

Vocabulario terminológico de la educación física y de las ciencias aplicadas al deporte

387 palabras y expresiones

Jaume A. Mirallas Sariola, 2010

Introducción

Normalmente un vocabulario es un caos y, como afirmaba Giacomo Leopardi, puede contener sólo una pequeña parte del patrimonio de una lengua, en el que se ha introducido un orden de las palabras totalmente ajeno al sistema léxico, haciendo uso del orden alfabético. Esto es un error evidente.

Las palabras deben indicar lo más exactamente posible la esencia de las ideas. La cuestión de la nomenclatura se plantea no solamente cuando un nuevo concepto tiene que ser denominado por primera vez, sino también cuando un concepto conocido ha de recibir un nuevo nombre. La formación de una palabra nueva y de su significado es un notable fenómeno, que nos descubre mucho acerca de la construcción de un nuevo lenguaje y de la relación del nombre con su nuevo concepto en un idioma también nuevo. La relación de los nombres de los conceptos no está dada naturalmente ni arbitrariamente establecida, sino condicionada por la expresión y contenido de la misma idea dentro del sistema de referencia al cual pertenece

El movimiento deportivo, como el idioma del deportista, posee un sistema léxico particular, propio. El significado de las palabras específicas de este sistema léxico está determinado por sus relaciones, es decir, por el lugar que ocupa cada una de ellas dentro del sistema léxico. Sólo se puede determinar el lugar, que corresponde a cada palabra dentro del sistema, después de haber estudiado la estructura, funciones y principios (reglas) del propio sistema.

En el deporte no se conoce hasta hoy un estudio de sus palabras (lexicografía), como elementos de un sistema léxico y como manifestación de la estructura propia de este sistema. Estas palabras deben estar en la conciencia léxica y opuestas las unas a las otras para obtener su verdadero significado y mutuamente coordinadas, formando un sistema formal susceptible de ser estudiado y analizado en la medida del avance de su investigación.

Resumiendo, el presente vocabulario no es, en efecto, un simple aglomerado de cierta cantidad de palabras técnicas aisladas, sino que es un sistema complejo de palabras que, de una forma u otra, están coordinadas y se oponen unas a otras dentro de un sistema léxico de referencia, *la educación física y el deporte*.

Absorción [del lat. prep. abl. *a* (ante cons) o *ab* (ante vocal o cons. líquida), a partir de, separación; *sorbeo sorbui*, sorber, tragar, y el suf. *-t -ion* (se usa para construir sustantivos abstractos). En lat. td. *absorptiō(em)*. Palabra reintroducida en el sentido fisiológico en 1804 en ingl.]. Paso de agua y de sustancias en ella disueltas al interior de los tejidos corporales o a través de ellos.

Absorción intestinal. Captación de nutrientes a partir del intestino hacia la circulación sanguínea.

Accidente cerebrovascular (ictus o apoplejía). Falta de riego sanguíneo en una zona determinada del cerebro. Puede ser hemorrágico o isquémico. Según la zona afectada, puede ocasionar disminución de fuerza, parálisis, imposibilidad del habla, dificultades para comprender, etc. Si los síntomas desaparecen

totalmente en minutos u horas (-24h.), se habla de un *accidente isquémico transitorio* (TIA).

Accidente. 1. Suceso fortuito de causas muy diversas, generalmente violento y súbito, en el cual está implicada como mínimo una persona y suele producir lesiones corporales o pérdida de vidas humanas. 2. Indisposición, que viene súbitamente y deja la persona sin sentidos, sin movimiento.

Acción [del lat. *actio -onis*, acción, ejecución, actividad]. 1. Movimiento del cuerpo, que manifiesta una intención. 2. Ejercicio físico. 3. En el ámbito del deporte *acción* equivale a *acción física*.

Acción de arranque. La acción de arranque (fase inicial de los movimientos acíclicos y combinados) es un movimiento potente y sincronizado de todo el cuerpo para conseguir un

contacto eficaz (material o adversario y superficie) a través del cual se va a transmitir el movimiento. La principal característica es su dirección y sentido. Tiene como objetivo prolongar la trayectoria de la acción de los músculos para lograr que las articulaciones se sitúen en una angulación propicia. Los movimientos acíclicos en el campo técnico o técnico-táctico presentan una acción de arranque de la fase inicial claramente definida. En cambio, en el campo táctico ofensivo se presenta una acción de arranque con distintas formas de ejecución, diferenciándose en función del tipo de acción táctica: ataque directo, contra-ataque o combinación (Mirallas, 2007).

Acción deportiva. 1. Movimiento deportivo: acción técnica, técnico-táctica o táctica.

Acción física. 1. Movimiento del cuerpo, que manifiesta una intención. 2. Ejercicio físico. 3. En el ámbito del deporte *acción física* equivale a *acción*.

Acción motora (acción refleja). 1. Respuesta estereotipada frente a un estímulo, producida por el sistema nervioso central y sin la intervención de la voluntad. 2. Respuesta automática y rápida del sistema nervioso a los cambios del medio. Las acciones reflejas son acciones involuntarias, que se elaboran y coordinan en la médula espinal, sin que sea necesaria la intervención de la voluntad. El conjunto de elementos, que intervienen en una acción refleja, constituye el arco reflejo. 3. Movimiento o ejercicio relativo a la motricidad.

Acción psicomotora. 1. Movimiento realizado por una persona, efecto de una determinación de la voluntad. 2. Movimiento o ejercicio relativo a la psicomotricidad.

Acción refleja (acción motora). Id que *acción motora*.

Acción táctica. 1. Aplicación competitiva de la *acción técnica o técnico-táctica*. 2. Movimiento deportivo con oposición y sin colaboración, destinado a conseguir vencer al oponente. Es el resultado de la actividad mental productiva y creadora del deportista para su inmediata aplicación competitiva, que se produce de forma lógica y racional. La anticipación (adaptación) debe ser fundamentalmente la idónea para vencer la oposición indirecta o directa de uno o varios adversarios.

Acción técnica. Movimiento deportivo sin oposición y con colaboración, tomado como *modelo ideal*. Es el resultado de un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, basados en conocimientos científicos y empíricos. Acción deportiva en los deportes, en los que *se plantean problemas tácticos de oposición indirecta* en el desarrollo de la competición deportiva, entendiéndose de esta

manera que la anticipación (toma de decisiones) no depende de las acciones del adversario o adversarios, sino del mismo deportista. El adversario es él mismo o simplemente una marca.

Acción técnico-táctica. Movimiento deportivo sin oposición y con colaboración, tomado como *modelo ideal*. Es el resultado de un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, basados en conocimientos científicos y empíricos. Acción deportiva en los deportes, en los que *se plantean problemas tácticos de oposición directa* y, además, hay que resolverlos con celeridad en el desarrollo de la competición deportiva. En este caso, la anticipación (toma de decisiones) debe ser fundamentalmente la idónea para vencer esta *oposición directa* de uno o varios adversarios.

Ácido ascórbico (vitamina C). Vitamina hidrosoluble, cristalina y blanca, indispensable para el ser humano. Su deficiencia causa escorbuto. Se encuentra en los tomates, fresas y frambuesas, patatas y vegetales frescos de hoja verde como brécol, coles de bruselas, escarola, lechuga, repollo, espina-cas, etc. Es esencial para la formación del colágeno (p. e., en la cicatrización de las heridas) y tejido fibroso, imprescindible para el desarrollo de la matriz o sustancia intercelular normal de los dientes, hueso, cartílago, tejido conjuntivo y piel, y para la integridad estructural de las paredes capilares. También colabora en la lucha contra las infecciones bacterianas e interacciona con otros nutrientes. Es transportador del hidrógeno; está presente en todos los tejidos del organismo, especialmente en las glándulas endocrinas. El requerimiento diario es de 75 mg.

Ácido graso. Producto final del catabolismo (degradación) de las grasas.

Ácido graso libre (AGL). Forma usable de los triglicéridos.

Ácido láctico. 1. Metabolito del sistema del ácido láctico (anaeróbico), que produce fatiga, proveniente de la descomposición incompleta de los hidratos de carbono. Producto final de la glucólisis anaeróbica. 2. El ácido láctico se produce a partir del ácido pirúvico a través de la enzima lactato deshidrogenasa (LDH) en procesos de fermentación. El lactato se produce constantemente durante el metabolismo y sobre todo durante el ejercicio, pero no aumenta su concentración hasta que el índice de producción no supere al índice de eliminación de lactato. El índice de eliminación depende de varios factores, como p. e.: transportadores monocarboxilatos, concentración de LDH y capacidad oxidativa en los tejidos. La concentración de lactatos en la sangre usualmente es de 1 o 2 mmol/l en reposo, pero puede aumentar hasta 20 mmol/l durante un

esfuerzo intenso.

Acrobacia. 1. Ejercicio físico complejo, en el que la *estabilidad* queda claramente comprometida, con la posibilidad de fase aérea y rotaciones del cuerpo. 2. Acción física, que presenta dificultades de ejecución excepcionales. 3. Ejercicio físico, que realiza un acróbata.

Acróbata [del gr. ἀκροβατέω, andar de puntillas, compuesta de ἀκροῦς a on, alto, extremo, y del v. βαίνω, ir, andar]. Persona, que practica la acrobacia.

Actividad [del b. lat. *activitatis -atis*, facultad de obrar]. 1. Conjunto de acciones físicas. 2. Conjunto de fenómenos psíquicos, que tienden a la acción.

Actividad física. 1. Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que se requieren para las tareas cotidianas de la persona (pasear, ir de compras, higiene personal, trabajo doméstico, tiempo libre, etc.), y solicitan un mínimo gasto energético.

Actividad muscular. Contracción muscular. Interrelación de varios grupos musculares para producir energía (movimiento). Existen dos tipos de actividad o contracción muscular: isotónica e isométrica.

Activo [del lat. *activus -a -um*, activo]. Persona en acción (movimiento) o con voluntad de moverse.

Acto [del lat. *actus -us*, movimiento; de *ago*, hacer]. 1. Hecho (actitud) de la persona, que procede de la voluntad. 2. Conducta de una persona.

Acto mental. Pensamiento por el que se captan los signos y se intuyen las ideas. El acto mental o concepto es un enunciado, cuyo sentido es un pensamiento. Si se cambia el sentido, cambia el pensamiento. Además, el concepto es una *función* de un argumento. Para Franz Brentano, filósofo de finales del XIX, todo acto mental hace "referencia a un contenido, la dirección hacia un objeto"; y continúa: "con lo cual podemos definir los fenómenos psíquicos diciendo que son aquéllos que contienen, en sí, intencionalmente, un objeto".

Acto motor (reflejo). Expresión común, que se confunde con la de *acción motora*.

Acto psicomotor. Expresión común, que se confunde con la de *acción psicomotora*.

Acto reflejo (motor). Expresión común, que se confunde con la de *acción refleja*.

Adenosina de trifosfato o trifosfato de adenosina (ATP, del inglés *adenosine triphosphate*). Molécula que interviene en todas las transacciones de energía que se llevan a cabo en las células, en especial las musculares. El ATP está formado por adenina, ribosa y tres

grupos fosfatos, contiene enlaces de alta energía entre los grupos fosfato; al romperse dichos enlaces se libera la energía almacenada. En la mayoría de las reacciones celulares el ATP se hidroliza a ADP, rompiéndose un sólo enlace y quedando un grupo fosfato libre, que suele transferirse a otra molécula en lo que se conoce como fosforilación; sólo en algunos casos se rompen los dos enlaces resultando AMP + 2 grupos fosfato. El sistema ATP↔ADP es el sistema universal de intercambio de energía en las células. Las reservas de ATP en los músculos, apenas alcanzan para unas cuantas contracciones. Estas reservas deben ser mantenidas por generación continua de ATP, fenómeno que ocurre gracias a la combustión de los alimentos en presencia de oxígeno. En trabajos un poco más prolongados el músculo dispone de otro fosfato rico en energía (creatinfosfato), que al desdoblarse libera energía y reconstituye el ADP en ATP. El ATP fue descubierto en 1929 por Karl Lohmann. En 1941, Fritz Albert Lipmann propuso el ATP como principal molécula de transferencia de energía en la célula.

Adiposo. Célula grasa. Célula que almacena grasa.

Adiposo. Tejido compuesto de células de grasa.

Aducción. [neol. o docum. en s. XVI con cambio de significado. Lat. tardío *adductiōn(em)*, en el médico Celio Aureliano, s. V d. C., en el sentido de 'atracción'. El nuevo significado lo adquirió a partir del s. XVI, así en 1541 en fr. del lat. *adducere*; *ad*, junto a, y *ducere*, conducir, llevar a]. Movimiento que lleva a un miembro del cuerpo o una parte del mismo hacia el eje medio del cuerpo. Opuesto a la abducción.

Aductor. Músculo o nervio, cuya función es la aducción. Opuesto a abductor.

Aeróbico -ca [gr. neol. s. XIX, acuñada en fr. *aérobe* por L. Pasteur en 1875; del gr. ἀήρ αἰροῦσθαι, y βίος οὐ οὐζίδα; con oxígeno]. 1. Vía metabólica (aeróbica), que cataboliza las sustancias nutritivas (carbohidratos, grasas y proteínas) en presencia de oxígeno mediante la glucólisis aeróbica, ciclo de Krebs y sistema de transporte de electrones (o cadena respiratoria). De esta manera se suministra energía útil para funciones vitales del cuerpo (principalmente para la contracción de las células/fibras musculares durante el ejercicio), sin la acumulación en altos niveles de ácido láctico. 2. Perteneciente o relativo a la aerobiosis.

Este metabolismo aeróbico (oxidativo) utiliza el oxígeno como combustible, produciendo adenosina trifosfato (ATP), que es el principal elemento transportador de energía para todas las células. El glucógeno se desdobra para producir glucosa (glucogenolisis), sin embargo, cuando

éste escasea, se utiliza la grasa para producir glucosa. Se ha demostrado que durante una actividad física prolongada el metabolismo oxidativo juega un rol importante en la utilización de carbohidratos y lípidos, disminuyendo la utilización de glucógeno de los músculos para evitar su fatiga (Essén-Gustavsson y col., 1984; Hodgson y Rose, 1987; Hodgson y col., 1985, 1986).

