can be repeated as many times as necessary. Useful for practising skills that the performer has some prior experience of, simple skills that aren't dangerous and skills that can be easily broken down. E.g. Swimming - Front Crawl</p>	<p>Zakłada spróbowanie wykonania całej umiejętności, następnie ćwiczenia jej części, w końcu przećwiczenia znowu całej umiejętności. Ten proces może być powtarzany tyle razy, ile potrzeba. Użyteczne przy ćwiczeniu umiejętności, w których wykonawca ma pewne wcześniejsze doświadczenie, umiejętnościach prostych, które nie są niebezpieczne i umiejętnościach, które można łatwo podzielić na części, np. pływanie - kraul</p>
Principles of Effective Practice		
<ul style="list-style-type: none"> Specific Objectives 	<p>In order to practise a skill effectively (properly), clear objectives (goals) need to be set at the start of the session. Objectives must take into account specific strengths and weaknesses and current ability level. Objectives must be achievable but challenging.</p>	<p>Aby wykonać umiejętność skutecznie (właściwie), na początku sesji należy wyznaczyć jasne cele (zamierzenia). Cele muszą uwzględniać specyficzne słabe i mocne strony oraz obecny poziom zdolności. Cele muszą być osiągalne ale ambitne.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Progression 	<p>This principle involves making practises more challenging so as to improve the skill/ technique further.</p>	<p>Ta zasada polega na wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń po to, ażeby jeszcze bardziej ulepszyć umiejętność/technikę.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Work - to - Rest - Ratio 	<p>When practising a skill/ technique, it is important to incorporate rest periods, as fatigue (tiredness) will adversely affect performance. Also, rest is important to prevent boredom and low motivation.</p>	<p>Podczas ćwiczenia umiejętności/techniki, ważne jest, aby uwzględniać okresy odpoczynku, ponieważ zmęczenie (zmęczenie) wpłynie niekorzystnie na wykonanie. Odpoczynek jest również ważny, aby zapobiegać nudzie i niskiej motywacji.</p>
<p>Stages of Learning</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Planning 	<p>This stage involves finding out what a skill involves, what the parts of the skill there are and beginning to learn each part.</p>	<p>Ten etap polega na dowiedzeniu się na czym polega umiejętność, jakie są części umiejętności i rozpoczęcia nauki każdej z tych części.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Practise 	<p>During this stage, performers begin to link all the parts of the skill together. Quality practise will reduce the number of mistakes made during the performance.</p>	<p>Podczas tego etapu, wykonawcy zaczynają łączyć wszystkie części umiejętności. Ćwiczenie dobrej jakości zmniejszy ilość błędów popełnianych podczas wykonania.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Automatic 	<p>By this stage, performers can link the parts of the skill and the numbers of errors are less likely. Performers do not need to concentrate as much on performing the skill and can focus on other aspects of the activity. E.g. Football - the player does not need to concentrate on the actual pass, but more where the pass is going.</p>	<p>Do tego etapu ,wykonawcy potrafią połączyć części umiejętności i liczba błędów jest prawdopodobnie mniejsza. Wykonawcy nie muszą się zbytnio koncentrować na wykonywaniu umiejętności i mogą skupiać się na innych aspektach czynności, np. piłka nożna-gracz nie musi się skupiać na samym podaniu, ale bardziej na fakcie gdzie zamierza podać.</p>

Feedback		
<ul style="list-style-type: none"> Intrinsic (Internal) 	<p>A.k.a. Kinaesthetic Feedback. This type of feedback comes from inside a performer. They get information about their performance about the way they feel.</p> <p>E.g. Badminton - Overhead Clear. A performer can tell how good the shot is from the way it feels when the racket contacts the shuttle.</p>	<p>Zany też jako Opinia Kinestetyczna. Ten rodzaj opinii pochodzi od wykonawcy. Wykonawca uzyskuje informacje o swoim występie, o sposobie w jaki czuje, np. badminton- zagranie znad głowy. Wykonawca może powiedzieć jak dobry jest strzał ze sposobu w jaki odczuwa kontakt rakiety z lotką.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Extrinsic (External) 	<p>Refers to feedback a performer receives from outside sources. Relates to: written, verbal, visual feedback.</p> <p>Can take the form of observation sheets; or a coach, teacher or partner speaking to a performer after a performance; or watching a performance on TV.</p>	<p>Odnosi się do opinii jaką otrzymuje wykonawca ze źródeł zewnętrznych. Odnosi się to do opinii pisemnych, słownych i wizualnych. Może przyjąć formę arkusza obserwacji lub może to być trener, nauczyciel lub partner rozmawiający z wykonawcą po występie lub oglądanie występu w telewizji.</p>
