

## GLOSARIO

**ABSORCIÓN ACÚSTICA:** Es la cantidad de energía sonora incidente sobre una superficie que es absorbida, transformándose en energía térmica y no reflejada desde dicha superficie como sonido. Usualmente se la expresa como un porcentaje del total de energía incidente.

**ABÚLICO:** Incapacidad para tomar parte en discusiones y actividades.

**ACE:** Del latín “as”, unidad. En tenis, primer saque, bueno y convertido sin devolución.

**ACIDO LÁCTICO:** Producto metabólico proveniente de la degradación de los hidratos de carbono que produce fatiga en el organismo, cuya fórmula es  $C_3H_6O_3$ ; producto final del metabolismo de la glucosa o del glucógeno.

**ACLIMATACIÓN (ALP):** Adaptación del cuerpo humano a las alturas; por encima de los 3.000 m. de altura comienzan las dificultades.

**ACROBACIA:** De la profesión y ejercicio del acróbata.

**ACRÓBATA:** Persona que baila o hace habilidades sobre cuerdas o alambres al aire, o ejecuta ejercicios gimnásticos. Toda persona que ejecuta pruebas de fuerza o destreza.

**ACTITUD:** La estabilidad de una disposición. Disposición mental específica hacia una experiencia planteada, que puede ser negativa o positiva.

**ACTIVIDAD:** Facultad de obrar. Eficacia, diligencia, prontitud, rapidez en el obrar. Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o de una entidad. Facultad de obrar. Rapidez de una persona al obrar. Una de las bases de toda educación, ya que el hombre y más el niño, es ante todo un ser activo. La vida se manifiesta en acción, y la educación se dirige a facilitar o perfeccionar la vida.

**ACTIVIDAD DEPORTIVA:** Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.

**ADAPTACIÓN:** Proceso de modificación del estado de una sistema visual que ha sido o es sometido a estímulos luminosos de diferentes luminancias, reparticiones especiales y superficiales angulares. Los términos adaptación a la luz y adaptación a la oscuridad son también utilizados, el primero cuando las luminancias de los estímulos son de al menos alguna candela por metro cuadrado; el segundo cuando esas luminancias son inferiores a algunas centésimas de candela por metro cuadrado.

**ADIESTRAMIENTO:** Constituye una forma de enseñanza basada en la influencia y realizada por la ejecución automática de ciertos actos. El adiestramiento supone poca o ninguna inteligencia desde luego ningún sentido crítico; por ello debe desterrarse de toda educación humana.

**ADIESTRAR:** Hacer diestro, enseñar a adquirir destreza, instruir, guiar, encaminar.

**A.D.N.:** Ácido desoxirribonucleico. Material de herencia de todos los organismos vivos, se encuentra en los cromosomas de las plantas, animales, bacterias, virus, etc.

**ADOLESCENCIA:** Constituye una edad en el desarrollo humano con caracteres propios y no meramente accidentales, como se creía antes.

**ADQUIRIDO:** Se aplica como atributo de carácter, en oposición a innato o hereditario. Los caracteres adquiridos los recibe el individuo durante su vida y es muy discutido por las diferentes escuelas científicas si pueden o no ser transmitidos por la herencia.

**ADRENALINA (MDD):** Hormona segregada por la médula de las glándulas suprarrenales, especialmente bajo condiciones de “stress” emocional. Los efectos fisiológicos de la adrenalina incluye un aumento de la frecuencia cardíaca y de la

presión arterial, dilatación de los vasos sanguíneos de los músculos e incremento de la concentración de azúcar en la sangre.

**ADUCCIÓN (MDD):** Contrario de abducción (v). Movimiento de un segmento o combinación de segmentos del cuerpo hacia el eje o parte del mismo al que están unidos.

**ADVERSARIO:** Persona contraria o rival.

**AGARROTAMIENTO:** Acción de agarrotar, apretar, ajustar, oprimir mucho, agarrotar: poner rígidos los miembros del cuerpo humano.

**AGILIDAD:** (Del latín agelitas), Ligereza, soltura, prontitud, viveza. Facilidad para moverse, cualidad de lo ágil. La agilidad física se adquiere muchas veces por gimnasia. Consiste en la facultad de trasladarse de un lugar hacia otro inmediatamente.

**AGONÍSTICA:** (Del griego agonistes = luchador): En la Antigua Grecia, arte de los atletas, ciencia de los combates.

**AGOTAMIENTO:** Es la imposibilidad total de seguir realizando una tarea que es agotadora, de mucha intensidad y prolongada. Esto se ha dado en llamar “enfermedad atlética”.

**AIKIDO (ARM):** Este deporte nace en el Japón, hacia 1930, cuando el maestro Morihei Ushiba rescata toda una serie de principios muy antiguos, basados en la fuerza y la energía que el contrario dirige contra uno pueden volverse contra el mismo. El título está compuesto por “ai” que denota armonía y unidad; “ki”energía espíritu y poder mental y, “do” camino, método y sistema. Era en su origen una filosofía de no agresión, que con el tiempo toma en Oriente una base más filosófica y menos técnica, en tanto en Occidente ha crecido en complejidad. El aikido se basa en un sistema de defensa: a la fuerza no se opone la fuerza, sino una técnica que consiste en esquivar al contrario. Hay dos categorías: los grados “kyu”, del 6º al 1º kyu; y, los “dan” (cinturones negros) del 1º al 8º.