La actividad aeróbica mejora la circulación coronaria, favoreciendo la distribución de los capilares en el músculo cardíaco y la habilidad del corazón para desarrollar nuevos ramales de arterias sanas, que permitan llevar la sangre a lugares donde antes llegaba en forma deficiente. También se produce un aumento de volumen de la cavidad ventricular, lo que supone una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y el consiguiente ahorro de gasto cardíaco.

Agonal [del lat. *Agonalia -ium*, Agonales, fiestas en honor al dios Jano o al dios Agonio]. Perteneciente o relativo al combate o a la competición; que implica lucha.

Agonía [del lat. *agonia -ae*, angustia, y éste del gr. *agonía aç h2lucha, combate* (a partir del s. IV d. C., angustia)]. 1. Angustia del moribundo. 2. Periodo de transición entre la vida y la muerte, que se caracteriza por la extinción gradual de las funciones vitales.

Agonístico -ca [del lat. *agonisticus*, agonístico, agonal, y éste del gr. *agonistikóç h' ón*, perteneciente a la lucha]. 1. Agonal, relativo al combate o a la lucha en el deporte. 2. Competitivo.

Agua (H₂O). Compuesto químico cuya molécula está constituida por un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno.

Albúmina. Sustancia gelatinosa, compuesta de proteína; rodea la yema del huevo de aves y de algunos reptiles; segregada por el oviducto y finalmente absorbida por el embrión.

Alcohol. Líquido incoloro y volátil miscible en agua, obtenido a partir de la fermentación de carbohidratos en presencia de levadura.

Alimentación. Serie de actos voluntarios y conscientes, que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos.

Alimento. Producto o sustancia (líquida o sólida) que, ingerida, aporta materias asimilables y cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y bienestar de las estructuras corporales.

Almidón. Principal molécula de almacenamiento en los vegetales. Es un polisacárido compuesto de largas cadenas de subunidades de glucosa.

Aminoácido. Compuesto químico orgánico formado por uno o más grupos amino básicos y

uno o más grupos carboxilo ácidos.

Aminoácidos esenciales. Aminoácidos no sintetizados en el organismo, esenciales para el equilibrio de nitrógeno del adulto y el crecimiento óptimo del lactante y niño. El adulto precisa de isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina, y el lactante, además, de esos ocho aminoácidos, requiere también arginina e histadina.

Amplitud [del lat. *amplitudo -inis*, amplitud, grandeza de dimensiones]. Extensión, separación.

Amplitud de movimiento. Número de grados, que un segmento de una articulación puede moverse.

Anaeróbico -ca [gr. neol. s. XIX. acuñada en fr. *anaérobe* por L. Pasteur en 1863; del gr. *añ-*, no (pref. de negación), *añr añroç o2aire*, y *bíoc ou o2vida*; sin oxígeno]. 1. 2. Perteneciente o relativo a la anaerobiosis.

Analgesico [del gr. *añ-*, no (pref. de negación), y *añghsiç ewç h2dolor, sufrimiento*]. Sustancia, que calma el dolor. Se dividen en analgésicos menores, como la aspirina y paracetamol, y analgésicos mayores, narcóticos u opiáceos, como la morfina.

Anamnesis [del gr. *añámhsiç ewç h2acto de acordarse, recuerdo*] 1. Palabra, que significa *reminiscencia*, empleada por Platón para designar el recuerdo, que tiene el alma (mente) del mundo de las ideas. 2. Actualmente es parte de la historia clínica de un enfermo, facilitada por él mismo o por otras personas, con finalidades diagnósticas.

Anatomía [del gr. *añatomh,1* disección, compuesto de *añá-*, a través, y *tomh, hç, corte, sección*]. 1. Estructura de un ser vivo. 2. Estudio de la estructura de un ser vivo mediante la disección de las partes, que lo integran. 3. Ciencia que estudia la estructura de los seres vivos, basándose en la observación mediata o inmediata y recurriendo generalmente a la disección.

Anemia [del gr. *añ-*, no (pref. de negación), y *añna atoç tó, sangre* (en Aristóteles, s. IV a. C., *añaimoç*, sin sangre). Reintroducida en 1761 *anémie* en fr.]. Trastorno caracterizado por la disminución de la hemoglobina sanguínea hasta concentraciones inferiores a los límites normales. La anemia es la consecuencia de la disminución de la producción de hemoglobina o de hematies, el aumento de la destrucción de hematies o la pérdida de sangre.

Anemia ferropénica. Anemia originada por aporte inadecuado del hierro necesario para la síntesis de hemoglobina.

Anemia nutricional. Trastorno caracterizado por

la producción inadecuada de hemoglobina o eritrocitos debido a deficiencia nutricional de hierro, ácido fólico o vitamina B₁₂ o a otros trastornos nutricionales.

Anemia perniciosa. Anemia progresiva que afecta principalmente a personas mayores y se debe a la falta del factor intrínseco, una sustancia esencial para la absorción de la vitamina B₁₂.

Angina de pecho (*angor pectoris*, opresión del pecho, corazón). Cuadro de isquemia coronaria, que se manifiesta particularmente por el dolor intenso en el tórax de corta duración. Puede ser estable, si siempre aparece con el esfuerzo y con el mismo grado de esfuerzo, o inestable, si no tiene relación con el esfuerzo.

Anorexia. Falta o pérdida del apetito, lo que ocasiona abstinencia de comer. La afección puede ser consecuencia de un alimento mal preparado o de una comida o un ambiente poco atractivos, una compañía desagradable u otras causas psicológicas diversas.

Anorexia nerviosa. Trastorno psiconeurótico caracterizado por la negativa prolongada a comer, que es causa de emaciación, amenorrea, trastornos emocionales relacionados con la imagen del cuerpo y temor patológico a engordar.

Anticipación [del lat. *anticipatio -onis* f., conocimiento o idea preconcebida]. 1. Proceso intelectual selectivo mediante la atención, que permite a un deportista adelantarse a otro en la ejecución consciente de la acción táctica. 2. Lenguaje psíquico en virtud del cual el deportista crea mentalmente la acción táctica antes de ejecutarla. La anticipación a la propia acción o del adversario (adversarios) produce una adaptación al medio, que se define como *efectividad funcional*. La anticipación se produce de forma consciente, voluntaria y genera automatismos, después de la toma de decisiones. La experiencia psicomotora hará que el deportista se anticipe con más o menos velocidad para poner en marcha los automatismos necesarios más adecuados y que la ejecución de la *acción de arranque* sea lo más funcional posible (Mirallas, 2007).

Anticoagulante. Fármaco capaz de impedir la coagulación de la sangre, actuando sobre los factores de la coagulación. Los principales son la heparina, que se administra en inyectable, y los dicumarínicos, que son activos por vía oral.

Antiinflamatorio no esteroideo (AINE). Fármaco, que trata y reduce la inflamación, pero no pertenece a la familia de los corticoides. La aspirina es el prototipo de estos fármacos, aunque existe una gran variedad en el mercado farmacéutico.

Antiinflamatorio. Fármaco, que trata y reduce la inflamación. Se dividen a su vez en esteroideos, como la cortisona y derivados, y no esteroideos, como la aspirina.

Antipirético (antitérmico o antifebril). Fármaco capaz de reducir la fiebre, habitualmente por bloqueo de la producción de interleucina-1. El efecto reductor de la temperatura no implica que disminuya la temperatura de la persona, cuando no hay fiebre.

Antropocéntrico [del gr. ἀνθρωπος ou ο2ser humano, y del lat. *centricus -a -um*, céntrico]. Perteneciente o relativo al antropocentrismo.

Antropocentrismo. Concepción según la cual la finalidad última del universo es el hombre y sus necesidades.

Antropometría [del gr. ἀνθρωπος ou ο2ser humano, y *metría* (métron ou tó, medida), proceso de medir]. Rama de la antropología, que estudia las proporciones y medidas de las diferentes partes del cuerpo humano.

Apetito. Estado consciente caracterizado por el deseo de comida producido por la educación, la vista, el olor, el gusto, o la idea de alimentos. Queda abolido por el consumo de alimentos.

Apnea [del gr. a-, no (pref. de negación), y *πνέω* h2del v. *pnéw*, respirar), respiración]. Suspensión más o menos prolongada de la respiración.

Apoyo. 1. Segmento/s corporal/es de soporte, que mantiene/n y asegura/n el cuerpo en una determinada estabilidad. 2. Uno de los factores determinantes de la *posición*.

Aptitud [del lat. *apto*, adaptar, disponer]. 1. Disposición genética y aprendida para hacer alguna cosa. 2. Suficiencia o idoneidad para hacer una determinada actividad.

Aptitud física (condición física, *physical fitness*). Disposición genética y aprendida, que permite realizar una actividad física eficiente sin fatiga excesiva.

Arco reflejo. Es una unidad funcional, que se produce como respuesta a estímulos específicos recogidos por neuronas sensoriales. Siempre significa una respuesta involuntaria, y por lo tanto automática, no controlada por la conciencia. El arco reflejo es el trayecto, que realiza la energía y el impulso nervioso de un estímulo en dos o más neuronas. La médula espinal recibe los impulsos sensitivos del organismo y los envía al cerebro (vías aferentes), el cual envía impulsos motores a la médula (vías eferentes) que los envía, a su vez, a los órganos (piel, músculos y vísceras) a través de los nervios espinales. Si sólo intervienen en este proceso dos neuronas, la *sensitiva* y la *motora*, el arco reflejo será simple. Si, en cambio, hay otras neuronas en este proceso, el arco reflejo será compuesto. No

se debe confundir el *arco reflejo* con la expresión común *acto reflejo* (motor), que se confunde a su vez con la de *acción refleja*.

Armonía [del lat. *harmonia* -ae f., y éste del gr. ἀρμονία aç on (del v. ἀρμόζω, ajustar, adaptar), ajuste, adaptación, justa proporción]. 1. Conveniente proporción y correspondencia de unos elementos con otros en la estructura que forman. 2. Unión y combinación de movimientos simultáneos y diferentes, pero en consonancia con la estética.

Artritis [del lat. *arthritis* -idis f., gota, artritis, y éste del gr. ἄρθρον ou tó, articulación, y el suf. adjetival -ίτις, enfermedad, inflamación. Este sufijo se utilizó en medicina antigua para "enfermedad que afecta a"; modernamente se usa en la formación de palabras médicas para designar una enfermedad inflamatoria]. Inflamación articular.

Asceta [del gr. ἀσκητής ou <ο2 el que hace ejercicio, atleta; ἀσκησις ewç h2 ejercicio, práctica, ejercicio atlético]. 1. Persona, que hace ejercicio físico y se impone una vida austera.

Ascético [del gr. adj. ἀσκητικός, que le gusta ejercitarse (del v. ἀσκέω -wç ejercitarse en algo o ejercitar a alguien)]. 1. Perteneciente o relativo al asceta o a la ascesis (vida ascética). 2. Relativo al "ejercicio de entrenamiento" (desde los primeros tiempos de la Iglesia de Cristo se llamaron *ascetas* los cristianos, que se distinguían por sus ejercicios de piedad y por su austeridad de costumbres (Dr. D. Pedro Felipe Monlau, *Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana (ensayo) precedido de unos Rudimentos de Etimología*, Madrid, 1856). Utilizaron este vocablo para designar un tipo de vida espiritual austera y lograr la perfección cristiana, tomándolo del vocabulario usado por los atletas griegos. La ascesis (ἀσκησις) era el régimen de vida del atleta, llena de ejercicio, esfuerzo y privaciones, que tenía como objetivo un fin o ideal físico (Ortega y Gasset, *El origen deportivo del Estado*, 1924.)

Asma [del gr. ἀσμα atoç tó, jadeo, dificultad para respirar]. 1. Nombre de las enfermedades respiratorias causadas por la contracción espasmódica de los músculos bronquiales, que provocan excesos de disnea, tos, ronqueras, opresión pectoral, etc. 2. A menudo este vocablo es utilizado como sinónimo de *asma bronquial* (forma crónica de asma).

Asmático [del gr. ἀσματικός, asmático]. 1. Relativo o perteneciente al asma. 2. Persona que padece asma.

Astenia [del gr. ἀσ-, no (pref. de negación), y ἀσθένεια aç h2 falta de vigor, debilidad. Con el significado actual desde el s. VI, muy frecuente en Galeno, s. II d. C., reintroducida en 1790

asthénie en fr.]. 1. Síntoma o signo clínico manifestado como debilidad. 2. Carencia o pérdida de fuerza y energía.

Atleta [del lat. *athleta* -ae m., luchador, atleta, y éste del gr. ἀθλητής ou <ο2 aθλοç ou o2lucha, combate; ἀθλον ou tó, premio del combate, recompensa), luchador, atleta. Erróneamente se ha difundido que el vocablo *aethos* (ἠθος eoç tó, costumbre) significa *esfuerzo*]. 1. Deportista. 2. Deportista, que practica atletismo. 3. Persona, que tomaba parte en los antiguos juegos públicos de Grecia y Roma.

Atonía [del gr. ἀτονία aç h2 flojedad, debilidad]. 1. Falta o disminución de tono muscular y de la tensión o del vigor normal de los órganos, particularmente de los contráctiles. 2. Pérdida o falta de la capacidad de contracción de un tejido normalmente contráctil.

Atrofia [1868; del gr. a-, no (pref. de negación), y τροφή hç h2 nutrición, alimento; falta de nutrición o alimento. Desde Aristóteles, s. IV a. C., tiene un significado semejante al actual "involución filogenética de un órgano o tejido, o bien de su función"; pasó a lat. tard. *atrophia*, a lat. y castellano medieval (1450); en fr. *atrophie* se atestigua más tarde, 1538]. Disminución en el tamaño o número, o en ambas cosas a la vez, de uno o varios tejidos de los que forman un órgano, con la consiguiente minoración del volumen, peso y actividad funcional, a causa de escasez o retardo en el proceso nutritivo.

Autismo [del gr. αὐτόç h' o, uno mismo, el mismo, igual, e -ισμοç (combinación del suf. verbal -ίζω y del suf. substancial -μοç), proceso. El suf. -ισμοç se usó en patología ya en la Antigüedad, por eso adoptó el contenido semántico de "proceso patológico", que ha sido reaprovechado con este mismo significado en época moderna]. 1. Polarización de la vida psíquica de la persona hacia su mundo interior, ruptura de contacto con la realidad y desinterés generalizado hacia el mundo exterior. 2. Trastorno psicótico.

Automático [del gr. αὐτοματοç h on, que se mueve por sí mismo]. 1. No voluntario, que no depende de la voluntad, mecánico. 2. Mecanismo, que funciona en todo o en parte por sí solo.