Cooperation		
<p>Cooperation with:</p> <ul style="list-style-type: none"> Team Mate 	<p>Working cooperatively with a team mate involves performers taking responsibility and knowing what their role is in a team.</p> <p>E.g. Volleyball - During an attacking situation a team mate sets the ball to the setter on in order for them to spike the ball over the net.</p>	<p>Współpraca z członkiem zespołu polega na tym, że wykonawcy biorą odpowiedzialność i wiedzą jaka jest ich rola w zespole, np. siatkówka - podczas sytuacji ataku członek zespołu podaje piłkę do rozgrywającego, aby ściął piłkę nad siatką</p>
<ul style="list-style-type: none"> Opponent 	<p>Involves cooperating with a partner by becoming an opponent to help them practise skills in a competitive situation.</p> <p>E.g. Badminton - Feeding the shuttles high to the back of the court to allow your partner to practise their overhead clears.</p>	<p>Polega na współpracy z partnerem, poprzez stanie się przeciwnikiem, aby pomóc mu ćwiczyć umiejętności w sytuacji rywalizacji, np. badminton - podawanie lotek wysoko na tył kortu, aby umożliwić swojemu partnerowi ćwiczenie odbić znad głowy.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Helper/ Supporter 	<p>This involves cooperating with a partner to help them perform a skill. E.g. Gymnastics - Supporting a partner whilst they are performing a handstand.</p>	<p>Polega na współpracy z partnerem, aby pomóc mu wykonać umiejętność, np. gimnastyka - podtrzymywanie partnera podczas gdy wykonuje stanie na rękach.</p>
<p>Factors Affecting Performance</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Uncontrollable Factors 	<p>These factors are totally out with a performer's control and can vary performances from day to day. Factors include: Opponents Weather Age Crowds/ Audiences</p>	<p>Te czynniki są całkowicie poza kontrolą wykonawcy i mogą zmieniać wykonanie w różnych dniach. Do czynników zalicza się: Przeciwników Pogodę Wiek Publiczność/Widownię</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Controllable Factors 	<p>These factors are related to a performer's personality and how they deal with stress, mental preparation, concentration levels and motivation.</p>	<p>Te czynniki są powiązane z osobowością wykonawcy i tego jak sobie radzi ze stresem, przygotowaniem psychicznym, poziomem koncentracji i motywacji.</p>
<p>Mechanical Principles</p>		
<p>Balance:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centre of Gravity 	<p>The point at which your centre of mass is situated or the point at which gravity acts on the body. It is generally accepted that it is situated around the navel (belly-button). The closer the centre of gravity is to the ground, the more in balance a performer will be.</p>	<p>Punkt, w którym usytuowany jest Twój środek masy lub punkt, w którym grawitacja oddziałuje na ciało. Powszechnie uznaje się, że znajduje się w okolicach pępka. Im bliżej środek ciężkości znajduje się ziemi, tym większa jest równowaga wykonawcy.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Base of Support 	<p>The area around the points of contact with the ground. The bigger the base of support the more in balance a performer will be.</p>	<p>Obszar wokół punktów kontaktu z podłożem. Im większa baza wsparcia, w tym większej równowadze znajduje się wykonawca.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Static Balances 	<p>Require a performer to hold a balance still. E.g. <i>Gymnastics - Handstand</i></p>	<p>Wymaga, aby wykonawca utrzymał równowagę nieruchomo, np. <i>gimnastyka - stanie na rękach</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dynamic Balances 	<p>Require a performer to maintain a position under constantly changing conditions. E.g. <i>Skiing - Remaining upright.</i></p>	<p>Wymaga, aby wykonawca utrzymał pozycję w ciągle zmieniających się warunkach, np. <i>jazda na nartach - pozostanie w pozycji pionowej.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Transfer of Weight 	<p>Means to move your weight from one part of your body to another part during a movement. Creates more power in the movement. E.g. <i>Javelin - The transfer of weight includes the run up and then the throwing action of the whole performance.</i> E.g. <i>Badminton - Overhead Clear.</i> Transferring your weight from the back foot to the front foot allows a performer to play a more powerful shot high and to the back of the court.</p>	<p>Oznacza przesunięcie ciężaru z jednej części ciała na drugą podczas ruchu. Tworzy więcej siły w ruchu. Np. <i>rzut oszczepem- przeniesienie ciężaru polega na podbiegu i następnie czynności rzucania.</i> Np. <i>badminton - uderzenie zza głowy.