**ALACTICIDA (MDD):** Vía metabólica para obtener energía a partir de la creatina-fosfato en los primeros segundos del ejercicio intenso, y donde no se utiliza el oxígeno para el proceso.

**ALERGIA:** Reacción inusual a una sustancia determinada, la cual provoca fenómenos respiratorios, nerviosos o eruptivos en el organismo.

**ALIMENTO:** Nombre dado a toda sustancia que mediante la absorción y la asimilación sirve para nutrir al organismo.

**AMAGO (ESG):** Artimaña ofensiva para provocar una respuesta específica del adversario.

**AMAGUE:** Acción de amagar, indicio de alguna cosa, o señal de ella; amagar: dejar ver la intención o disposición de ejecutar próximamente algo.

**AMBICIÓN:** Pasión por lograr fama, poder, honras y dignidades.

**AMBIDEXTRISMO:** Se refiere al uso en la educación de ambas manos, en vez del uso exclusivo de una de las dos.

**AMBIENTE:** Conjunto de circunstancias especiales que acompañan o rodean la situación o estado de alguna persona o cosa.

**ANAERÓBICA:** Forma de obtención de energía que se lleva a cabo en el organismo en ausencia de oxígeno.

**ANÁLISIS:** Descomposición de las partes de una experiencia total para estudiar sus componentes y el mecanismo de los mismos.

**ANÁLISIS FUNCIONAL:** El proceso de modificación de las condiciones bajo las cuales se opera o existe algo, con el propósito de dilucidar las condiciones fortuitas para ésta operación o existencia.

**ANOXIA (BUC):** Falta total de oxígeno.

**APNEA:** Detención temporaria de la respiración. Suspensión de la respiración en estados emocionales inhibitorios, como medio, sorpresa, etc.

**APRENDER:** Es uno de los actos fundamentales de la educación. Es un actividad muy compleja en la que intervienen factores emotivos, sensoriales, volitivos, sociales.

**APRENDIZAJE:** Puede ser definido como un cambio interno en el individuo, que se deduce a partir de un mejoramiento relativamente permanente de la realización como consecuencia de la experiencia y la práctica. Un cambio en el rendimiento que resulta como función de un ejercicio o práctica. Acción de aprender, tiempo que se requiere para ello. Experiencia; acción de aprender un arte u oficio. De aprendiz: acción de aprender algún arte u oficio; adquirir el conocimiento de una cosa por medio del estudio o de la experiencia, tomar algo en la memoria. El proceso que conduce a la adquisición de cierta habilidad para responder en forma adecuada a una situación que puede ser tanto nueva, como ya conocida. La modificación favorable de la forma de responder, basada en la experiencia previa y particularmente en el desarrollo de una nueva serie de respuestas motrices, coordinadas en forma compleja entre sí.

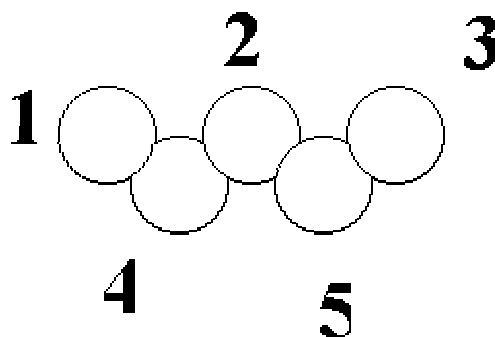
**APTITUD:** Capacidad de un individuo para determinadas funciones o actividades sean éstas de orden intelectual, artístico, mecánico, etc., independientemente de su inteligencia general. Las aptitudes pueden ser innatas o adquiridas. Son una de las bases de las diferencias individuales. Una capacidad para aprender y ejecutar algo.

**APTITUD FÍSICA:** Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral.

**AREA DE REPOSO:** Superficie destinada al relajamiento al término de una actividad específica.

**AREA DE SEGURIDAD:** Zona perimetral que circunda al área de juego, libre de todo obstáculo dado que el jugador puede acceder a la misma dentro de las evoluciones de la actividad.

**AROS OLÍMPICOS:** Son los cinco círculos de colores distintos que distinguen, entrelazados, la bandera de los Juegos Olímpicos. En 1912 no había aún bandera olímpica, y en 1914 el mismo barón Pierre de Coubertin la dibujó con la distribución que aún hoy tiene. Existe una bandera principal, que ondea en un mástil del estadio donde se hacen los juegos y mientras duren. Colores de los anillos olímpicos: 1= azul; 2= negro; 3= rojo; 4= amarillo y 5= verde.



**ARTE MARCIAL:** Todo lo que se relaciona con la guerra, el ejército y los combates. Las artes marciales japonesas adoptadas del antiguo Bujutsu (v) son en realidad artes de vencerse a sí mismo, siguiendo estas actividades de combate o defensa personal. Actualmente el aspecto técnico y la búsqueda de la hazaña deportiva han dejado de lado la tradición y el comportamiento de los auténticos practicantes. Todas las artes marciales japonesas pertenecen al Budo (v) y su finalidad es el acceso a un estado superior, la técnica asociada siempre al espíritu de donde proviene la potencia y la eficacia.