Automatismo [del gr. αὐτοματοç h on, que se mueve por sí mismo (del v. αὐτοματίζω, obrar sin reflexión), y de -ισμοç (combinación del suf. verbal -ίζω y del suf. substancial -μοç), proceso. El vocablo αὐτοματισμοç, "que ocurre por sí mismo", aparece en las obras de Hipócrates y fue reintroducido en 1740 como *automatisme* en la lengua francesa]. 1. Conjunto de movimientos, que se realizan con carácter involuntario, fruto del hábito o de la asociación

refleja. 2. Ejecución de diferentes actos (reflejos) sin la intervención de la voluntad.

Avitaminosis (Hipovitaminosis). Proceso resultante de la deficiencia dietética o falta de absorción o utilización de una o más vitaminas.

Ayunar. Abstenerse de ingerir la totalidad o parte de los alimentos.

Ayuno. Acto de abstenerse de ingerir alimentos durante un período específico de tiempo generalmente por razones terapéuticas o religiosas.

Azúcar. Tipo de carbohidrato hidrosoluble.

Azúcar de la sangre (glucosa sanguínea, glucemia). Cualquiera de una serie de sustancias estrechamente relacionadas, como la glucosa, fructosa y galactosa, que son constituyentes normales de la sangre y esenciales para el metabolismo celular. La concentración de glucosa en la sangre se mide en miligramos de glucosa por decilitro de sangre.

Básico-funcionalidad. Efectividad básico-funcional.

Behaviorista. Partidario del behaviorismo, método filosófico, representado por J. B. Watson y B. F. Skinner. El behaviorismo intenta elevar la psicología al rango de ciencia objetiva. Asigna un modelo biológico y sitúa el comportamiento como sujeto de estudio. Según esta teoría, todo tipo de comportamiento puede ser reducido a relaciones estímulo-respuesta elementales.

Biofísico -a. Estudio de los fenómenos vitales mediante los principios y los métodos de la física.

Biomecánica [del gr. βίος ou ο2vida, y del lat. *mechanicus*, mecánico, y éste del gr. μηχανή h2(mhcanikóç, ingenioso, hábil), máquina]. 1. Ciencia de las leyes del movimiento mecánico, que aplica los conocimientos procedentes de la ingeniería mecánica al análisis los sistemas biológicos y, en particular, del cuerpo humano. 2. Investiga de qué forma la energía mecánica del movimiento y la tensión obtenida puede adquirir aplicación de trabajo (A. A. Ujtomski).

Bradycardia [del gr. bradύç, lento, y kardía aç h2 corazón]. Lentitud anormal del ritmo cardíaco (en reposo por debajo de 60 pulsaciones por minuto en personas adultas y de 70 en niños). La mayoría de deportistas de élite presentan una frecuencia cardíaca (FC) inferior a 50 pulsaciones por minuto (bradicardia sinusal extrema) en el período de máximo rendimiento. Después de haber dejado la competición de alto nivel, continúan, mayoritariamente, manteniendo una FC más baja, pero no extrema, que el resto de la población (estudio "La bradicardia en deportistas de élite" del *Hospital de la Santa Creu i Sant Pau* de Barcelona, 2005).

Bulimia (nerviosa) [del gr. βουλιμία aç h2

hambre excesiva, insaciable (palabra que usa Aristóteles en el s. IV a. C.); compuesta de bouç boόç o2h2 buey, y λιμόç ou<o2 hambre]. Trastorno psíquico caracterizado por episodios, en que la persona presenta una compulsión irrefrenable de comer hasta la saciedad extrema, seguidos de otros, en que se provoca el vómito o recorre al abuso de laxantes o diuréticos para eliminar el alimento ingerido y así no engordar.

Cadena cinética. Una cadena cinética es la expresión de una coordinación intermuscular organizada para cumplir un objetivo motor o psicomotor. No es un término anatómico, sino funcional, que empezó a utilizar Philippe E. Souchard a través de su método de terapia manual denominado "Reeducación Postural Global" (RPG), tomando como base los principios de su mentora F. Mézieres. Las cadenas cinéticas se forman por la interacción de la musculatura y de las articulaciones. Permiten entender el sentido y orientación de un movimiento, según donde se establezca el punto de apoyo. Se dividen en dos categorías: cadena cinética abierta y cadena cinética cerrada.

Cadena cinética abierta. Fijación de los segmentos proximales y movimiento del segmento distal, que se desplaza sobre el proximal. Se distinguen dos tipos en función del objetivo: cadena cinética de empuje y cadena cinética secuencial.

Cadena cinética (abierta) de empuje. Pretende proyectar un objeto o segmento distal con gran precisión o contra menos resistencia. Todos los segmentos de la cadena se desplazan simultáneamente y el extremo proximal es estabilizador. El esfuerzo que se genera es menor que en la cadena cinética secuencial.

Cadena cinética (abierta) secuencial. Pretende proyectar un objeto o segmento distal a gran velocidad en el espacio. Produce un estiramiento previo a la acción concéntrica de los grupos musculares y precisa un perfecto control del estiramiento de los músculos agonistas antes de la actividad concéntrica. Los músculos agonistas tienen acción excéntrica en retroceso y concéntrica en aceleración. Los músculos antagonistas tienen actividad excéntrica para disminuir la velocidad angular, una vez que se ha conseguido la máxima aceleración. Esto facilita la transferencia de momentos al segmento contiguo.

Cadena cinética cerrada. Fijación de los segmentos distales y movimiento del segmento proximal, que se desplaza sobre el distal. Es un movimiento poco dinámico.

Caída [del lat. *cadere*, caer]. 1. Movimiento de traslación del deportista con inercia vertical u horizontal, como consecuencia de la pérdida de su estabilidad o para recuperar su equilibrio,

variando o manteniendo la postura respectivamente. 2. *Elemento específico* del movimiento deportivo.

Calibración. Proceso para controlar la validez de un instrumento. Exige comparar mediciones con un patrón de referencia. En este sentido se distingue entre *exactitud* y *conformidad*.

Calistenia [del gr. *kallos* *eoç* *to'* (kal oç, bello, hermoso), belleza, hermosura, y *sqehoç* *eoç* *to'*, fuerza, vigor; hermosa fuerza (neologismo del s. XIX quizás del antropónimo gr. *kallisqehhç*, "bello por su fuerza")]. Conjunto de ejercicios físicos suaves ejecutados con armonía (belleza, ritmo y coordinación), que se utilizan como *calentamiento* de los distintos grupos musculares antes de realizar un esfuerzo vigoroso y potente (los ejercicios bruscos, forzados, disarmónicos y ejecutados sin control de la respiración no pueden considerarse calisténicos).

Caminar. 1) Andar. 2) Trasladarse a pie de un lugar a otro a un ritmo moderado de pasos (4-5 km/h). Caminar es una alternativa para todas aquellas personas, que no puedan o no quieran realizar los esfuerzos, que se requieren en los deportes. Se ha demostrado que el caminar con asiduidad a un ritmo moderado adelgaza, reduce la incidencia de diabetes de tipo II y disminuye la tensión arterial. Caminar 5 km., 5 veces por semana, reduce en un 18% el riesgo de contraer cardiopatías.

Campo táctico. Conjunto de elementos y acciones tácticas, que se hallan relacionadas en un mismo contexto para lograr un rendimiento competitivo.

Campo técnico o técnico-táctico. Conjunto de elementos y acciones técnicas o técnico-tácticas, que se hallan relacionadas en un mismo contexto para lograr una acción psicomotora óptima.

Capacidad [del lat. *capacitas* *-atis*, capacidad]. Aptitud de una persona para la ejecución de un ejercicio físico o intelectual.

Capacidad física. Aptitud de una persona para la ejecución de un ejercicio físico.

Capacidad intelectual. Aptitud de una persona para la ejecución de un ejercicio intelectual.

Carga general de entrenamiento. Grado de esfuerzo del deportista al realizar los ejercicios psicofísicos.

Carga específica de entrenamiento. Grado de esfuerzo del deportista al realizar los ejercicios técnicos y tácticos propios de un deporte.

Carga de entrenamiento. 1. Grado de esfuerzo psico-físico, que su efecto conduce a un proceso de adaptación. 2. Medida fisiológica de la estimulación sobre el organismo provocada por un trabajo muscular específico, que en el

organismo se expresa bajo una forma concreta de reacciones funcionales de una cierta profundidad y duración. (Verjoshanski, 1991). 3. Totalidad de los estímulos de movimiento efectuados sobre el organismo (Fritz Zintl, 1991).

Carga total de entrenamiento. Suma de la carga general y específica de entrenamiento.

Centrífugo -a. Que tiende a alejarse del centro.

Centrípeto -a. Que tiende a acercarse al centro: fuerza centrípeta.

Centro [del lat. *centrum* *-ii* *n.*, centro]. Punto interior, que aproximadamente equidista de los límites de un cuerpo, un objeto o un sistema y de donde parten o a donde convergen las fuerzas .

Centro de masa. 1. Punto, en el cual se puede considerar concentrada toda la masa de un cuerpo, un objeto o un sistema. 2. El centro de masa es equivalente al centro de gravedad (CG), ya que la gravedad es casi constante, es decir, si la gravedad es constante en toda la masa, el CG coincide con el centro de masa (CM).

Cianosis [del gr. *kuánwsiç* *ewç* h2tinte azul-oscuro; compuesta de *kúanoç* ou *o2* azul oscuro, y *-wsiç* (el suf. *(-w)çsiç* se usa para construir sustantivos abstractos), formación, proceso patológico]. Coloración azul y alguna vez negruzca o lívida de la piel y de las mucosas, procedente de la mezcla de la sangre arterial con la venosa. Aparece, cuando la concentración de hemoglobina reducida, en la sangre capilar, es superior a 5g/100ml. Se observa más fácilmente en los labios, la nariz, las orejas, los pómulos y la base de las uñas.

Ciática [del lat. *td. ischias* *-adis* (*ischiadica*), ciática, y éste del gr. *isciaç* *-adoç*, ciática, compuesta de *içcibn* ou *tó*, isquion, cadera, el suf. *-ad* (sustantiva) y el suf. *-t-ik-oç/-h/-ón* (adjetiva). El sufijo *-t-ik-oç/-h/-ón* fue desde la antigüedad un recurso típico del lenguaje científico y sigue siéndolo en la actualidad. Hipócrates, s. V a. C., habla de la *iskhiadiké phthisis* (*ischiadikh' fqísiç*), *degeneración de la cadera*]. 1. Síndrome neurológico, que aparece a consecuencia del sufrimiento del nervio ciático. 2. Neuralgia del nervio ciático, perteneciente a la cadera.

Ciclo. Unidad organizada de tiempo durante la cual el deportista se somete a diferentes cargas de trabajo con el fin de alcanzar los objetivos establecidos en cada fase del proceso de entrenamiento deportivo.

Ciencia [del lat. *scientia* *-ae*, conocimiento]. Conjunto de conocimientos obtenidos mediante la observación y el razonamiento, sistemáticamente estructurados, de los que se deducen principios y leyes generales, que se caracterizan prácticamente por la capacidad de realizar previsiones exactas sobre una parte de

la realidad. Se debe recordar que cualquier conocimiento científico está condicionado por la Ley de la Relatividad (Einstein) y el Principio de Incertidumbre (Heisenberg).

Cifosis [del gr. *kufóç*, curvo, encorvado, y *-wsiç* (el suf. *(-w)çsiç* se usa para construir sustantivos abstractos), formación, proceso patológico. Desde Hipócrates, s. V a. C., *kyphosis* (*kúfwsic*), encorvadura de la espalda]. Curvatura anatómica y fisiológica de la columna vertebral en la región dorsal y sacra.

Cinestesia [1880; del v. gr. *kinēw* (del v. *kiw*, andar, ir), mover, y *aiçqhsiç ewç h2* percepción; percepción de movimiento]. Conjunto de sensaciones de origen muscular o articular, que informan acerca de la posición de los diferentes partes del propio cuerpo en el espacio.

Cinestésico -a. Relativo a la cinestesia.

Cinética. 1. Parte de la mecánica, que trata del movimiento. 2. Energía, que posee un cuerpo por razón de su movimiento (desplazamiento).

Cinético -a. 1. Relativo al movimiento. 2. Capacidad de un cuerpo para realizar trabajo en razón de su posición en un campo de fuerzas.

Coagulación (sangre). 1. Fase sólida de la sangre, que forma una masa rojiza de consistencia fácilmente disgregable constituida por una red de *fibrina* y engloba los eritrocitos, los leucocitos y las plaquetas. 2. Proceso de formación de un coágulo sanguíneo.

Colesterol [del gr. *col h1hç h2bilis*; *stereóç*, sólido, firme, duro, y *-ol*, alcohol (a partir de la terminación del vocablo de origen árabe *al-cohol*; "al", el, y del ár. vul. "kohól", del ár. clás "khul" o del ár. hisp. "kuhúl", que significa antimonio), sustancia de cálculo biliar]. 1. Principal esteroide de los animales superiores y componente importante de las membranas de una célula, especialmente de la membrana plasmática, de fórmula $C_{27}H_{46}O$, absorbido directamente de los alimentos o sintetizado en el hígado. 2. Lípido que se encuentra en los tejidos corporales y en el plasma sanguíneo de los vertebrados; está presente en altas concentraciones en el hígado, médula espinal, páncreas y cerebro; es un alcohol esteroideo, blanco e insoluble en agua; su presencia en exceso en las paredes de las arterias provoca la aterosclerosis.

Colesterol HDL (*high density lipoproteins*). Colesterol transportado por las lipoproteínas de alta densidad.

Colesterol LDL (*low density lipoproteins*). Colesterol transportado por las lipoproteínas de baja densidad.

Colesterol VLDL (*very low density lipoprotein*). Colesterol transportado por las lipoproteínas de muy baja densidad.

Colesterolemia (hipercolesterolemia). Aumento de la concentración de colesterol en la sangre. Concentración por debajo de 200 mg/dL (miligramos por decilitros) deseable para la población general, en general correlaciona con un bajo riesgo de enfermedad cardiovascular; entre 200 y 239 mg/dL existe un riesgo intermedio en la población general y es elevado en personas con otros factores de riesgo como la *diabetes mellitus* y mayor de 240 mg/dL puede determinar un alto riesgo cardiovascular y se recomienda iniciar un cambio en el estilo de vida, sobre todo en lo concerniente a la dieta y al ejercicio físico (recomendaciones de la Sociedad Española de Arteriosclerosis).

