

GLOSARIO

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.

ACERVO MOTOR: cúmulo de experiencias motoras.

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

ACOMODACIÓN: se refiere a los cambios que realiza el sujeto para adecuarse a situaciones y objetos.

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

ACTIVIDADES DEFINIDAS: son las que más cerca están de la técnica, los ejercicios están pautados.

ACTIVIDADES

SEMIDEFINIDAS: tienen algunos movimientos libres, y otros ya pautados, como podrían ser los juegos pre-deportivos.

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 candelas 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.

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 estrés emocional. Los

efectos fisiológicos de la adrenalina incluye un aumento de la frecuencia cardiaca 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. 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 la gimnasia. Consiste en la facultad de trasladarse de un lugar hacia otro inmediatamente.

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".

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.

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

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.

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 esta operación o existencia.

APNEA: detención temporaria de la respiración. Suspensión de respiración en estados emocionales inhibitorios, como miedo, sorpresa, etc.

APRENDER: es uno de los actos fundamentales de la educación. un actividad

muy compleja en la que intervienen factores emotivos, sensoriales, volitivos, sociales.

APRENDIZAJE: puede ser definido como un cambio interno en individuo, que se deduce a partir de un mejoramiento relativamente permanente de la realización como consecuencia de la experiencia y práctica. Un cambio en el rendimiento que resulta como función de i ejercicio o práctica. Acción de aprender, tiempo que se requiere para ello. Experiencia: acción de aprender un 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 tan nueva, como ya conocida. La modificación favorable de la forma responder, basada en la experiencia previa y particularmente en el desarrollo de una nueva serie de respuestas motrices, coordinadas i forma compleja entre si.

APTITUD: capacidad de un individuo para determinada funciones actividades sean éstas de orden intelectual, artístico, mecánico, independientemente de su inteligencia general. Las aptitudes pueden ser innatas o adquiridas. 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.

ÁREA DE REPOSO: superficie destinada al relajamiento al término de una actividad específica.

ACTIVIDADES INDEFINIDAS: son las actividades con libertad de movimiento, y que por lo tanto son las más alejadas de la técnica.

ÁREA 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.

ASIMILACIÓN: se refiere a incorporar objetos o situaciones externas a las posibilidades de acción y comprensión de cada persona.

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.

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.

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

CALISTENIA: (del griego, vigoroso) ejercicio físico conducente al desarrollo de las fuerzas musculares.

CALORIA: cantidad de calor requerido para elevar la temperatura de un kg de agua, un grado centígrado.

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 una 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 la personalidad son los rasgos más duraderos de contenido ético y social. Cualquier rasgo visible de un organismo mediante el cual puede comprárselo a éste, con otro.

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 gruesa 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.

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.

CONTENIDOS: son aquellos saberes relevantes que una sociedad considera

sean adquiridos por sus integrantes, para transmitirlos y adecuarlos conforme a la interacción con el medio y los demás.

CONTENIDOS CONCEPTUALES: son los conocimientos que debe adquirir un niño en las diferentes etapas (edades) y áreas (materias) de aprendizaje. Abarcan hechos, conceptos, ideas, secuencias, principios.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES: son los procedimientos usados, tanto por los alumnos como por el docente, para adquirir o enseñar dicho conceptos, incluyen métodos, técnicas, estrategias.

CONTENIDOS ACTITUDINALES: son normas, valores y actitudes consideradas como contenidos enseñables en la escuela junto con conceptos y procedimientos, establecen vínculos con la afectividad.

CONTENIDOS TRANSVERSALES: se toman como ejes organizadores de los saberes en el aula, concretando la integración entre la teoría y la práctica.

COMPETIR: disputa entre dos o más personas, las cuales aspiran expresamente a 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 y 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): contracción de un músculo o grupo de músculos que da por resultado un movimiento.

CONTRACCIÓN ISOMETRICA (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 a veces dolorosa provocada por un estímulo externo de causa mecánica.

CONTUSIÓN: aplastamiento, excoiación superficial de los tejidos resultante de un 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 no sólo de la acción cerebral-motora, sino también de lo molecular y cerebeloso. 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.

DEFENSA: aspecto de un conflicto social en el que una persona 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.

DEPORTOLOGIA: 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 la aparición y ampliación de las capacidades del niño para 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 erectos de la prueba antidoping.

DESGARRAMIENTO: 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 con pelotas por equipo, es la capacidad de un jugador 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).

DIESTRO: perteneciente a o situado en el lado derecho del cuerpo.