**ASFIXIA:** Suspensión de la respiración por falta de oxígeno. La asfixia suspende todos los fenómenos vitales.

**ASPERSIÓN:** Es la distribución de agua bajo presión mediante rociadores, para proceder al riego de una superficie determinada.

**ATENCIÓN:** Aplicación selectiva de la conciencia sobre un objeto determinado que queda destacado en el campo mental. Aplicado a hechos exteriores, recibe el nombre de observación y estados de conciencia, reflexión.

**BIODEGRADABLE:** Sustancias susceptibles de descomposición por microorganismos que los degradan químicamente y las reintegran a su ciclo natural.

**BIOENERGÉTICA:** Parte de la Biología, que estudia los fenómenos de producción e intercambio energético en los seres vivos.

**BIOINGENIERÍA:** Conjunto de las técnicas de ingeniería aplicadas a la biología y a la medicina. Comprende el desarrollo y fabricación de sistemas para al mantenimiento de la vida en los medios marinos y espaciales, máquinas para diagnóstico y tratamientos médicos, etc.

**BIOMECÁNICA:** Es la ciencia que estudia el funcionamiento mecánico del cuerpo humano, e incluye la locomoción y la aplicación de las leyes de los recursos mecánicos para explicar los mecanismos de las lesiones producidas por accidentes o sobrecargas.

**BIOMETRÍA:** Ciencia que estudia al hombre en su crecimiento y desarrollo, con las distintas medidas antropométricas y el estudio constitucional de los individuos. La Biometría da el conocimiento de las influencias y modificaciones que las leyes biológicas imponen a la raza, el sexo, la edad, la condición social, el ambiente, las profesiones.

**BIOTIPOLOGÍA:** Ciencia que estudia los tipos o categorías de la individualidad humana en un grupo étnico.

**CALISTENCIA:** Del griego vigoroso, ejercicio físico conducente al desarrollo de las fuerzas musculares.

**CALORIA:** Cantidad de calor requerido para elevar la temperatura de un (1) Kg. de agua, un grado centígrado.

**CAMINO DE PASEO:** Recorrido preparado para la recreación y esparcimiento.

**CAMPEÓN:** Defensor esforzado de una causa o doctrina. El que en un campeonato obtiene la primacía o el primer puesto. Héroe famoso en armas o que sobresale en las acciones más señaladas de la guerra.

**CAMPEONATO:** Certamen o contienda en que se disputa el primer puesto en ciertos juegos o deportes. Certamen o lucha de carácter deportivo en que se discute la primacía. Primacía obtenida en las luchas deportivas.

**CAPACIDAD:** La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento.

**CAPACIDAD MOTRIZ:** Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

**CARÁCTER:** La naturaleza moral de un individuo. Un aspecto de personalidad que comprende es especialmente los rasgos más duraderos de contenido ético y social. Cualquier rasgo visible de un organismo mediante el cual puede comprárselo a éste, con otro.

**CINEMÁTICA (BIM):** Rama de la Mecánica que estudia el movimiento de los cuerpos sin atender a las causas que lo han provocado.

**CINESIOLOGÍA:** Ciencia o estudio del movimiento muscular humano.

**CINEANTROPOMETRÍA:** Es una especialidad científica que aplica métodos para la medición del tamaño, la forma, las proporciones, la composición, la maduración y función grosera de la estructura corporal. Es básica para la solución de problemas relacionados con el crecimiento, el desarrollo, el ejercicio, la nutrición y la performance, que constituye un eslabón cuantitativo entre estructura y función. Describe la estructura morfológica del individuo en su desarrollo longitudinal, y las modificaciones provocadas por el crecimiento y por el entrenamiento.

**CINÉTICA (BIM):** Es una rama de la mecánica que estudia el movimiento de los cuerpos y las acciones que lo causan.

**CITOPLASMA:** Parte del protoplasma que rodea al núcleo y donde se cumplen la mayor parte de las actividades celulares.

**CLASIFICAR:** Ordenar y disponer por clases. Ordenar de acuerdo con características particulares. En el orden deportivo significa colocar por tiempo y lugar de ubicación.

**COMPETIDOR:** Que compite o rivaliza.

**COMPETIR:** Disputa entre dos o más personas, las cuales aspiran expresamente una cosa.

**COMPOSICIÓN CORPORAL (BIM):** Según la escala de Cureton, se puede distinguir entre el componente de grasa (delgado a obeso), el muscular (de menor masa o superdesarrollo) y la constitución ósea (de menos a más fornida).

**COMUNIDAD:** Calidad de común o general. Junta o congregación de personas que viven unidas y sometidas a ciertas constituciones y reglas.

**CONCIENCIA:** La capacidad del individuo para conocer los objetos exteriores e influir sobre ellos.

**CONducIR:** Llevar, transportar de un rumbo a otro, guiar, dirigir.

**CONDUCTA:** Conjunto de los modos en que el organismo responde a los estímulos. Modos de actividad mental.

**CONDUCTIBILIDAD:** Capacidad de los materiales para conducir o no la energía eléctrica a través de su masa. (conductores - aisladores).