Competición deportiva. 1. Enfrentamiento individual o colectivo en un contexto de igualdad de oportunidades, organizado de acuerdo con un reglamento propio y un calendario establecido por la federación deportiva correspondiente, con el objetivo de establecer una clasificación de los deportistas.

Competición. 1. Rivalidad de quienes se disputan una misma cosa o la pretenden. 2. Elemento fundamental de la vida social y creadora de cultura. 3. Acción y efecto de competir (mayormente en los deportes).

Condición física (aptitud física, *physical fitness*). Id. que aptitud física y *physical fitness*.

Conducta o Comportamiento [del lat. *conductus -a -um*, reunida, conducida, part. del v. *conduco -duxi -ductum*, reunir, concentrar (del v. *comporto*, transportar, reunir)]. 1. Respuesta a una situación, que tiende a la adaptación del organismo en el medio. 2. Conjunto de acciones, con las que se responde a una situación.

Conformidad (*conformity*). Grado en que la medición coincide con otra medida considerada como mejor pero no se puede considerar como un *gold standard*.

Conjunto [del lat. *coniunctus -a -um*, unión]. Unión de una serie de elementos o partes *sin ordenar* con alguna propiedad común, que los distingue de los demás.

Consumo de oxígeno (VO_2). El consumo de oxígeno (VO_2) es la cantidad de oxígeno, que el organismo absorbe, transporta y consume por unidad de tiempo. La medida de este parámetro permite cuantificar el metabolismo energético, la transformación de la energía química en la energía mecánica (contracción muscular) (López Chicharro, J. & Fernández Vaquero, A., 2001). El VO_2 es considerado como la capacidad funcional de la persona, de tal manera que recientes estudios indican que a mayor VO_2 mayor esperanza de vida. El VO_2 se puede medir de forma absoluta ($L \times min^{-1}$) unidad, que se utiliza para hallar el gasto energético, o de forma relativa ($ml \times Kg \times min^{-1}$), que se utiliza para

determinar la capacidad funcional del sujeto. En reposo (*metabolismo basal*) una persona consume $3'5 \text{ ml} \times \text{Kg} \times \text{min}^{-1}$ (1MET), que es la cantidad de O_2 necesaria para mantener sus constantes vitales.

Contacto [del lat. *contactus*, -us, contacto, der. de *contingere*, tocar]. 1. Unión móvil de transmisión de energía. 2. *Elemento general* del movimiento deportivo.

Contenido [del part. de *contener*]. Componente del *signo deportístico* referido a su significado, en oposición al plano de la expresión (ver *semiótica*).

Control [del fr. *contrôle*, verificación, de l'ant. *contre-rôle*, registro doble para verificación recíproca, der. de *rôle*, registro, del lat. vul. td. *rotulus*, corro, rueda]. 1. Dominio del deportista sobre el material o el adversario, mediante la acción de los brazos y/o de las piernas, utilizando los siguientes elementos: la *presa* y/o el *contacto*. 2. *Elemento específico* del movimiento deportivo.

Coxalgia [del lat. *coxa* -ae f., cadera, y del lexema gr. -algia<(αλγος εος τό, dolor, molestia, del v. αλγεω, tener dolor físico), dolor (tipo de dolor, que excluye el componente emocional y subjetivo). Las palabras acabadas en -algia (-αλγία) indican los distintos tipos de dolor, como dolor inespecífico, sin localización concreta]. Artritis muy dolorosa causada por infección en la cadera, generalmente de origen tuberculoso.

Creatividad. 1. Capacidad de hacer una cosa, que antes no existía. 2. Producción de algo nuevo. 3. Facultad humana de producir nuevos contenidos mentales (ideas). 4. La creatividad es un *modus operandi*, un proceso que mezcla lo que es lógico con aquello que aparentemente no lo es.

Creativo [del lat. *creatus*, -a, -um, part. del v. *creare*, crear]. 1. Que posee o estimula la capacidad intelectual y de ingenio. 2. Que implica creatividad.

Cronómetro [1803; del gr. *χρονος* ou *ο* tiempo, y *μετρον* ou *το*, medida; medición del tiempo]. Reloj de gran precisión, manual o electrónico, para medir fracciones o intervalos de tiempo grandes o muy pequeños, utilizado en los entrenamientos y competiciones deportivas, con la particularidad de que, si se desea, se pueden hacer búsquedas parciales instantáneamente de un tiempo total registrado.

Cualidad física. Conjunto de características físicas de una persona, que permiten valorar su nivel de aptitud física (motora y psicomotora).

Cualidad motora. Actividad del organismo considerada desde el punto de vista anatómico y fisiológico (función motora). Las cualidades

motoras son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

Cualidad psicomotora. Actividad del organismo, que integra las funciones motoras y psíquicas. Las cualidades psicomotoras son la estabilidad, el equilibrio, la coordinación y la agilidad.

Cualidad. Nivel de aptitud física o intelectual de la persona.

Choque o impacto [probablemente del fr. *choquer*, de origen onomatopéyico, romper]. 1. Interacción breve de dos cuerpos y como resultado las velocidades de ambos varían bruscamente. 2. *Elemento específico* del movimiento deportivo.

Decisión [1517; del lat. *decisio*, -onis, solución]. 1. Resolución de un problema planteado en una situación táctica (entrenamiento o competición). 2. Cualidad del comportamiento táctico.

Deporte [del lat. *deportare*, llevar a otro sitio]. 1. Etimológicamente significa cambiar de sitio o de actividad, pero también recreación, pasatiempo, diversión o ejercicio físico. 2. Ejercicio físico, tomado como juego y competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeto a unas reglas. 3. Ejercicios físicos reglados, reglamentados, sistematizados e institucionalizados con objetivo lúdico-agonístico.

Deportivo. 1. Perteneciente o relativo al deporte. 2. Que sirve o se utiliza para practicar un deporte. 3. Ajustado a normas de corrección semejantes a las que deben observarse en el deporte.

Dermatología [del gr. *δέρμα* ατος τό, piel, y *λογία*, estudio (creación medieval culta a partir del griego antiguo *λόγος* ou *ο* palabra, y el sufijo femenino -ία)]. Rama de la medicina, que estudia las enfermedades de la piel.

Desplazamiento. 1. Cualquier desviación del centro de masa desde la fase inicial de los movimientos acíclicos, cíclicos y combinados en una determinada dirección y sentido, ya sea lineal (vertical y/o horizontal) o circular, hasta la fase final, según las características propias de cada deporte. 2. *Elemento general* del movimiento deportivo.

Diabetes [del gr. *διαβητης* ou *ο* aparato por el que pasa agua (del v. *δια-βαίω*, atravesar, pasar (compuesto de la prep. *διά*, a través de, y del v. *βαίω*, *βη-*, ir, andar, marchar), y del suf. -της, dedicado a, propio de. El suf. -της (-της es un ant. suf. indoeuropeo utilizado para expresar quién hace la acción verbal) suele convertirse en latín en -ta, terminación que recibimos en castellano (español), como en *idiótes*-idiota, *prostátes*-próstata, *apostátes*-apóstata, *ascetés*-asceta, *prophétes*-profeta o *anacoretés*-anacoreta. Sin embargo, existen algunas palabras que en latín conservaron la terminación -tes y así pasaron al español, como *hematítes* o

sorites, y la más conocida es *diabetes*, que conserva su étimo griego. Asimismo, existen algunos términos españoles en *-ta*, a pesar de haber mantenido en latín la forma original griega en *-tes*. Este hecho se explica, porque los términos españoles no derivan directamente del latín, sino del francés, lengua en que dichas palabras terminan en *-te*; así, tenemos *esteta*, de *esthète*; *antracita*, de *anthracite*; *estilita*, de *stylite*. De haber conservado el género y sufrido la conversión normal, el término español hubiera sido: *diabeta*. En nuestra lengua, *diabetes* se empleó con otro sentido en el campo de la mecánica. Según el Diccionario de Autoridades de la Real Academia Española (RAE), la *diabetes* era una "máquina hidráulica" y según el vigente diccionario de la RAE "diabeto" es un aparato hidráulico, dispuesto de modo que, cuando se llena enteramente, vuelve a vaciarse del todo. Es un sifón intermitente. Originariamente la palabra *diabetes* (*diabēthēs*) significa compás. Es una metáfora basada en la semejanza del compás abierto con una persona andando, que tiene las piernas colocadas en posición de dar un paso. En patología, para referirse a la enfermedad caracterizada por la *poliuria*, empieza a usarse en el s. I d. de C. por Areteo de Capadocia, que emplea *diabetes* en el sentido etimológico de "tránsito, paso", aludiendo a la excesiva expulsión de orina, que era el primer síntoma conocido de la enfermedad. Se nombró la dolencia con una palabra que hiciera alusión al paso de líquido desde la ingestión hasta la micción. Es, sin embargo, el escritor romano Celso el primer autor, que describe la enfermedad, en el s. I a. de C., designándola con el nombre de *urinae nimia profusio* (flujo de orina), observando que la orina se evacua sin dolor y va acompañada de fuerte demacración. Nombre genérico para designar un grupo de enfermedades caracterizadas por un exceso de diuresis (*poliuria*), aunque habitualmente este término se refiere a la diabetes *mellitus*.

Diabetes mellitus. Síndrome caracterizada por un trastorno del metabolismo de los hidratos de carbono, con aumento de la glucosa en la sangre (hiperglucemia) y aparición de glucosa en la orina (glucosuria), como resultado de una producción inadecuada o de una mala utilización de la insulina.

Diacronía. Configuración dinámico-temporal del movimiento deportivo (aspecto dinámico), denominada por Meinel *ritmo del movimiento*, que se representa a través de sus elementos temporales (fases).

Diacrónico -ca [del gr. *diá*, a través, y *crohōc* ou o₂ tiempo; a través del tiempo] 1. Se dice de los cambios, que ocurren a lo largo del tiempo en el movimiento deportivo, en oposición a los sincrónicos. 2. Estudio de la estructura o

funcionamiento de un movimiento deportivo atendiendo a su secuencialización en el tiempo.

Diagnos [del gr. *diágnōsiç*, *ewç*, *h2juicio*, decisión]. 1. Razonar a través del conocimiento. 2. Habitualmente se refiere al conocimiento del estado psicofísico de un organismo, que se adquiere a través de la observación de muy diversos signos diagnósticos.

Diagnóstico [del gr. *diagnwstikōç*, diagnóstico, apto para discernir]. 1. Acto que sirve para reconocer o discernir (distinguir alguna cosa con los sentidos, especialmente con el pensamiento), recopilando y analizando datos para evaluar problemas de diversa naturaleza. 2. Habitualmente se refiere al acto de reconocer una enfermedad.

Dislipemia [del gr. pref. inseparable *dus-*, dificultad, *lípoç* eoç *tó*, grasa, y *aiμa* atoç *tó*, sangre]. Alteración en los niveles normales de los lípidos plasmáticos (triglicéridos, ácidos grasos, colesterol, fosfolípidos).

Distancia [del lat. *distantia* -ae, distancia]. 1. Espacio imprescindible, donde el deportista tiene a su alcance el material o el adversario, que le va a permitir realizar acciones deportivas con gran eficacia técnica y táctica. 2. *Elemento específico* del movimiento deportivo.

Dosificación. Establecer o determinar una dosis.

Dosificación de la intensidad (del ejercicio físico). Cantidad de trabajo en porcentaje de intensidad relativa (%I_r) capaz de provocar un efecto (estímulo de entrenamiento) positivo de rendimiento y también beneficioso para la salud.

Drama [del lat. *drama* -atis n., espectáculo, y éste del gr. *drama* atoç *tó* (del v. *draōw*, hacer, obrar, llevar a cabo), acción, espectáculo]. 1. Actuación o interpretación capaz de interesar y conmover vivamente. 2. Composición teatral o cinematográfica en prosa o en verso, considerada como un género mixto entre la tragedia y la comedia, donde la actuación o interpretación se impone a la narración.

Edema [del gr. *oīdēma* atoç *to'* (del v. *oīdēw*, hincharse), hinchazón]. 1. Inflamación (desde Hipócrates, s. V a. C., reintroducida en 1400 en lengua inglesa). 2. Hinchazón blanda de una parte del cuerpo, que cede a la presión y es ocasionada por la serosidad infiltrada en el tejido celular.

Educación [del lat. *educatio* -onis, enseñanza, formación]. Acción y efecto de educar.

Educación física. 1. Es toda actividad física o ejercicio físico, que gira en torno al hecho de educar con la utilización del movimiento humano. 2. Pedagogía de las conductas motoras y psicomotoras de las personas, cuya finalidad es la educación integral a través de la motricidad y psicomotricidad humanas. Aunque la utilización

por primera vez del término "educación física" se le asigna a John Locke en Inglaterra (*Some thoughts concerning education*, 1693) y en Francia a Jacques Ballexserd (*Dissertation sur l'éducation physique des enfants depuis leur naissance jusqu'à l'âge de leur puberté*, 1762), las ideas pedagógicas en las que se inspiró la educación física en los siglos XVI, XVII y XVIII (Blázquez, D. 2001) se atribuyen a: Mercurialis, H. (1530-1606); Rousseau, J. J. (1712-1778) y Basedow, J. B. (1723-1790). En el Manifiesto Mundial de la Educación Física (FIEP, 1970), la Educación Física fue definida como "*El elemento de la Educación que utiliza, sistemáticamente, las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua, etc., como medios específicos*", donde la actividad física es considerada un medio educativo privilegiado, porque abarca al ser en su totalidad. El carácter de *unicidad* de la educación por medio de las actividades físicas es universalmente reconocido. La Educación Física, por sus valores, debe ser comprendida como uno de los derechos fundamentales de todas las personas. La Educación Física se enmarca como una rama especializada dentro de las Ciencias de la Educación, aunque vista en su sentido amplio constituye un término genérico, que abarca también las Ciencias del Movimiento Humano.

Educación [del lat. *educare* (*educare*), enseñar, formar, dirigir, encaminar]. Desarrollar o perfeccionar las facultades intelectuales y morales de la persona a través de preceptos y ejercicios (intelectuales y/o físicos).

Eficacia [del lat. *eficax -acis*, eficaz]. Capacidad de lograr el efecto que se desea.