</i> Przeniesienie ciężaru z tylnej stopy na przednią pozwala wykonawcy oddać mocniejszy strzał wysoko i do końca kortu.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Force 	<p>Forces are applied and resisted in order to perform different skills and techniques. For every action, there is an equal and opposite reaction. E.g. <i>Football - When kicking the ball, a player experiences a reaction force pushes back towards the player's foot causing the ball to move away.</i></p>	<p>Siły przykładają się i opiera się nim, aby wykonać różne umiejętności i techniki. Dla każdej akcji istnieje równa i przeciwna reakcja. Np. <i>piłka nożna- podczas kopania piłki, gracz doświadcza jak siła reakcji odpycha w kierunku nogi gracza powodując, że piłka się oddala.</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> Resistance 	<p>When a force is applied there will be resistance.</p> <p>Resistance can be an advantage: E.g. Athletics - Sprinting. Using the blocks at the start of the race provides resistance to help the performer get a quick start.</p> <p>Or it can be a disadvantage: E.g. Swimming - Water resistance (drag). A swimmer will try and reduce resistance by getting into a streamlined body shape.</p>	<p>Gdy przykłada się siłę, to występuje opór. Opór może być zaletą: np. Lekkoatletyka - sprint. Korzystając z bloków na starcie biegu otrzymuje się opór, który pomaga wykonawcy na szybki start.</p> <p>Lub może być wadą: np. pływanie - opór wody. Pływak będzie się starał zmniejszyć opór poprzez przyjęcie opływowego kształtu ciała.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Friction 	<p>This is the resistance between 2 surfaces touching each other.</p> <p>This can be used to an advantage: E.g. Football - wearing football boots with studs creates friction between the player and the pitch helping prevent the player from falling over.</p>	<p>Jest to opór pomiędzy 2 powierzchniami dotykającymi się nawzajem. Może to być użyte jako zaleta: np. piłka nożna - noszenie butów piłkarskich z korkami powoduje tarcie pomiędzy graczem i boiskiem, co zapobiega przewracaniu się gracza.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Rotation 	<p>The 'turning' action used by some performers to carry out skills effectively.</p> <p>E.g. Discus - spinning in the throwing area before the throw to gain power and throw the discus further.</p> <p>2 different types of rotation: 'Head-over-heels' (e.g. gymnastics - somersault) Sideways (e.g. gymnastics - cartwheel)</p>	<p>Czynność "obracania" używana przez niektórych wykonawców, do skutecznego wykonania umiejętności.</p> <p>Np. rzut dyskiem - obrót na obszarze rzucania przed rzutem w celu zwiększenia mocy i rzucenia dysku dalej.</p> <p>2 rodzaje obrotów: „przewrót” (np. salto) i na boki (np. gimnastyka - gwiazda).</p>

<ul style="list-style-type: none"> Levers 	<p>The part of the body that is extends or straightens to gain more speed or power.</p> <p>2 types:</p> <p>Long - e.g. Using a badminton racket with a straight arm in order to play a more powerful overhead clear.</p> <p>Long levers generate power but reduce the accuracy of the movement.</p> <p>Short - e.g. Swimming - Breast stroke. This stroke is the slowest of all the strokes as the arms and legs are short and therefore do not create much power.</p> <p>Short levers allow for accuracy but do not generate much power.</p>	<p>Cześć ciała, która wydłuża się lub prostuje, żeby uzyskać więcej prędkości lub mocy.</p> <p>2 rodzaje:</p> <p>Długie - np. użycie rakiety do badmintonu z wyprostowaną ręką w celu zagrania mocniejszego uderzenia.</p> <p>Długie dźwignie wytwarzają moc ale zmniejszają dokładność ruchu.</p> <p>Krótkie - np. pływanie - styl klasyczny. Ten styl jest najwolniejszy ze wszystkich stylów ponieważ ręce i nogi są krótkie a zatem nie wytwarzają dużo mocy. Krótkie dźwignie pozwalają na dokładność, ale nie generują dużo mocy.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Follow Through 	<p>The final part of a skill, following on from the preparation and action parts. Involves continuing the movement in order to ensure accuracy and increase the power of the skill and reduces the likelihood of injury as the body is allowed to continue to move in a natural way.</p> <p>E.g. Hockey - Push pass. Pointing the hockey stick in the direction of the pass ensures that the pass goes in the intended direction.</p>	<p>Ostatnia część umiejętności, następująca po przygotowaniu i czynności. Polega na kontynuowaniu ruchu w celu zapewnienia dokładności i zwiększenia mocy umiejętności oraz zlikwidowania prawdopodobieństwa wystąpienia kontuzji, ponieważ ciało pozwala się na kontynuowanie ruchu w naturalny sposób.</p> <p>Np. hokej - pchnięcie krążka. Skierowanie kija hokejowego w kierunku podania zapewnia, że podanie pójdzie w zamierzonym kierunku.</p>