**CONFRONTACIÓN:** Acción de confrontar.

**CONFRONTAR:** Cotejar una cosa con otra y especialmente escritos, atletas, equipos. Estar, oponerse a una persona o cosa, frente a otra.

**CONTRACCIÓN (BIM):** Movimiento del músculo durante una acción determinada. Puede ser concéntrica: en la que el músculo se contrae acortándose en longitud; la contracción excéntrica: el músculo se estira mientras desarrolla tensión; la contracción isotónica: es aquella en la que el músculo se acorta o estira y puede ser concéntrica o excéntrica.

**CONTRACCIÓN FÍSICA (BIM):**

Una contracción de un músculo o grupo de músculos que da por resultado un movimiento.

**CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA (BIM):** Tipo de contracción muscular en la que no existe variación de la longitud del músculo. La tensión total desarrollada es finalmente disipada como calor. No se produce movimiento y la realización de un trabajo.

**CONTRACCIÓN POSTURAL (BIM):** Contracción de un músculo o grupo de músculos que no determina un movimiento, pero sirve para mantener una postura o actitud.

**CONTRACCIONES DINÁMICAS:** Las contracciones alternadas con relajaciones, como la flexión alternada de una extremidad en la carrera.

**CONTRACCIONES ESTÁTICAS:** Contracciones en que la tensión muscular está sostenida durante el período de actividad, como en el movimiento de las pesas.

**CONTRACTURA MUSCULAR:** En el deporte, se denomina así, a una contracción involuntaria y dolorosa provocada por un estímulo externo de causa mecánica.

**CONTUSIÓN:** Aplastamiento, excoriación superficial de los tejidos resultante de una golpe o de una presión enérgica sin solución de continuidad en la piel. La rotura de los vasos subyacentes determinan un hematoma superficial o profundo.

**COORDINACIÓN:** Combinación de los movimientos en el orden asignado para el fin que deben llevar. Su mecanismo depende sólo de la acción cerebraalmotora, si no también de lo molecular y cerebelosa. Disponer cosas con métodos, ponerlas

en orden. Es la capacidad de poner en juego una apropiada cantidad de tensión muscular en el momento oportuno y aplicarla en la dirección correcta para cumplir una determinada tarea motriz. Armonía en el trabajo de grandes sinergias, por una normal relación neuro muscular. Integración de músculos antagonistas.

**COORDINACIÓN MUSCULAR:** La relación armónica de la actividad de los músculos individuales, en determinados grupos, esencial para un movimiento o locomoción metódica.

**CRECIMIENTO:** En su significado etimológico: Cresco-Crescere, significa aumento del tamaño del cuerpo; aumento progresivo de un organismo y de sus partes. O también, es un aumento de la estructura del cuerpo, ocasionado por la multiplicación o aumento del tamaño de la célula.

**DECIBEL:** Es la unidad de intensidad de sonido. Es una unidad logarítmica basada en la relación entre la intensidad del sonido y una intensidad standard. Desde el punto de vista práctico, una variación de la intensidad de un dB, es aproximadamente igual al mínimo cambio de un oído promedio.

**DEFENSA:** Aspecto de un conflicto social en el que una personalidad o grupo trata de impedir un daño a sí mismo o a sus aliados.

**DEFORMACIÓN:** Cambio en el estado de agregación de las partículas de un cuerpo, motivado por la acción de fuerzas exteriores, capaces de modificar las fuerzas de cohesión propias del cuerpo en estado de reposo.

**DEPORTOLOGÍA:** Ciencia que estudia las reacciones que en el organismo del hombre produce la actividad deportiva.

**DEPORTÓLOGO:** Médico especializado en la medicina del deporte.

**DESALIENTO:** Actitud emocional frente a algún problema de actividad personal, caracterizado por un pensamiento de las dificultades o fracasos y por un tono sensible de desagrado o apatía.

**DESARROLLO:** Se refiere a los cambios en el nivel de funcionamiento de los individuos. Es el apareamiento y ampliación de las capacidades del niño de funcionar en niveles cada vez más altos. Es el desenvolvimiento de dotes naturales de toda clase, tanto física como psíquica.

**DESCALIFICACIÓN:** Proceso por el cual un jugador o atleta es dejado fuera de la prueba, ya sea por jugadas bruscas o antirreglamentarias o por efectos de la prueba antidoping.

**DESGARRAMIENTO:** Rasgamiento, rotura o rompimiento a viva fuerza. Lesión muscular frecuente en la práctica de ciertos deportes. Solución de continuidad de bordes ordinariamente desiguales y franjeados, producido por un estiramiento. Solución de continuidad de las fibras musculares.

**DESGARROS MUSCULARES:** Es un proceso caracterizado por lesiones de las fibras musculares de todo un fascículo o de todo un músculo, verdaderas roturas que pueden ocurrir en la parte carnosa.

**DESLIZAMIENTO:** Las normas DIN indican como una característica que deben cumplir los solados deportivos, el coeficiente de deslizamiento o de resbalamiento superficial.

**DESMARQUE:** En algunos juegos de pelotas por equipo, es la capacidad de un atleta de sustraerse al control del adversario para actuar eficazmente en provecho de su cuadro.