Eficiencia [del lat. *efficientia -ae*, eficiencia]. 1. Relación entre el trabajo efectuado y el necesario para conseguir un efecto. 2. Economía del esfuerzo.

Ejercicio (físico) [del lat. *exercitium*]. Id. que ejercicio físico.

Ejercicio físico. Movimiento corporal efectuado racionalmente de forma planificada, estructurada y sistematizada con el objetivo de mantener y mejorar las cualidades físicas (motoras y psicomotoras). Además, el ejercicio físico mejora la salud, ayuda a prevenir y a controlar diversas enfermedades, protege contra el avance de patologías crónicas, enlentece la pérdida de fuerza, resistencia, movilidad..., mejora la sensación de bienestar y alarga la esperanza de vida.

Elasticidad muscular. Capacidad que tiene el músculo de alargarse y volver a su forma original sin que se deforme.

Elemento táctico. 1. Parte esencial e imprescindible de la estructura de la *acción táctica*, que interrelacionado junto con los demás

elementos tácticos en un sistema de competición configuran la base del comportamiento táctico. 2. Los *elementos tácticos* son la aplicación y adaptación inteligente de los *elementos técnicos* o *técnico-tácticos* en situaciones (entrenamiento y competición) de oposición *indirecta* o *directa* respectivamente, en las que existe una anticipación en la toma de decisiones.

Elemento técnico. 1. Parte esencial e imprescindible de la estructura de la *acción técnica*, que interrelacionado junto con los demás *elementos técnicos* en un sistema didáctico-metodológico de entrenamiento configuran la base del aprendizaje psicomotor. Los *elementos técnicos* corresponden a los deportes (como, por ejemplo, atletismo en los saltos y lanzamientos, gimnasia artística, etc.), en los que *se plantean problemas tácticos de oposición indirecta* en el transcurso de la competición, entendiéndose de esta manera que el adversario es uno mismo o simplemente una marca. 2. *Elementos técnicos generales*: la posición, la postura, el contacto y el desplazamiento, comunes a todas las acciones deportivas. 3. *Elementos técnicos específicos*: son variaciones diferenciales de la propia estructura de la acción deportiva, que la van a distinguir de los demás deportes, y coexisten junto con los *elementos técnicos generales*. Se agrupan y expresan, lo que de único tiene esa acción deportiva, en cambio los *elementos técnicos generales* permiten la comparación con las demás acciones deportivas.

Elemento técnico-táctico. 1. Parte esencial e imprescindible de la estructura de la *acción técnico-táctica*, que interrelacionado junto con los demás *elementos técnico-tácticos* en un sistema de didáctico-metodológico de entrenamiento configuran la base del aprendizaje psicomotor. Los *elementos técnico-tácticos* corresponden a los deportes (como, por ejemplo, colectivos: fútbol, baloncesto, rugby, hockey sobre patines, etc. e individuales: tenis de mesa, esgrima, judo, taekwondo, etc.), en los que *se plantean problemas tácticos de oposición directa* y, además, deben resolverse con rapidez en el transcurso de la competición deportiva. En este caso, la anticipación es fundamental para vencer la *oposición directa* de uno o más adversarios. 2. *Elementos técnico-tácticos generales*: la posición, la postura, el contacto y el desplazamiento, comunes a todas las acciones deportivas. 3. *Elementos técnico-tácticos específicos*: son variaciones diferenciales de la propia estructura de la acción deportiva, que la van a distinguir de los demás deportes, y coexisten junto con los *elementos técnico-tácticos generales*. Se agrupan y expresan, lo que de único tiene esa acción deportiva, en cambio los *elementos técnico-*

tácticos generales permiten la comparación con las demás acciones deportivas.

Elementos básicos. *Estabilidad* y los diferentes tipos de *equilibrio*. Se refieren al movimiento, en general, y al movimiento deportivo, en particular, entendido como sistema biomecánico.

Emoción [del lat. *emotio*, *-onis*, emoción, estado de ánimo (lat. vul. *exmovere*; lat. cl. *emovere*, poner en movimiento)]. 1. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. 2. Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo.

Entrenamiento deportivo. Conjunto de ejercicios físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, reglamentarios y morales, supervisados por un control didáctico-metodológico y destinados a proporcionar al deportista una preparación adecuada para poder efectuar la competición deportiva en las mejores condiciones de rendimiento.

Entrenamiento. Acción y efecto de entrenar.

Entrenar. 1. Acondicionamiento físico, técnico, táctico, psicológico y reglamentario para la práctica de una actividad física o deporte. 2. Preparar a alguien para una acción enérgica mediante ejercicios y un régimen especial.

Entropía [del gr. *en-troph' hē h2* confusión, compuesta de *en*, en, y *troph' hē h2* cambio, alteración; neologismo s. XIX (Clausius, 1865)]. 1. Medida de la incertidumbre o desorden existente en un sistema táctico-deportivo. Para reducir la cantidad de incertidumbre (entropía) en la competición deportiva debe buscarse la máxima información posible del reglamento del deporte y de las capacidades individuales de cada deportista: físicas, técnico-tácticas, tácticas, psicológicas y intelectuales. Se ha de crear un sistema generador de orden en la estructura funcional de la táctica como herramienta fundamental para la toma de decisiones en cualquier sistema táctico-deportivo. 2. Magnitud, que cuantifica el grado de información no aprovechable, según su número de respuestas posibles.

Epilepsia [1460; del lat. *epilepsia*, y éste del gr. *epilhyiā ač h2* (del v. *epi-lambahw*, coger, sorprender, y éste del v. *lambahw*, agarrar, apoderarse de), detención, interrupción brusca (Hipócrates, s. V a. C., demostró en un famoso tratado "Sobre la enfermedad sagrada", que la epilepsia era una enfermedad como otra y no era provocada por ninguna causa extranatural)]. 1. Ataque (epiléptico) súbito, que sobrecoje. 2. Trastorno repetitivo y paroxismal de la función cerebral caracterizado por ataques o crisis, súbitos y breves, de alteración de la consciencia, de la actividad motora o de fenómenos sensitivos

anormales.

Epistemología [del gr. *episthēmē hē h2* der. del v. *epístamai*, ser práctico, saber, conocer), saber, conocimiento, y *-logiā* (forma subfijada del vocablo griego *lógos*, que significa palabra, expresión), estudio]. 1. Fundamentos y métodos del conocimiento científico. 2. Teoría del conocimiento.

Equilibrio dinámico. Capacidad de mantener la *estabilidad* del cuerpo desde posturas estables e inestables, modificando su posición en el espacio.

Equilibrio estático. Capacidad de mantener la *estabilidad* del cuerpo desde posturas estáticas sin modificar su posición en el espacio.

Equilibrio. Capacidad de mantener la *estabilidad* del cuerpo en una posición estática y/o dinámica. En las posiciones del cuerpo humano sólo se distinguen dos tipos de equilibrio: el *equilibrio estático* y el *equilibrio dinámico*.

Especificidad (E). 1. Es la mayor o menor similitud con los ejercicios técnicos y tácticos propios de un deporte en el entrenamiento y la competición. 2. Es la ejecución de acciones técnicas, técnico-tácticas o tácticas propias de un deporte. Su objetivo es que el deportista sea capaz de resolver por sí mismo los problemas prácticos surgidos de las diversas situaciones competitivas (eficacia). La especificidad se refiere a la función de las acciones tácticas fundamentadas en su estructura, los elementos tácticos.

Espondilolisis [1885; del gr. *spohdulōç*, vértebra, y *luçiwç h2* (del v. *luw*, liberar, separar), liberación, separación, rotura]. Anquilosamiento vertebral producido por una osificación de los ligamentos o bien por una proliferación fibrosa con desaparición de la superficie articular.

Estabilidad. *Conservación* (equilibrio estático) y *recuperación* (equilibrio dinámico) de las posiciones del cuerpo humano.

Esterol [1913; del gr. *stereōç*, sólido, firme, duro, y *-ol*, alcohol (a partir de la terminación del vocablo de origen árabe *al-cohol*; "al", el, y del ár. vul. "kohól", del ár. clás "khu" o del ár. hisp. "khuúl", que significa *antimonio*)]. 1. Alcohol de elevado peso molecular, que se encuentra en la naturaleza en compañía de ácidos grasos. 2. Cada uno de los esteroides con uno o varios grupos alcohólicos, muy abundantes en los reinos animal y vegetal y en microorganismos. 3. Sustancia de estructura molecular compleja soluble en la grasa.

Estético -ca [del gr. *aisqetikōç*, sensible]. 1. Perteneciente o relativo a la percepción o apreciación de la belleza. 2. Artístico, de aspecto bello y elegante. 3. Armonía y apariencia

agradable a la vista, que tiene alguien o algo desde el punto de vista de la belleza.

Estrategia [del gr. *strathgià* ἀç h2 (strathgoç ou -oç general, y éste de stratoç -açw, conducir el ejército), mando militar, habilidad del arte militar]. Conjunto de instrucciones lógicas con las que se planifica sistemáticamente la competición deportiva, las cuales van a dirigir y agrupar la selección definitiva de acciones y recursos tácticos posibles hacia un objetivo funcional, de rendimiento. Las estrategias deportivas se construyen a través de sistemas tácticos individualizados y/o colectivos, los cuales se elaboran basándose en el conocimiento, estudio y análisis teórico de las presumibles acciones del adversario o adversarios (estadística, vídeo) y del propio deportista.

Estructura [del lat. *structura*, construcción]. 1. Esquema abstracto de la interrelación entre los distintos *elementos* (*básicos*, *técnicos* o *técnico-tácticos* y *tácticos*) de un movimiento deportivo o de un conjunto de ellos. 2. Configuración morfológica y espacial de un organismo.

Estructura básico-funcional. Disposición psicomotora de cualquier *acción técnica* o *técnico-táctica* en conexión sistemática y claramente definida (Mirallas, 1995). Esta conexión sistemática se presenta mediante los elementos espacio-temporales y dinámico-temporales (*elementos técnicos* o *técnico-tácticos*) de la estructura del movimiento del deportista.

Estructura funcional. Disposición psicomotora de cualquier *acción táctica* en conexión sistemática y con una transmisión fluida y anticipada del movimiento del deportista (Mirallas, 1995). En su conjunto es un proceso sistemático, que exige una amplia base técnica o técnico-táctica y precisión en la ejecución de los *elementos tácticos* y de la *acción táctica*, respecto a las características biomecánicas y anatomo-fisiológicas de cada deportista.

Estructuralismo. Teoría descriptiva, que realiza un estudio sincrónico (no tiene en cuenta su evolución) de la lengua y la presenta como un sistema orgánico de relaciones entre elementos solidarios en sí, que constituyen un conjunto llamado "estructura", de manera que la modificación de un elemento de la estructura comporta una modificación del conjunto del sistema.

Etapas. Cada una de las unidades organizadas de tiempo de los períodos de un macrociclo.

Étimo [del gr. *eñumon* ou to', verdadero, significado de la voz]. Raíz o vocablo de que procede otro.

Exactitud (*accuracy*). Grado en que la medición

coincide con un patrón de referencia claro y objetivo.

Expresión [del lat. *exprimo -pressi -pressum* (*ex, premo, sacar*) y *expressus -a -um* (pp. de *exprimo*), expresar, pronunciar]. 1. Componente formal del *signo deportivo* en oposición al plano del contenido. 2. En semiología, componente formal de los signos, en oposición al plano del contenido. 3. Aquello que en un movimiento deportivo manifiesta los sentimientos del deportista.

Expresividad. Cualidad de expresivo.

Expresivo. 1. Perteneciente o relativo a la expresión del movimiento deportivo (componente del *signo deportivo*). 2. Cualquier manifestación del movimiento deportivo, que muestra los sentimientos (emociones) del deportista y lo conducen a ser creativo.

Faringitis [del gr. *farugx uggos* h2çgarganta, y el viejo suf. adjetival femenino -içç, enfermedad (en la medicina antigua se utilizó como "enfermedad que afecta a"), inflamación (en la actualidad)]. 1. Inflamación de la faringe. 2. Proceso inflamatorio de la faringe y en particular de su mucosa.

Feedback. 1. Palabra inglesa, sinónimo de retroacción. 2. Acción de retorno de las correcciones y regulaciones de un sistema de informaciones sobre el centro de mando del sistema. 3. En un sistema cualquiera, acción de aplicar una fracción de señal de salida nuevamente a la entrada para que actúe sobre el sistema.

Fiabilidad (*reliability*). Clásicamente se refiere a la capacidad del instrumento para distinguir entre individuos, independientemente de que esa medición sea o no válida. Se mide como la proporción de la variabilidad total que se debe a diferencias reales entre los sujetos, es decir, la proporción de la variabilidad que no se debe a los observadores o al error. En el área médica habitualmente se utiliza como sinónimo de *repetibilidad* o *reproducibilidad*. Aunque el término fiable sugiere a primera vista que el observador puede confiar en el resultado, no se debe confundir fiabilidad con validez: un instrumento de medida puede proporcionar resultados fiables, pero sesgados y por tanto no confiables.

Fibrina. Proteína insoluble, que se origina a partir del fibrinógeno de la sangre y tiene la propiedad de formar una densa red gelatinosa, que forma parte esencial de los coágulos (trombos) de la sangre o del plasma.

Física (del lat. *physica -ae*, la física, ciencias naturales, y éste del gr. *fusikóç* h'ón, natural]. Ciencia que estudia las propiedades de la materia y de la energía, considerando tan solo

los atributos capaces de medida.

Físico [del lat. *physicus -a -um*, físico, natural, y éste del gr. *φυσικός ἕν, natural*]. 1. Relativo o perteneciente a la física. 2. Que concierne a la naturaleza, especialmente las cosas materiales, en oposición a las mentales, morales, espirituales.

Flebitis [del gr. *φλεβίτις* h2vena, y el viejo suf. adjetival femenino *-ίτις*, enfermedad (en la medicina antigua se utilizó como "enfermedad que afecta a"), inflamación (en la actualidad)]. 1. Inflamación de las venas. 2. Proceso inflamatorio en un segmento del sistema venoso.

Flexibilidad (FI). Amplitud de movimiento, que permite una articulación o un grupo de articulaciones.

Fuerza (F) [del lat. *fortis -e*, fuerte, vigoroso]. 1. Capacidad de acción física (la fuerza es la causa del movimiento). 2. Cualquier tensión muscular. Goldspink (1992) la define como "la capacidad de producir tensión, que tiene el músculo, en un tiempo determinado". Diferentes manifestaciones de la fuerza: estática, activa y reactiva (Tous, 1999). 3. Cualidad física (motora). 4. Presión. 5. Esfuerzo. 6. Capacidad de soportar un peso o de oponerse a un impulso.