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

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

DISPUTAR: porfiar y discutir con calor y vehemencia. Contender, emular con otro para alcanzar o defender alguna cosa.

DRILL:

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 al ser humano.

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; el aumento de la capacidad de lidiar con abstracciones y símbolos; el aumento de la capacidad de concentración; y el aumento de la memoria y capacidad de raciocinio.

EDAD ÓSEA: 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 la 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 ésta llegue a su plenitud.

EDUCACIÓN FÍSICA: es una educación por y a partir del movimiento que considera al cuerpo como una totalidad. Se propone mejorar la salud, la formación física y la adquisición de destrezas y habilidades propias de cada edad. Su trabajo se orienta a enriquecer el proceso mediante el cual el niño va a adquirir el acervo motor propio de su edad. Su enseñanza debe considerar la necesidad de movimiento del niño respetando sus propias posibilidades.

EDUCACIÓN FÍSICA: proceso formativo que utiliza al movimiento corporal del ser humano, a fin de conseguir una distinción corporal. Esta distinción corporal implica el análisis introspectivo que hace una persona de sí, a través de un proceso mental y corporal, al representar el reconocimiento de su conducta y expresión corporal.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA: es aquella acción oportuna que respetando tiempos madurativos encuentra el momento y el espacio para Favorecer el desarrollo del niño.

ENTRADA EN CALOR: son los ejercicios generales y específicos que se realizan antes del entrenamiento o la competencia con el fin de lograr una máxima prestación de las capacidades físicas, psíquicas y técnicas del individuo. Debe estar el 70% de la masa muscular comprometida. En el jardín de infantes debe acentuarse en lo afectivo, apunando a la real participación activa de todos los niños.

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

EJERCICIO FORMATIVO: ejercicio que tiene la función de educar el carácter de los hombres. Es el que tiende 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.

ENTRENADOR: persona que enseña, ejercita o prepara a otra.

ENTRENAR: 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 deportistas 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 a 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.

ESTIMULO: energía que excita desde el exterior a un determinado receptor.

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

ESTRATEGIA: habilidad para dirigir un asunto.

ESTRÉS: 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.

FAIR play: juego justo, leal, equitativo.

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.

FILOGÉNESIS: historia de los sucesos de las transformaciones que ocurrieron a lo largo de la evolución de las especies.

FILOGENÉTICO: propio de la especie.

FLEXIÓN: acto de contracción muscular que provoca un movimiento de inclinación.

FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTOS: son las que aparecen en el hombre sin necesidad de un aprendizaje previo (caminar, correr, lanzar, atrapar, saltar, trepar). Obedecen a los patrones filogenéticos del hombre (marcha y bipedestación).

FUNCIÓN

MATERNA: es el conjunto de cuidados básicos (integrales) con acento en lo afectivo y en forma continua desde el crecimiento del niño.

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 deportista. La buena forma resulta de un paso adecuado, agilidad, fuerza, resistencia y equilibrio nervioso.

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

HABILIDAD MOTORA: es la capacidad que se aprende por aprendizaje para realizar movimientos con excelente técnica, en forma óptima y en cualquier situación con un objetivo preestablecido. Sus componentes son: destreza

(discriminación de los movimientos); patrones motores filogenéticos (propio de cada especie); capacidad emocional (análisis emocional); experiencias previas; capacidades coordinativas (equilibrio y coordinación propiamente dicho); capacidades condicionales (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad); capacidades intelectivas. Se divide en: habilidad cerrada (el patrón motor es preciso, invariable); habilidad abierta (existe un patrón motor básico, pero su forma y el resultado de la acción puede variar. Deben ajustarse a cambios espacio-temporales (cambios de velocidad, de direcciones); por acción de los demás (persecución, marcación) o por las características de los objetos usados (pesos, tamaños).

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: dicese 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: anglicismo que proviene del gerundio del inglés "to jog", que significa correr despacio a velocidad sostenida (trote).

JUGAR POR JUGAR: partir de situaciones imprevistas y convertirlas en experiencias originales. Es hacer de cualquier situación una instancia lúdica (Alberto Ivern).

JUEGOS TRADICIONALES: juegos reglados que se han transmitido de generación en generación (Alberto Ivern).

JUEGOS ESPONTÁNEOS: se estructuran en torno a un objeto y permiten al sujeto re-vivenciar simbólicamente deseos y conflictos, siendo de esta manera importantes como recursos terapéuticos (Alberto Ivern).