**DESPLAZAMIENTO:** La deformación espacial de una imagen, generalmente la inversión de la imagen en su conjunto o la reordenación de sus partes (confusión de lo superior e inferior, vertical y horizontal, izquierda y derecha).

**DESTREZA:** Es aquel elemento de la actividad que capacita al ejecutante para cumplir una gran cantidad de trabajo con un esfuerzo relativamente leve. Se adquiere principalmente, por un proceso de perfeccionamiento en la coordinación de diversos grupos musculares. El movimiento adiestrado se caracteriza por su aparente facilidad y naturalidad. La torpeza en la acción y una apariencia de gran

esfuerzo son demostraciones de falta de destreza. (De diestro). Posibilidad, arte o propiedad con que se hace una cosa. Capacidad de realizar con ritmo y economía de esfuerzo, una suma de movimientos.

**DIESTRO:** Pertenece a, o situado en el lado derecho del cuerpo.

**DINÁMICA:** Pertenece a las causas y efectos de la conducta y actividades mentales concediéndole especial importancia a la motivación.

**DINAMÓMETRO:** Aparato que sirve para medir la capacidad de trabajo del individuo, de gran utilidad para establecer los rendimientos deportivos y atléticos. Los hay diseñados por los científicos Bethe y Collin, destinados a medir la fuerza muscular, así como el stenómetro de Bloch.

**DISCAPACITACIÓN:** "...es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad de la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano". La discapacidad se refiere a las tareas, aptitudes y conductas que se espera realice la persona. IDDM WHA.

**DISPUTAR:** Porfiar y altercar con calor y vehemencia. Contender, emular con otro para alcanzar o defender alguna cosa.

**DISTENSIÓN:** Uno de los tres sistemas de alzada para el levantamiento de pesas. Se consigue elevando el balancín en dos tiempos. Primeramente a la altura del pecho y luego por sobre la cabeza con una breve detención entre los dos movimientos. La distensión de los brazos desde el pecho hasta el punto más alto debe efectuarse lentamente sin flexión del busto o de las piernas y sin interrupciones. Estiramiento violento de los tejidos y partes ligamentosas de una articulación. Estado de los tejidos, membrana, órganos, etc., que experimentan una tensión violenta.

**DRILL:** Metodología de los deportes: organización repetida en forma organizada que permite automatizar movimientos del deporte.

**EDAD BIOLÓGICA:** Corresponde a la edad determinada por el nivel de maduración de los diversos sistemas que componen el hombre.

**EDAD CRONOLÓGICA:** Es la edad determinada por la diferencia entre un día determinado y el día de nacimiento del individuo.

**EDAD MENTAL:** Es determinada a través de la observación del desarrollo mental del individuo, que envuelve varios aspectos como la ampliación de los horizontes intelectuales y temporales; aumento de la capacidad de lidiar con abstracciones y símbolos; aumento de la capacidad de concentración; aumento de la memoria y capacidad de raciocinio.

**EDAD OSEA:** Es el índice de desarrollo esquelético. El crecimiento del esqueleto es el resultado de una proliferación cartilaginosa y la conversión de este cartílago en tejido óseo.

**EDAD MORFOLÓGICA:** Comprende la observación del crecimiento y desarrollo de los diversos segmentos corporales, como también el crecimiento en estatura como un todo, además de la evolución del peso del individuo.

**EDAD NEUROLÓGICA:** Se determina a través de la observación de la maduración neuronal, que ocurre en la dirección céfalocaudal y es medida por medio del test de reflejos.

**EDAD SEXUAL:** Corresponde a la época en que los caracteres sexuales se hacen patentes, tanto los primarios como los secundarios.

**EDUCACIÓN:** Acción de desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales del hombre con un fin social. Es un hacer, una actividad que tiene por fin formar, dirigir o desarrollar la vida humana para que esta llegue a su plenitud.

**EDUCACION FISICA:**

Es la expresión del cuerpo que tiene relación con la mente. Es el desarrollo y refinamiento de los patrones fundamentales y las destrezas motoras generales, incorporando las experiencias de exploración, descubrimiento y combinación. Busca primero el desarrollo de los patrones de movimiento para luego buscar el

desarrollo de las destrezas generales y específicas. Es parte importante de la formación integral del hombre cuyo agente fundamental es el ejercicio físico. Busca el dominio de ámbitos logomotivos, socioafectivo, psicomotriz.

La educación física es, ante todo, educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo al cuerpo.

**EDUCACIÓN FÍSICA, JUEGO Y DEPORTE:** El juego y el deporte son elementos utilizados por la educación física para lograr sus fines. El juego es una forma de actividad y una expresión propia de la naturaleza del niño, es parte de su vida diaria.

**EJECUTAR:** Consumar, cumplir. Desempeñar una cosa con arte y facilidad.

**EJERCICIO FORMATIVO:** Ejercicio que tiene la función de educar el carácter de los hombres. Son los que tienden principalmente a la formación corporal, postura, desarrollo armónico muscular, desarrollo de las funciones, etc.