Fuerza activa. Es el efecto de la fuerza producido por un ciclo simple de trabajo muscular (acortamiento de la parte contráctil), que ha de producirse desde una posición de inmovilidad total (sin contramovimientos). Se diferencian dos tipos: fuerza máxima (activa) y fuerza explosiva (activa).

Fuerza centrífuga [del lat. *centri-*, centro, y el suf. *-fuga*, del lat. *fuga -ae*, apartarse]. Considerar la fuerza centrífuga como "otra" fuerza a añadir a las que ya existen es un error, que se comete con frecuencia. Es la misma fuerza centrípeta, que actúa en sentido contrario, y se halla presente en todos los desplazamientos, que incluyen la rotación (movimiento circular).

Fuerza centrípeta [del lat. *centri-*, centro, y el suf. *-peta*, del lat. *peto -tivi -titum*, dirigirse a, intentar llegar a]. 1. Aquella que es preciso aplicar a un cuerpo para que, venciendo la inercia, describa una trayectoria curva. 2. Que se mueve hacia el centro o atrae hacia él.

Fuerza elástico-explosiva. Acción lo más rápida y potente posible. La fase excéntrica no se realiza a alta velocidad, por ejemplo, un salto para bloquear en voleibol.

Fuerza estática. No existe trabajo mecánico externo (Komi, 1979), aunque si lo hay en el ámbito metabólico. Se diferencian dos tipos: fuerza máxima (estática) y fuerza submáxima (estática).

Fuerza explosiva. Supone vencer una carga

(resistencia) en el menor tiempo posible.

Fuerza máxima. Es la tensión más elevada que puede realizar el sistema neuromuscular de una persona durante una contracción voluntaria máxima.

Fuerza reactiva. Es el efecto de la fuerza producido por un ciclo doble de trabajo muscular, en el que se manifiesta el componente elástico (preestiramiento muscular). Se diferencian dos tipos: fuerza elástico-explosiva (reactiva) y fuerza reflexo-elástico-explosiva (reactiva).

Fuerza reflejo-elástico-explosiva. Acción con una amplitud limitada (extremidades propulsoras) y una velocidad de ejecución muy elevada. Son acciones que favorecen el reclutamiento, por la estimulación del reflejo miotático, de una mayor cantidad de unidades motoras, lo que permite desarrollar una gran tensión en un corto período de tiempo.

Función [del lat. *functio, -onis*, función, ejecución]. 1. Valor relacional que, en la estructura del movimiento deportivo, desempeña un *elemento básico, técnico, técnico-táctico o táctico*. 2. Relación de los *elementos de la estructura del movimiento deportivo*, que mantienen entre sí por sus diferencias con los demás. 3. Cada uno de los usos del movimiento deportivo para representar la realidad del juego deportivo, expresar los sentimientos del deportista, incitar la actuación del espectador o referirse metadeportísticamente a sí mismo.

Funcionalidad. Efectividad funcional.

Gastritis [1805; del gr. *gasthḗr gasteroç* y *gastroç* h2vientre, estómago, y el viejo suf. adjetival femenino *-ίτις*, enfermedad (en la medicina antigua se utilizó como "enfermedad que afecta a"), inflamación (en la actualidad)]. Inflamación del estómago.

Generativista. Lingüista que sigue el modelo de la gramática generativa (gramática consistente en una serie finita de reglas y operaciones capaces de enumerar el conjunto finito de las frases gramaticales de una lengua).

Geometría. Disciplina matemática, que tiene por objeto el estudio riguroso del espacio y de las formas (figuras y cuerpos), que en él se puede imaginar.

Grado de esfuerzo. Medida del uso energético de la fuerza psicofísica.

Hedonismo [del gr. *ἡδονή* h2deleite, placer, e *-ισμός* (combinación del suf. verbal *-ίζω* y del suf. substancial *-μός*), proceso. El suf. *-ισμός* se usó también en patología en la Antigüedad, por eso adoptó el contenido semántico de "proceso patológico", que ha sido reaprovechado con este mismo significado en época moderna]. Doctrina filosófica, que busca el placer como fuente de felicidad y sentido de la propia

existencia. Nació con Epicuro (*Ἐπικουρός*), 341-270 a. C., (enseñaba que el placer es el fin último y supremo del ser humano) y ha perdurado hasta la actualidad (el hedonismo ha sido bien valorado por Nietzsche, Hume y Michel Onfray). Se distinguen dos tipos de hedonismo, el ético y el psicológico. El filósofo Richard B. Brandt define el primero como *una cosa es intrínsecamente deseable (no deseable) si y sólo si es placentera (no placentera)*. El hedonismo psicológico sostiene que *el placer personal es el único fin último de una persona*.

Hemiplejia [1707; del gr. pref. insep. *ἡμι-*, medio, mitad, y *-πλησία* (de *πλησις* *εως* *ἡ* golpe, y del v. *πλησσω*, golpear, herir), golpe o ataque paralizante. Los términos antiguos usan este lexema figuradamente como "golpe que paraliza" y sirven de modelo a los modernos. El médico griego Pablo de Egina, s. VII d. C., lo usó como "parálisis parcial". Parálisis de todo un lado del cuerpo.

Hemofilia [1828; del gr. *αἷμα* *ατος* *το'*, sangre; *ο*, o (vocal de unión propia del gr., que se utiliza para crear palabras compuestas); *φίλιος*, favorable, propicio, de amigo, y éste de *φίλος*, amigo]. Hemopatía hereditaria, caracterizada por la dificultad de coagulación de la sangre, lo que motiva que las hemorragias provocadas o espontáneas sean copiosas y hasta incoercibles.

Heurístico -ca [formación culta analógica sobre la base del gr. *εὐρίσκω* *-κεῖν*, hallar, encontrar, inventar, descubrir, y el suf. *-tico*]. Técnica de la indagación y del descubrimiento. En algunas ciencias, manera de buscar la solución de un problema mediante métodos no rigurosos, como por tanteo, reglas empíricas, etc.

Hipercifosis. Acentuación de la curvatura de la columna vertebral (dorsal y sacra), situada mayoritariamente en la región dorsal, como aumento patológico de la curvatura anatómica cifótica normal, apreciándose en vista lateral como una joroba. Se considera fisiológica, cuando presenta valores de 20-40°, y patológica, si es mayor de 40°.

Hiperlordosis. Acentuación de la curvatura de la columna vertebral (cervical y lumbar), situada mayoritariamente en la región lumbar, como aumento patológico de la curvatura anatómica lordótica normal. También puede existir más raramente en la columna cervical.

Hipotonía [del gr. prep. *υπο*, bajo, debajo de, *τονος* ou *ο* tensión]. 1. Disminución de la tensión o del tono muscular. 2. Estado de un líquido que tiene una concentración molecular menor que la del sero de la sangre normal.

Hipotonía muscular. Disminución de la tensión o tonicidad del músculo por la interrupción del *arco reflejo* espinal.

Hipotónico [del gr. prep. *υπο*, bajo, debajo de, *τονος* ou *ο* tensión y el suf. adjetival *ικ* *-ος* *-η* *-ον*. Este suf., uno de los más característicos en gr. para construir adjetivos, fue desde la antigüedad un recurso típico del lenguaje científico y aún sigue siéndolo. En gr. el adj. *τονικός* (*tonikós*) significa "que se extiende" y Galeno (s. II d. C.) lo aplica para la *contracción muscular*. Este uso se reintrodujo en s. XVI en farmacología y es derivado del anterior, atestiguado en fr. *tonique* en 1762.]. 1. Relativo a la hipotonía. 2. Que tiene una tensión o tono muscular bajo.

Histeria [del gr. *ὑστέρη* *α* *ἡ* útero, matriz y el suf. *-ία*, utilizado para confeccionar nombres abstractos. Es una variante del suf. *-ία* y tuvo una enorme difusión en el vocabulario científico gr. para crear nombres abstractos. Neol. s. XIX. en fr. *hystérie* en 1731]. 1. Neurosis compleja, observable especialmente en las mujeres, que no solamente altera el curso normal de los procesos psíquicos, sino que también es causa de trastornos motores (convulsiones, parálisis, catalepsia), sensoriales (hiperestesia, anestesia, alucinaciones), digestivos, vasomotores y otros. Todos estos fenómenos pueden ser provocados por sugestión o autosugestión. 2. Estado pasajero de excitación nerviosa producido a consecuencia de una situación anómala.

1RM (Intensidad de la 1 repetición máxima). Grado de esfuerzo acumulado progresivamente a partir de la determinación de la intensidad teórica máxima (*I_{tmáx}*) en un ejercicio físico. Se trata de la intensidad relativa (*I_r*) o estimación del % de incremento (*I_{r100%}* y *I_{rn%}*) sobre el %1RM (*I_{t100%}* y *I_{tn%}*) y también de la estimación del % de incremento del número de repeticiones (*I_{rrep100%}* y *I_{rrepn%}*) y series (*I_{rser100%}* y *I_{rsern%}*).

1RM (una repetición máxima). Es el valor de carga máxima (intensidad teórica máxima). La 1RM representa la intensidad teórica máxima (100%*I_t*) y está determinada por la relación de dos magnitudes fundamentales: la intensidad y el volumen.

Impacto o choque [del lat. *impactus* *-a* *-um*, lanzado contra]. 1. Interacción breve de dos cuerpos y como resultado varían bruscamente las velocidades de ambos. 2. *Elemento específico* del movimiento deportivo.

Instrumento de medida. Habitualmente se utiliza en sentido amplio, incluyendo no sólo al aparato de medida en sentido estricto, sino también al observador que lo utiliza.

Índice metabólico (IM). Cantidad de calor, que el cuerpo humano necesita disipar al ambiente, según la actividad realizada. El cuerpo humano consume energía para su mantenimiento y la obtiene en la digestión de los alimentos. El

residuo energético es calor, que el cuerpo aprovecha para mantener una temperatura adecuada para los procesos orgánicos, que en él se producen (*metabolismo basal*).

Índice metabólico basal (IMB). Sistema empleado para calcular cual es el requerimiento energético mínimo para un ser humano para poder mantenerse vivo. Éste índice intenta aproximar la cantidad de calorías diarias necesarias para mantener funcionando el cuerpo del individuo.

Intensidad (I). 1. Magnitud de una fuerza, inversamente proporcional al volumen, que expresa una cantidad (n%) de trabajo (kg, km, min, s) con relación al valor de máxima carga posible (1RM ó 100%). Son indicadores de la intensidad: velocidad, aceleración, ritmo del movimiento, frecuencia. 2. Índice de liberación de energía en unidad de tiempo representado por un % de un total.

Intensidad absoluta (Ia). Es la suma del %1RM (It100% y Iln%) y la estimación del % de incremento sobre el %1RM (Ir100% y Iln%).

Intensidad relativa (Ir). Estimación del % de incremento (Iln%) sobre el %1RM (Iln%) y también la estimación del % de incremento del número de repeticiones (Irrepn%) y series (Irsern%).

Intensidad relativa máxima (Irmáx). Estimación del % de incremento máximo (Ir100%) sobre el %1RM (It100%) y también la estimación del % de incremento del número de repeticiones máximas (Irrep100%) y series máximas (Irser100%).

Intensidad teórica (It). n%1RM (Iln%).

Intensidad teórica máxima (Itmáx). Es el valor de carga máxima.

Investigación. Proceso encaminado a realizar actividades intelectuales y experimentales de forma sistemática con el objetivo de aumentar los conocimientos sobre una determinada materia. En toda investigación se pretende un propósito preñalado, se busca un determinado nivel de conocimiento y se basa en una estrategia particular o combinada. Desde un punto de vista estructural podemos reconocer 4 elementos presentes en toda investigación: sujeto (investigador), objeto (tema o materia), medio (métodos y técnicas) y finalidad (propósito, solución).

Investigación científica. Proceso de acciones encaminadas a ampliar el conocimiento científico (método científico), sin perseguir, en principio, ninguna aplicación práctica.

Involuntario -a [del lat. *voluntarius*, -a, -um, *voluntario*, y el pref. *in-* de valor negativo, involuntario]. No voluntario.

Isquemia [del gr. ἰσχω (εἶνω), retener, parar, y

αἷμα ατοχτό, sangre]. Disminución transitoria o permanente del riego sanguíneo de una parte del cuerpo, producida por una alteración normal o patológica de la arteria o arterias aferentes a ella.

Isquémico -ca. 1. Que padece de isquemia. 2. Perteneciente o relativo a la isquemia.

Juego [del lat. *iocus -i*, broma, diversión (s. XIII *jocus*, juego)]. Actividad física o mental sometida a reglas, que tiene como principal finalidad la recreación, diversión o entretenimiento de quien o quienes la ejecutan, en la cual entran en competencia la táctica y estrategia, aplicadas junto con la habilidad y la suerte del jugador o jugadores.

Lactato [del lat. *lac lactis*, leche]. Forma ionizada del ácido láctico (ácido 2-hidroxi-propanoico).

Leitmotiv. Término alemán, que significa "motivo conductor" y constituye el tema central repetido a lo largo de una obra.

Lenguaje psicomotor. Proceso cognitivo regido por un sistema de signos y reglas, que permite la comunicación, mediante la integración de las funciones psíquicas y motoras.

Lenguaje. 1. Proceso cognitivo regido por un sistema de signos y reglas, que permite la comunicación. 2. El lenguaje es la actividad simbólica de la representación del mundo más específicamente humana (Berk, 1994).

Lógica [s. XIV, del lat. td. *logicus -a -um*, y éste del gr. λογικός, referente al razonamiento, racional]. 1. Serie coherente de ideas y razonamientos, basados en el conocimiento y las relaciones entre la expresión y el fin propuesto. 2. Componente metodológico para la elaboración de la estrategia en el deporte.

Lógico. 1. Manera rigurosa de pensar, siguiendo las leyes del razonamiento. 2. Relativo al razonamiento. Se entiende por lenguaje lógico a aquel en el que tiene preponderancia la función representativa (Las funciones del lenguaje según Jakobson son: expresiva o emotiva, apelativa o conativa, referencial o representativa, situacional, fática o de contacto, poética o estética y metalingüística. En cambio, Karl Bühler distingue tres funciones del lenguaje en el llamado triángulo semántico: expresiva o emotiva, apelativa o conativa y representativa o referencial).