JUEGOS DIDÁCTICOS: juegos estructurados para trabajar situaciones de aprendizaje. No apuntan al almacenamiento de cualquier tipo de información, sino a la estructuración de la conducta, son juegos para aprender a registrar y procesar datos, para descubrir una regla, para formular una respuesta correcta, para elaborar hipótesis, comprobarlas y reformularías, para pensar una estrategia para ganar, para aprender a aprender (Alberto Ivern).

JUEGOS DE PROYECTO: juegos didácticos cuyo objetivo último es la apropiación por parte del jugador de la capacidad de estructurar un proyecto para alcanzar un fin deseado, fomentando tanto el desarrollo en la creatividad como el pragmatismo (Alberto Ivern).

JUEZ: persona que hace cumplir 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, recidivante, etc.).

LATERALIDAD: (según LeBoulch) es la traducción de una predominancia motriz llevada sobre los segmentos derechos e izquierdos y en relación con una aceleración de la maduración de los centros sensitivos motores de uno de los dos hemisferios cerebrales.

MANIPULACIÓN: estos movimientos incluyen la relación del individuo con el objeto, se caracteriza por dar y recibir fuerza del objeto, influye notoriamente la coordinación ojo mano.

MOTOR: son los impulsos nerviosos eferentes.

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, mas la secuencia de aparición de características generalmente no varía.

MARATONISTA: es el deportista 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.

ONTOGÉNESIS: historia de los sucesos en las transformaciones que ocurren en el individuo, desde la fecundación hasta la plena maduración.

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.

PATRÓN 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.

PATRÓN 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 patear.

PATRÓN MOTOR: organización de una serie de comandos motores (Impulsos nerviosos de tipo eferente) que son enviados al sistema muscular.

y,

PATRÓN DIVERSIFICADO: son aquéllos que agregan, sobre el patrón básico, alguna exigencia adicional como correr rápido, caminar Imitando un animal.

PATRÓN ESPECIALIZADO: son aquéllos 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 con 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.

PROYECTO: implica un conjunto de actividades, que en forma anticipada tiende a realizar acciones con el fin ulterior de resolver problemas.

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

PROTEÍNAS: son macromoléculas formadas por grupos de aminoácidos, compuestos orgánicos que poseen un grupo carboxilo (<CO-OH) y un grupo amino (NH₂), ambos unidos a un mismo carbono.

RÉCORD: hecho deportivo comprobado y registrado por personalidades o asociaciones deportivas competentes y que supera los mismos géneros 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.

REFLEJO: es la respuesta involuntaria no percibida por la conciencia que se produce frente a un estímulo.

REFLEJO DE MARCHA: si se los sostiene en posición vertical, de manera que con los pies puedan tocar una superficie plana, muchos bebés "caminan".

REFLEJO DE GATEO: si se pone al bebé boca abajo y se presiona la planta de uno y otro pie alternativamente, éste moverá sus pies y brazos en forma de gateo.

REFLEJO DE NATACIÓN: el bebé lo ejecuta si se lo mantiene en el agua suspendido. Los movimientos son más rítmicos de los de gateo.

REFLEJOS DE TREPA: están asociados con la adopción de la marcha erecta y las primeras tentativas por caminar voluntariamente.

SALTO: elevación del 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.

SOBREENTRENAMIENTO: cuando la sobrecarga es demasiado grande y la adaptación no ocurre dentro del tiempo anticipado, se dice que el deportista está "sobre entrenado o sobre esforzado por entrenamiento" y por extenuantes cargas externas a tal punto que son normalmente incapaces e impotentes después de un período de recuperación adecuado.

SOBREESFUERZO: 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.

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.

UNIDAD DIDÁCTICA: unidad temática con acento lúdico, se entiende como un recorte de la realidad, como un todo complejo donde intervienen una multiplicidad de variables que se deben abordar en forma conjunta. Duprat Malajovich lo señala como "aspectos de la realidad, verdaderos sectores en los que se relacionan todos los elementos que los constituyen a partir de las realidades concretas.

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

VELOCIDAD DE REACCIÓN: tiempo que tarda el deportista d que recibe el estímulo hasta que contrae el músculo e inicia la acción, vale decir la rapidez de reflejos.

VOLUNTAD: potencia anímica que mueve a hacer o no un acto con que la potencia volitiva admite una cosa o la rehúsa, queriéndosela o aborreciéndola. Determinación, decreto o disposición Libre determinación. Ánimo, propósito o resolución de hacer algo. A cariño, efecto o benevolencia. Deseos o ganas de hacer una cosa. Acción hecha por el propio dictamen, sin tener en cuenta ningún reparo o respeto.