**EJERCICIOS:** Son los movimientos, ya voluntarios ya pasivos de los músculos. Ejercicio voluntario vale tanto como movimiento deliberado. Los ejercicios pasivos son movimientos que se realizan por la manipulación de otra persona o por una máquina. Acto y efecto de ejercitarse u ocuparse en algo. Acción de ejercer. Paseo higiénico que se da a pie o montado. Trabajo que sirve de práctica de las reglas establecidas y explicadas en una lección. Se trata en el ejercicio de la repetición de ciertos actos para fijar determinadas asociaciones o destrezas o formar determinados hábitos. El ejercicio tiene un carácter en cierto modo automático y mecánico, diferente de la actividad libre, espontánea de alumno.

**ELONGACIÓN:** Variación de longitud que experimenta un sólido por efecto de una tensión. A mayor elongación mayor elasticidad. Extensión, estiramiento, distensión.

**EMPATE:** Igualdad en el tanteador al final de un cotejo.

**ENTRADA EN CALOR:** Son los ejercicios generales y específicos que se realizan antes del entrenamiento o de la competencia con el fin de lograr una máxima prestación a la capacidad física y psíquica y técnica del individuo. Debe estar el 70 % de la masa muscular comprendida.

**ENTRENADOR:** Persona que adiestra, enseña, ejercita o prepara a otra.

**ENTRENAR:** Galicismo por adiestrarse, prepararse, ejercitarse. Amaestrar, ejercitar para un deporte, preparar un deportista para acometer una determinada actividad. Es la ciencia avalada por sólidos fundamentos teórico prácticos, que promueve al ser humano hasta llegar al más alto grado de perfección para ejecutar pruebas atléticas o deportivas.

**EQUIPAMIENTO:** En el deporte en general, el conjunto de objetos de juego y vestuario que necesitan los atletas para presentarse en un cotejo.

**EQUIPAMIENTO DEPORTIVO:** Es el conjunto de espacios y edificaciones predominantemente de uso público destinados a la práctica deportiva. El equipamiento básico y medio están orientados fundamentalmente a las modalidades del deporte como método pedagógico y recreativo.

**ESFUERZO:** Fuerzas interiores que se generan en un sólido como consecuencia de la acción de fuerzas exteriores y que buscan equilibrarse.

**ESPECTADOR:** Que mira con atención un objeto.

**ESQUEMA:** El nivel resultante de posiciones o movimientos previos del cuerpo, que se miden con todos los cambios de postura y con la referencia inmediata a una nueva posición.

**ESTADIO DE DESARROLLO:** Se refiere en períodos en el desarrollo de una persona, que son caracterizados por determinados tipos de comportamientos que reflejan un estado neural y todo tipo de procesamiento cognitivo que orientará una determinada acción.

**ESTADIOS PUBERTARIOS:** Se refieren a las fases de desarrollo pubertario, que son determinadas por el patrón de la maduración sexual.

**ESTÍMULO:** Energía que excita desde el exterior a un determinado receptor.

**ESTIRON DE CRECIMIENTO:** Se refiere al aumento en la velocidad del crecimiento que se verifica en la pubertad.

**ESTRATEGIA:** Habilidad para dirigir un asunto.

**ESTRÉS, STRESS:** Conjunto de cambios que ocurren en el organismo cuando por causas fisiológicas, psicológicas o patológicas se altera su equilibrio homeostático.

**EVALUACIÓN:** Determinación del significado relativo a los fenómenos de una clase determinada en comparación con algún tipo. Es un juicio de valor resultante de la aplicación de procedimientos destinados a determinar los factores que intervienen en un proceso, así como el peso con que cada uno de ellos influye en el resultado. Es juzgar los logros en término de los objetivos que se persiguen. Es el proceso para determinar el grado en que el grupo está logrando sus metas, sus objetivos.

**EXTRALIMITACIÓN:** Forma leve de sobreentrenamiento (v).

**FAIR PLAY:** Juego justo, leal, equitativo.

**FALTA TÉCNICA:** En cualquier práctica deportiva, ofensa contra el espíritu del juego.

**FATIGA:** Es la imposibilidad física, psíquica u orgánica de continuar un trabajo con igual ritmo, incapacidad provocada por el mismo trabajo, por su intensidad o por falta de adaptación del sujeto. Este término es también frecuentemente aplicado a las sensaciones subjetivas que la acompañan.

**FILOGENESIS:** Historia de los sucesos de las transformaciones que ocurrieron a lo largo de la evolución de las especies.

**FLEXIÓN:** Doblar una parte del cuerpo sobre otra.

**FOOTING:** Es un tipo de entrenamiento consistente casi exclusivamente en una sucesión de marcha y carrera efectuado a pasos sostenidos.

**FORMA:** Condición de entrenamiento, preparación de un atleta. La buena forma resulta de un paso adecuado, agilidad, fuerza, resistencia y equilibrio nervioso.

**FORMA BASICA DE MOVIMIENTO:** Es una unidad orgánica de funciones físicas y psíquicas que surgen en el proceso de lucha por su vida. Puede definirse como los cambios de posición de todo el cuerpo en el espacio o de algunos segmentos respecto de otros.

**FORMACIÓN:** Es la disposición que toman los componentes de un equipo deportivo en el juego en que intervienen.

**GIMNASIA EDUCATIVA:** Conjunto de ejercicios que desarrollan las fuerzas físicas y morales.

**GIMNASIO:** Sala para la práctica de deportes.

**HABILIDAD:** Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

**HABILIDAD BÁSICA:** Actividad caracterizada por una meta general y que sirve de base para la adquisición de habilidades más específicas.