Lordosis [del gr. ἰορδοχ, encorvado, y -ωσιχ (el suf. (-w)εσιχ se usa para construir sustantivos abstractos), formación, proceso patológico]. Curvatura anatómica y fisiológica de la columna vertebral en la región cervical y lumbar.

Lúdico -a [del lat. *ludus -i m.*, juego, diversión, vocablo creado por el psicopedagogo suizo Édouard Claparède (1873-1840)]. Perteneciente o relativo al juego o a la diversión.

Lumbalgia [neol. s. XIX o XX, del lat. *lumbus -i*, lomo (parte inferior de la espalda), y del lexema gr. -algia <αλγος εος τό, dolor, molestia, del v. αλγέω, tener dolor físico), dolor (tipo de dolor, que excluye el componente emocional y subjetivo). Las palabras acabadas en *-algia* (-algia) indican los distintos tipos de dolor, como dolor inespecífico, sin localización concreta]. Lumbago, mialgia lumbar.

Marcha atlética. Deporte, especialidad del atletismo, que consiste en caminar a un ritmo rápido de pasos, de tal manera que ambos pies siempre estén en contacto con el suelo. Fue incluida en el Programa Olímpico en los Juegos Olímpicos de 1908 celebrados en Londres sólo en categoría masculina, también en los Juegos Europeos de 1934 y en los Juegos de la Commonwealth de 1966. La categoría femenina tuvo que esperar hasta los XXV Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 para que fuera incluida en el programa Olímpico.

Marchar [familia léxica del lat. *cedo cessi cesum*, marchar; 1535, del fr. "*marcher*", íd., ant. pisar, y éste, del franco (lengua germánica, que hablaban los francos antes de latinizarse) "*markón*", dejar una pisada]. Caminar a un ritmo rápido de pasos (6-7 km/h) sin levantar ninguno de los dos pies del suelo.

Macrociclo. Ciclo de entrenamiento entre 2-5 meses, aunque en algunos deportes puede llegar hasta 1 año. La estructura clásica de un macrociclo consta de tres períodos: preparación, competición y transición. 2. Máxima unidad estructural del proceso de entrenamiento deportivo.

Mecanicista. Seguidor del mecanicismo (doctrina según la cual la realidad es explicada con un modelo mecánico).

Medición. Proceso mediante el cual se cuantifica una magnitud.

Meninge. Cada una de las tres membranas (aracnoide, piamáter y duramáter) de naturaleza conjuntiva, que envuelven el encéfalo y la médula espinal.

Meningitis [del gr. *μηρίγξ* iggoç h2membrana, meninge, piamáter, y el viejo suf. adjetival femenino -ίτις, enfermedad (en la medicina antigua se utilizó como "enfermedad que afecta a"), inflamación (en la actualidad)]. Inflamación de las meninges, especialmente de la piamáter y de la aracnoide (leptomeningitis).

Metabolismo [neol. s. XIX, del gr. *metábolh'*, hε, h2 cambio, transformación, e -ismoç (combinación del suf. verbal -ίζω y del suf. substancial -μοç), proceso, estado]. 1. Conjunto de cambios de sustancias y transformaciones de energía, que tiene lugar en los seres vivos. 2. Conjunto de reacciones anabólicas (biosíntesis),

catabólicas (degradación) y anfibólicas, que ocurren interrelacionadas en una célula. Son la base de la vida molecular y permiten las diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras, responder a estímulos, etc.

El metabolismo se divide en dos procesos conjugados: *catabolismo* y *anabolismo*. Las reacciones *catabólicas* liberan energía; un ejemplo es la glucólisis, un proceso de degradación de compuestos como la glucosa, cuya reacción resulta en la liberación de la energía retenida en sus enlaces químicos. Las reacciones *anabólicas*, en cambio, utilizan esta energía liberada para recomponer enlaces químicos y construir componentes de las células, como lo son las proteínas y los ácidos nucleicos.

La palabra metabolismo fue acuñada por el famoso biólogo Theodor Schwann, uno de los padres de la teoría de la célula. En realidad Schwann introdujo el término alemán *metabolisch* (en la expresión fenómenos *metabólicos* traducido por "lo que es susceptible de provocar o sufrir un cambio") en biología, es decir el adjetivo *metabólico*, pero no el sustantivo *metabolismus*, como bien nos informa un artículo de *Nature* sobre el particular de 1917. Schwann usa la palabra *metabolisch*, perteneciente a su monografía *Mikroskopische Untersuchungen ueber die Uebereinstimmung in der Struktur und dem Wachsthum der Thiere und Pflanzen*, Berlín 1839, es decir, «Investigaciones hechas con el microscopio sobre las correspondencias en la estructura y crecimiento de los animales y plantas». Es famosa, porque fue en esa publicación donde Schwann expuso los principios de la teoría celular, siendo el principal que todos los organismos vivos están formados por células. Aunque no fue Schwann el que utilizó en alemán *metabolismus* para describir el conjunto de los procesos metabólicos celulares, desde luego fue él quien le otorgó el significado actual. El término *metabolismus* ya lo estaba usando en alemán Ferdinand Christian Baur en teología en 1856.

Metabolismo basal. Cantidad del gasto energético de un deportista durante el descanso o reposo, expresada generalmente por unidad de peso. Se expresa como la pérdida de calorías por metro cuadrado de superficie corporal y por hora. Se mide en forma directa o indirecta por el cálculo de la cantidad de oxígeno consumida o de bióxido de carbono liberado.

MET. El MET es la unidad de medida del *índice metabólico*. Se define como la cantidad de calor emitido por una persona en posición de sentado por metro cuadrado de piel. La relación por metro cuadrado de piel permite una aproximación mayor a la media, puesto que las personas de

mayor tamaño tienen un menor metabolismo basal.

Método [del lat. *methodus -i* f., método, plan, y éste del gr. μέθοδος ou h2camino, método]. Procedimiento ordenado y sistematizado para lograr un objetivo.

Metodología [del gr. μέθοδος ou h2camino, método, y -λογία (forma subfijada del vocablo griego λόγος, que significa palabra, expresión), estudio]. Aplicación coherente y lógica de un método.

Metodología del entrenamiento deportivo. Aplicación coherente y lógica de un conjunto de procedimientos ordenados y sistematizados destinados a proporcionar las mejores condiciones de rendimiento a los deportistas.

Mónada [del gr. μονάδα ο2solo, unidad]. 1. Término usado por Leibniz y otros filósofos para designar los elementos últimos de la realidad. 2. Unidad o elemento más pequeño de una estructura u organismo.

Motricidad [del lat. *motor -oris*, que mueve; b. lat. *motrix -icis*, motor]. Actividad motora del organismo considerada desde el punto de vista anatómico y fisiológico.

Mover [del lat. *moveo movi motum*, mover, trasladar]. Poner en movimiento.

Movimiento [del lat. *motus -us*, movimiento, gesto (de *moveo movi mtum*, mover, trasladar)]. 1. Desplazamiento segmentario o global de un individuo en una situación de equilibrio estático o dinámico (estable o inestable), mientras cambia de posición y/o postura. 2. *Desplazamiento*.

Movimiento deportivo. 1. Acción deportiva. 2. Ejercicio deportivo.

Neguentropía. Entropía negativa.

Neumotórax [del gr. pneuma ατος τό (pnéw), viento, respiración, y qwtax ακος ο2tórax, pecho]. Presencia de aire en el espacio pleural (capa serosa, que rodea a los pulmones), que despega ambas pleuras, provocando el colapso del pulmón y produce a su vez una pérdida del volumen pulmonar. Palabra acuñada en fr. *pneumothorax* por E. H. Itard en 1803.

Neuralgia. Dolor continuo a lo largo de un nervio y de sus ramificaciones, por lo común sin fenómenos inflamatorios. νερον. 'nervio' + -αλγνα. 'dolor'.

Neuromuscular. Perteneciente a la relación entre nervio y músculo.

Oftalmología. Parte de la patología, que estudia las enfermedades de los ojos. οφθαλμολογία. 'ojo' + λογία. 'estudio'.

Orientación. 1. Disposición del cuerpo en relación con los sentidos de aplicación de fuerzas. 2. Uno de los factores determinantes de la *posición*.

Osteopenia [del gr. οστέον έου τό, hueso, y penía ας h2(pénomai), pobreza]. Carencia o disminución de la masa ósea.

Osteoporosis [del gr. οστέον έου τό, hueso, y πόρος ou ο2poro, paso, vía]. Enfermedad de los huesos caracterizada por la disminución de la masa ósea por unidad de volumen y producida por una menor densidad mineral ósea. Provoca un aumento de los espacios huecos del hueso, porosidad y fragilidad con una consecuente pérdida de fuerza. La densidad mineral ósea se establece mediante una *densitometría ósea*.

Esta afección se produce sobre todo en mujeres, amenorreicas o post-menopáusicas debido a la disminución del número de estrógenos y otras carencias hormonales. La deficiencia de calcio y vitamina D por malnutrición, así como el consumo de tabaco, alcohol, cafeína y la vida sedentaria incrementan el riesgo de padecer osteoporosis.

La práctica de ejercicio y un aporte extra de calcio antes de la menopausia favorecen el mantenimiento óseo. En ciertos casos, se pueden administrar parches hormonales, aunque siempre bajo estricto control ginecológico.

Paradigma [del lat. *paradigma*, y éste del gr. παράδειγμα ατος τό, ejemplo, modelo]. 1. Cada una de las estructuras *básico-funcional* y *funcional*, en las que se organizan los *elementos del movimiento deportivo*. 2. Conjunto, cuyos *elementos básicos, técnicos o técnico-tácticos y tácticos* pueden aparecer alternativamente en algún contexto deportivo.

Paradigmático -ca. 1. Perteneciente o relativo al paradigma. 2. Se dice también de las relaciones, que existen entre dos o más *elementos* de un movimiento deportivo.

Paraplejía. Parálisis de la mitad inferior del cuerpo. παρα . 'a lo largo de', 'al lado de' + πληξια . 'ataque paralizante'.

Patología. Parte de la medicina que estudia las enfermedades. παθος. 'padecimiento', 'sentimiento' + λογία. 'estudio'.

Pensamiento deportístico. Proceso intelectual, que permite la comprensión y entendimiento del *signo deportístico* y capacita al deportista para crear, conocer y reconocer movimientos deportivos (acciones deportivas).

Periodicidad. Parte de la programación dedicada a distribuir y secuenciar en el tiempo los períodos de un macrociclo, en los que se estructuran las actividades del deportista de acuerdo con los criterios derivados de la metodología del entrenamiento.

Período. Cada una de las unidades organizadas de tiempo de un macrociclo.

Persona [del lat. *persona -ae* f. (del v. *persono -*

perfeccionamiento de las *acciones técnico-tácticas* del propio deporte con una metodología y sistemática de sobrecargas (tiempo, repeticiones, etc.) con el objetivo de optimizar el desarrollo físico y técnico-táctico conjuntamente una vez alcanzada una adecuada condición física general. Suele coincidir al inicio de la segunda mitad de la etapa general y, sobre todo, en la etapa específica (período de preparación).

Preparación intelectual. Desarrollo de las capacidades intelectuales del deportista, como parte integral del proceso de entrenamiento (Röblitz, 1966; Harre, 1987): 1) capacidad de percepción y observación; 2) memoria suficientemente desarrollada y variada capacidad imaginativa y 3) razonamiento creativo: lógico, independiente y crítico.

Preparación psicológica. Desarrollo de planes de actuación para que el deportista pueda controlar sus pensamientos, emociones y conductas antes, durante y después del entrenamiento y de la competición. Esta preparación debe ser global, donde se integren en el entrenamiento los aspectos físico, técnico, táctico, psicológico. El entrenador debe: 1) tomar conciencia de sus propias necesidades psicológicas y disponer de las herramientas para satisfacerlas; 2) facilitar el proceso de aprendizaje con una metodología didáctica, integrando, como ya se ha mencionado antes, todos los aspectos del proceso de entrenamiento de forma sistemática y 3) saber cómo dirigir y controlar la motivación y emociones de los deportistas como factores endógenos de su conducta.

Preparación táctica. 1. Desarrollo y perfeccionamiento de los *elementos y acciones tácticas*, que se hallan relacionadas en un mismo contexto para lograr un rendimiento competitivo. Para educar y mejorar la formación táctica es necesario estudiar la actividad competitiva y todos los procesos psicomotores de la acción táctica en el deporte. Además, es el resultado de la actividad mental productiva y creadora de la *acción técnica* o *técnico-táctica* correspondiente, cuando existe oposición y sin colaboración del adversario/s, y su inmediata aplicación competitiva de forma lógica y racional.

Preparación técnica o técnico-táctica. Desarrollo y perfeccionamiento de los *elementos y acciones técnicas* o *técnico-tácticas*, que se hallan relacionadas en un mismo contexto para lograr una acción psicomotora óptima. La formación y perfeccionamiento de estos hábitos psicomotores se consolida y asegura bajo condiciones de utilización óptima y económica de las cualidades físicas y su utilización racional y consciente determinará el nivel de preparación técnica o técnico-táctica (maestría técnico-

deportiva). La preparación técnica o técnico-táctica es la base de la preparación táctica y debe desarrollarse teniendo en cuenta la especificidad deportiva.

Principio [del lat. *principium -ii*, comienzo]. 1. Base, origen, razón fundamental sobre la cual se procede discurrendo en cualquier materia. 2. Cada una de las primeras proposiciones o verdades fundamentales por donde se empiezan a estudiar las ciencias o las artes. 3. Enunciado lógico y metafísico, que consiste en reconocer la imposibilidad de que una cosa sea y no sea al mismo tiempo. 4. Norma fundamental.

Proceso [del lat. *processus -us*, progresión, acción de avanzar]. Conjunto de fases sucesivas de una serie de fenómenos naturales o artificiales, que transcurren en el tiempo, e integran una continua y progresiva transformación.

Proceso de entrenamiento deportivo. Sucesión planificada de períodos y etapas, en las que se integran los contenidos, medios y métodos en forma de programas de trabajo (generales y específicos) en función de los objetivos de rendimiento cada deportista y deporte.

Programación. Conjunto de procedimientos lógicos para la creación una sistemática de trabajo. Es necesario precisar un objetivo y el modo cómo ejecutará el programa dentro de un proceso de planificación.

Proyecto. Estudio detallado propuesto para realizarlo.