**IMPULSO:** El producto de una fuerza constante por la duración de su acción. Movimiento interior, excitación rápida, momentánea, que nos anima o impele a hacer o no, una cosa. En física, acción por la cual un cuerpo tiende a poner a otro en movimiento chocando con él.

**INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA:** Dícese del conjunto de instalaciones para el desarrollo de la actividad física reglamentada, de enseñanza o recreativa.

**INICIACIÓN DEPORTIVA:** Cuando una persona, cualquiera sea su edad, comienza a desarrollar una actividad deportiva.

**JOGGING:** Anglicanismo, que proviene del gerundio del inglés "to jog", que significa correr despacio a velocidad sostenida.

**JUEZ:** Persona que hace observar el reglamento.

**LANZAMIENTO:** Es el acto de enviar lo más lejos posible, mediante limitaciones en las acciones que se realicen con objetos, como jabalina, disco, piedra, etc. Los lanzamientos de objetos constituyen una tentación del hombre desde la antigüedad y es probable que cotejar envíos de esta naturaleza hayan nacido con el hombre mismo.

**LESIÓN:** Todo cambio patológico que se produce en los tejidos u órganos sanos.

**LIGAMENTO:** Banda de tejido conjuntivo fibroso, blanco, denso, flexible, y muy resistente, casi inextensible, que une las piezas esqueléticas que entran en la constitución de la articulación.

**LÍNEA DE SALIDA:** Punto de comienzo o partida de una competencia.

**LUXACIÓN:** Dislocamiento o desplazamiento anormal y permanente de los extremos óseos de una articulación, perdiendo las superficies de contacto, su relación recíproca. (Puede ser completa, incompleta, recidivantes, etc.)

**MADURACIÓN:** Hace referencia a los cambios cualitativos que capacitan a una persona para pasar a niveles más altos de funcionamiento. La maduración cuando es vista a partir de una perspectiva biológica, es básicamente innata. O sea, es genéticamente determinada y resiste a las influencias externas o ambientales. Se caracteriza por una orden fija de progresión, en la cual la velocidad puede variar, más la secuencia de apareamiento de características generalmente no varía.

**MARATONISTA:** Es el corredor pedestre de gran fondo que interviene en la prueba de Maratón.

**MARCACIONES:** Constituyen las delimitaciones del campo de juego, número de carriles, zonas de penalización, etc. con que se marca un campo de juego para cualquier deporte, y está legislado por las normas de cada deporte.

**MATROGIMNASIA:** Gimnasia entre la madre y el hijo.

**MÉTODO:** Es el camino a seguir para obtener con mayor eficacia, en el menor tiempo posible y con el menor desgaste de energía, un fin presupuesto previamente.

**MOMENTO:** Producto de la fuerza por la menor distancia a un punto considerado como centro de momento.

**MOVIMIENTO:** Reacción provocada en la contracción del tejido muscular excitado por una corriente nerviosa. Lo contrario a reposo (v).

**ONTOGENESIS:** Historia de los sucesos en las transformaciones que ocurren en el individuo, desde la fecundación hasta la plena maduración.

**PALCO:** Espacio destinado a usos particulares y restrictivos, ya sea de honor, autoridades, periodistas, visitas, etc.

**PARTIDO:** Conjunto o agregado de personas que siguen y defienden una misma facción, opinión o causa. En el juego, conjunto o agregado de varios, que entran en él como compañeros, contra otros tantos.

**PASE:** Es una acción de entregar el elemento específico de la actividad que se está ejecutando, de manera que un compañero lo reciba y quede habilitado para una acción posterior que beneficie al equipo.

**PATRON DE MOVIMIENTO:** Se refiere a una serie de acciones o movimientos organizados en una secuencia algorítmica, cuya combinación permite el ejercicio de la función motriz que requiere estabilidad y permanencia en el repertorio motor del ser humano.

**PATRON BÁSICO DE MOVIMIENTO:** Son acciones de menor complejidad y son requisito indispensable para poder adquirir movimientos de otra categoría. Son ejemplo de patrones el andar, el correr, el saltar, el lanzar, el coger, el patear.

**PATRON MOTOR:** Organización de una serie de comandos motores (impulsos nerviosos de tipo eferente) que son enviados al sistema muscular.

**PATRON DIVERSIFICADO:** Son aquellos que agregan, sobre el patrón básico, alguna exigencia adicional como correr rápido, caminar imitando un animal.

**PATRON ESPECIALIZADO:** Son aquellos que forman parte del repertorio de movimientos especializados de un individuo (nadador, atleta, operador). Tiene como punto de partida las habilidades básicas y agrega elementos artificiales que corresponden a normas de exigencias culturales de una actividad altamente especializada (deporte, profesión).

**PISTA:** Se refiere como tal a un trazado especial adaptado a los distintos deportes, de acuerdo a sus reglamentaciones y especificaciones particulares.

**PLAN DE CLASE:** Es un proyecto, escrito que se realiza con el objeto de llevar a cabo correctamente una clase.

**PRINCIPIO DE JUEGO:** Punto que se considera como primero. Base u origen del juego.

**PROTEINAS:** Son macromoléculas formadas por grupos de aminoácidos, compuestos orgánicos que poseen un grupo carboxilo (CO-OH) y un grupo amino (NH<sub>2</sub>) ambos unidos a un mismo carbono.

**RECORD:** Hecho deportivo comprobado y registrado por personalidades o asociaciones deportivas competentes y que sobrepuja los mismo género que hubieren realizado anteriormente. Tope. Punto culminante de una actividad. Lo no superado. Recorrido victorioso (deportivamente el menor tiempo empleado en recorrer una distancia determinada).

**RECREACIÓN:** Fenómeno social que responde a una necesidad espiritual del individuo y que cumple la función de encaminar a dicha persona a ocupar sus momentos libres en algo distinto a sus actividades ordinarias. Acción de recrear, divertir, alegrar o deleitar, diversión para alivio del trabajo. Diversión para solaz o descanso, entretenimiento, distracción de preocupaciones.

**RESISTENCIA MUSCULAR:** Capacidad de un músculo o grupos musculares de realizar contracciones repetidas con una carga ligera durante un período prolongado de tiempo.

**ROLIDOS:** acción por la cual un sujeto gira sobre su eje en el mismo plano, ya sea en el aire, agua o suelo

**SALA DE PRECALENTAMIENTO:** Sala para precalentamiento de los deportistas durante el entrenamiento o encuentros.

**SALA DE PREPARACIÓN FÍSICA:** Sala de deportes, con aparatos en su mayoría fijos, para el entrenamiento muscular específico, sala de entrenamiento de fuerza, sala de ejercicios de fitness. Sala con equipos deportivos estacionarios para el ejercicio muscular.

**SALTO:** Levantar el cuerpo por la contracción rápida y enérgica de unos músculos mientras ellos aseguran el equilibrio. Para producir este movimiento brusco y general del cuerpo se detallan todas las circulaciones en el sentido de longitud, a esta flexión se hace suceder una extensión repentina que separa al cuerpo del suelo y le imprime un movimiento hacia arriba. Espacio comprendido entre el punto donde se salta y aquél al que se llega.

**SISTEMA:** Conjunto de reglas o principios sobre una misma materia enlazados entre sí. Conjunto de cosas que ordenadamente relacionadas entre sí, contribuyen a determinado objeto.

**SOBRE-ENTRENAMIENTO:** Cuando la sobrecarga (v) es demasiado grande y la adaptación no ocurre dentro del tiempo anticipado, se dice que el atleta esta "sobrentrenado o sobreesforzado por entrenamiento" y por extenuantes externos

a tal punto que es normalmente incapaz e impotente después de un período de recuperación adecuado.

**SOBREENFUERZO:** En el entrenamiento, el sobreesfuerzo es experimentado por el atleta en grupos musculares aislados o tejidos y se pueden producir por el daño en los mismos. Esto ocurre después de tandas en entrenamientos simples o repetidas, las cuales exceden la tolerancia de esfuerzo de un tejido en particular.

**STRESS:** Consiste en los cambios corporales producidos por acondicionamientos fisiológicos y psicológicos que tienden a alterar el equilibrio homeostático.

**SUPLENTE:** Es el jugador que está de reserva en un cotejo. Cada deporte tiene una cantidad determinada de suplentes.

**TENSIÓN:** Estado de un cuerpo estirado por la acción de fuerzas que lo solicitan. En fisiología y patología: acción y efecto de estirar y grado de estiramiento. Esfuerzo referido a la unidad de superficie sobre la cual actúa el mismo.

**TEST:** Prueba de características especiales. Serie de preguntas, ejercicios u otros medios que, principalmente en Psicología y Pedagogía, se emplean para medir el grado de inteligencia, memoria, conocimiento, destreza, o aptitudes de un individuo o grupos de individuos. Método psicológico mediante el cual se provoca en un sujeto una forma de conducta que admite una apreciación cuantitativa fundada en principios estadísticos.

**TRIBUNAS:** Graderías con plazas de asiento y/o plazas de pié dispuestas en escalones para visualizar deportes.

**VALENCIA FÍSICA:** Valía o valor de la constitución o naturaleza de un individuo.

**VELOCIDAD:** Ligereza y prontitud en el movimiento. Relación entre el espacio andado y el tiempo empleado en recorrerlo. Valencia muscular que posibilita la disminución del tiempo de concreción de la coordinación neuromuscular.

**VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Tiempo que tarda el atleta desde que recibe el estímulo hasta que contrae el músculo e inicia la primera acción, vale decir la rapidez de reflejos.

**VOLUNTAD:** Potencia anímica que mueve a hacer o no una cosa. Acto con que la potencia volitiva admite una cosa o la rehuye, queriéndosela o aborreciéndola. Determinación, decreto o disposición. Libre determinación. Ánimo, propósito o resolución de hacer algo. Amor, cariño, efecto o benevolencia. Deseos o ganas de hacer una cosa. Elección hecha por el propio dictamen, sin tener en cuenta ningún otro reparo o respeto.

**VUELTA DE HONOR:** Es la que realiza un deportista o un equipo luego de obtener una competencia o un juego.