Psico- [del gr. *yuch' hç*, alma, espíritu]. Mente, actividad mental.

Psicocinética. Disciplina científica vinculada a la psicología y a la cinética (biomecánica), su campo de estudio son las actividades psicológicas, que permiten la producción y la comprensión del movimiento deportivo.

Psicofísico -a [del lat. pref. *psico-*, mente, y *physicus -a -um*, y éste del gr. *fusikoç* (de *fusiç ewç h2* naturaleza), natural, físico]. Estudio las relaciones entre la magnitud de los estímulos físicos y la intensidad de las sensaciones que producen.

Psicolingüística. Campo interdisciplinar, que reúne los fundamentos empíricos de la psicología y de la lingüística para estudiar los procesos mentales que subyacen a la adquisición y uso del lenguaje humano, según señala el psicolingüista norteamericano Dan I. Slobin

Psicomotricidad. 1. Integración de las funciones motoras y psíquicas. 2. Conjunto de técnicas y tácticas, que estimulan la coordinación de dichas funciones.

Psicomotriz o psicomotor -a. Perteneciente o relativo a la psicomotricidad.

Psiconeuromotricidad. 1. Integración de las funciones neuromotoras (impulsos nerviosos eferentes) y psíquicas. 2. Conjunto de técnicas y tácticas, que estimulan la coordinación de dichas funciones.

Psiconeuromotriz o psiconeuromotor -a. Perteneciente o relativo a la psiconeuromotricidad.

Psicosocial [de *psico-* y *socia*]. Estudio del comportamiento deportivo y las relaciones entre los deportistas en tanto que es determinado o modelado por ciertos marcos sociales preestablecidos.

Raquiálgia. Dolor a lo largo del raquis. □αχι-ζ/δός . 'espinazo' + αλγ□α. 'dolor'.

Recaída. 1. Retorno evolutivo de una enfermedad en el período de convalecencia. La recaída se diferencia de la recidiva, porque no existe un intervalo de salud perfecta. 2. Acción y efecto de recaer. 3. Reincidir.

Recurso táctico. Acción complementaria, que permite la transmisión del movimiento y la fluidez de los encadenamientos psicomotrices para conseguir un desarrollo ininterrumpido de la *estructura funcional de la táctica* y mejor rendimiento competitivo. Enriquece el repertorio táctico del deportista y resulta imprescindible, junto con los *elementos tácticos*, en la alta competición para hallar soluciones a los problemas tácticos planteados.

Recidiva [del lat. *recidivus -a -um*, reincidente, que renace]. 1. Reaparición en una persona de una enfermedad, que la ha padecido poco tiempo antes. Se diferencia de la recaída por el hecho de que ha habido un intervalo de tiempo de salud perfecta. 2. Reincidencia.

Recurso técnico. Acción complementaria, en la que se plantean problemas tácticos de oposición indirecta en colaboración. Permite la transmisión del movimiento y la fluidez de los encadenamientos psicomotrices para conseguir un desarrollo ininterrumpido de la *estructura básico-funcional de la técnica* y su optimización motora.

Recurso técnico-táctico. Acción complementaria, en la que se plantean problemas tácticos de *oposición directa* en colaboración. Permite la transmisión del movimiento y la fluidez de los encadenamientos psicomotrices para conseguir un desarrollo ininterrumpido de la *estructura básico-funcional de la técnica* y su optimización motora.

Reminiscencia [del lat. *reminiscentia -ae*, recuerdo]. 1. Recuerdo casi olvidado. 2. *Psicol.* Retorno espontáneo a la consciencia de un recuerdo confuso. 3. *Filos.* Consciencia del ser

humano que, en ver los objetos sensibles, recuerda las ideas de los seres correspondientes (Platón).

Rendimiento (h) [del lat. *reddo, -didi, -ditum*, producir]. Resultado que se alcanza de la actuación de un deportista, entrenador y/o equipo en un determinado deporte durante cierto período de tiempo.

Reperusión. Llegada de sangre de nuevo a una zona isquémica, gracias a la disolución de un trombo y permite restaurar el flujo sanguíneo normal que había quedado alterado. Puede ser espontánea, debido a la disolución fisiológica de los trombos, o terapéutica, mediante un fármaco que deshaga los trombos.

Resistencia. 1. Calidad física (motora). 2. Mantenimiento de un esfuerzo.

Resistencia cardiorrespiratoria. Capacidad de posponer la aparición de la fatiga en una actividad física persistente desarrollada por medio de movimientos generales de todo el cuerpo (Larson y Michelman, 1973). Resulta una medida general de la eficiencia cardíaca y circulatoria en el transporte del oxígeno y de la eliminación del bióxido de carbono. Este tipo de calidad es especialmente importante en las actividades de larga duración, tales como: carrera continua, ciclismo, natación, esquí de fondo. La resistencia cardiorrespiratoria puede manifestarse de dos formas diferentes: aeróbica y anaeróbica, dependiendo de la vía energética predominante, que requiera la actividad.

Resistencia muscular. 1. Capacidad de los grupos musculares para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces. 2. Se trata del tiempo límite en la habilidad de un individuo para mantener una fuerza o nivel de potencia concretos, mientras se realiza un ejercicio muscular (ACSM, 1991). 3. Mantenimiento de un número sucesivo de tensiones de grupos musculares para ejercer una fuerza muscular, que se realizan en un gran período de tiempo (Larson y Michelman, 1973).

Retroacción [del lat. suf. *retro-*, hacia atrás, y *actio -onis* f., acción, ejecución]. 1. Efecto retroactivo. 2. Sinónimo de *feedback* (palabra inglesa). 3. Acción de retorno de las correcciones y regulaciones de un sistema de informaciones sobre el centro de mando del sistema. 4. En un sistema cualquiera, acción de aplicar una fracción de señal de salida nuevamente a la entrada para que actúe sobre el sistema.

Reumatismo [del gr. *ῥῆμα -ατοϋ τό'* (del v. *ῥῆω*, fluir), flujo, e *-ισμοϋ* (combinación del suf. verbal *-ίζω* y del suf. substancial *-μοϋ*), proceso. El suf. *-ισμοϋ* se usó en patología ya en la Antigüedad, por eso adoptó el contenido semántico de "proceso patológico", que ha sido

reaprovechado con este mismo significado en época moderna]. Enfermedad que se manifiesta generalmente por inflamaciones dolorosas en las partes musculares y fibrosas del cuerpo.

Rinitis [del gr. ῥιτίτις ῥιτίτις ἡ ῥιτίτις, y el viejo suf. adjetival femenino -ῖτις, enfermedad (en la medicina antigua se utilizó como "enfermedad que afecta a"), inflamación (en la actualidad)]. Inflamación de la mucosa de las fosas nasales.

Semiótica [del gr. σημεῖον -w<o shmaínw, señalar, hacer señales]. 1. Teoría general de los signos, que estudia un sistema muy particular de comunicación. 2. La semiótica es el estudio general de los signos y de los procesos interpretativos de los signos, en varios tipos de sistemas, tanto culturales como naturales, dentro de la tradición de la escuela de Charles Sanders Peirce, químico y lógico estadounidense. 3. La semiótica está relacionada con la semiología del suizo F. de Saussure, su "semiologie" estudia la vida de los signos en la sociedad y como tal, es antropocéntrica.

Sensación [del lat. *sensatio -onis*]. Impresión que las cosas producen por medio de los sentidos.

Signo deportivo. Composición del *concepto* (mental) e *imagen* (cinética) del movimiento deportivo (acción deportiva), representada psíquicamente en nuestro cerebro, que unidos por un enlace asociativo se requieren recíprocamente.

Signo diagnóstico. 1. Indicio que permite llegar al diagnóstico. 2. Habitualmente se refiere a cada uno de los síntomas de una enfermedad.

Sincronía. 1. Configuración espacio-temporal del movimiento deportivo (aspecto estático), denominada por Meinel *estructura en fases*, que se representa a través de sus elementos espaciales (*elementos técnicos o técnico-tácticos*). 2. Término propuesto por F. de Saussure para designar un estado de lengua en un momento dado (al estudiar una lengua en *sincronía* hay que dejar a un lado su historia).

Sincrónico -ca [del gr. σύγχρονος; del pref. σύν-, con, y χρόνος οὐ οὐ χρόνος]. 1. Dicho de un proceso o de su efecto, que se desarrolla en perfecta correspondencia temporal con otro proceso o causa. 2. Relativo a las leyes y relaciones internas propias de un movimiento deportivo en un momento o período dados. 3. Relativo al estudio de la estructura o funcionamiento de un movimiento deportivo sin atender a su evolución.

Sinergia. Concurso activo y concertado de varios órganos para realizar una función. σὺν + ἐργασία. 'con', 'unión' + ἐργασία. 'actuación'.

Sistema. [del lat. *systema -atis*, y éste del gr. σύστημα -ατος τό, reunión, conjunto]. 1.

Conjunto de reglas o principios sobre una materia para ordenar racionalmente sus elementos entre sí. 2. Conjunto estructurado de unidades relacionadas entre sí, que se definen por oposición (*Deportística*).

Situación [del lat. *situs -us*, situación, colocación]. 1. Lugar donde se encuentra ubicado el cuerpo, especialmente en relación con otros. 2. Contexto físico, social y psicológico (consultar *Aspectos de la función comunicativa*, Mirallas, 2007) en que se hallan los deportistas al comunicarse. Este conjunto heterogéneo de circunstancias: lugar, tiempo, estado de ánimo, formación cultural, etc. influye en el acto comunicativo, pudiendo hacer variar la interpretación del mensaje o contribuir a su mayor o menor comprensión. 3. Uno de los factores determinantes de la *posición*.

Táctica [del gr. τακτικός ἡ ὄν, táctico, referente a la organización y ordenación de una tropa; der. de τάσσω, poner en orden, ordenar]. 1. Método y procedimiento más o menos hábiles para llegar a conseguir un resultado (rendimiento). 2. Conjunto de principios y reglas, que orientan la conducción de las acciones agonísticas en el terreno deportivo. 3. Actitud de quien trata de confundir al adversario.

Taquicardia. Frecuencia excesiva del ritmo de las contracciones cardíacas. ταχύς gr. 'rápido' + καρδιά. 'corazón'.

Técnica [del lat. *technicus -i*, técnico, maestro de un arte, y éste del gr. τεχνικός ἡ ὄν, técnico, relativo a un arte, artístico; der. de τέχνη ἡ ὄν, arte, ciencia, oficio]. Método y procedimiento de una actividad humana usados con destreza y habilidad.

Tensión neuromotora (T). Excitación muscular producida por un impulso nervioso eferente.

Tensión psiconeuromotora (Ty). Activación óptima en la ejecución de los ejercicios físicos, técnicos y tácticos del programa de entrenamiento.

Teoría [del gr. θεωρία ἀφ' ἧς ἡ θεωρία, mirar, observar), especulación, observación]. 1. Serie de leyes, que sirven para relacionar determinado orden de fenómenos. 2. Hipótesis, cuyas consecuencias se aplican a toda una ciencia o a parte muy importante de ella. 3. Entre los antiguos griegos, procesión religiosa.

Test [del ingl. *test*, prueba]. 1) Examen. 2) Acción de evaluar conocimientos, cualidades o habilidades en un campo determinado.

Test físico. Prueba física (psicomotora o motora) mediante la cual se evalúa parte de la *condición* (*aptitud*) o de la *forma* física de una persona (deportista).

Tetraplejía. Parálisis de los cuatro miembros. τετραπληξία. 'cuatro' + πλεξία. 'ataque paralizante'.

Toma de decisión (-nes).

Transformacionalista. Lingüista que sigue la parte de la gramática generativa, que se ocupa de las transformaciones aplicadas a las frases para pasarlas de la estructura profunda a la superficial.

Trascender [del lat. *trans*, más allá de, al otro lado de, y *scando scandi scansum*, subir; *transcendo -scendi -scensum*, atravesar, ultrapasar]. 1. Sobrepassar los propios límites de la experiencia vital. 2. Estar o ir más allá de algo. 3. Ultrapasar.

Traumatología. Parte de la medicina que se ocupa de los traumatismos y de su tratamiento. τραύμα/-ματος . 'herida' + λογία. 'estudio'.

Validez (validity). Cualidad del instrumento que mide la magnitud real. Como la magnitud real es siempre inaccesible, la validez no se puede calcular, sólo estimar o acotar. No existen instrumentos perfectamente válidos, de modo que se trata siempre de una cuestión de grado.

Validez aparente (face validity). Examina si, a juicio de un experto, los ítems incluidos en una escala están relacionados con el rasgo que se desea medir.

Validez de constructo o de concepto (construct validity). Evalúa hasta qué punto la medida del instrumento en cuestión está correlacionado de otra medida de otro instrumento de una manera predictiva, pero para la cual no existe un verdadero criterio o patrón (*gold standard*).

Validez de contenido (content validity). Define hasta qué punto la selección de ítems cubre las diferentes áreas o dominios, que se quieren medir.

Validez de criterio (criterion validity). Se establece comparando el índice nuevo con una prueba de referencia (*gold standard*) y viendo cómo se correlacionan. La idea es que, si los dos instrumentos están midiendo el mismo rasgo, sus resultados, cuando se aplican a los mismos sujetos, deben estar altamente correlacionados.

Valor. Principio ideológico o moral de una persona y es la norma particular, que rige su pensamiento y conducta.

Versus [s. XIV; del lat. adv. (o prep. de ac.) *versus*, hacia, en la dirección de; *versus -a -um*, girado de cara a, hacia a; part. del v. *vertere*, girar]. 1. Hacia. 2. Traducido erróneamente en lengua inglesa (abreviado vs.) por "contra", "en oposición a", y ha pasado a otras lenguas como el castellano con el mismo significado.

Volumen (V). Magnitud de una fuerza, inversamente proporcional a la intensidad, que expresa una cantidad (n%) de trabajo con relación al valor máximo de repeticiones posibles, del total de peso levantado (tonelaje),

del tiempo transcurrido o de la distancia recorrida. El volumen sólo queda definido, si se relaciona con la intensidad (grado de esfuerzo que exige un ejercicio).

Voluntad [del lat. *voluntas -atis*, voluntad, deseo]. 1. Facultad específica del ser humano de decidir y ordenar libremente la propia conducta. 2. Libre albedrío.

Voluntario -a [del lat. *voluntarius -a -um*, voluntario]. Que nace de la voluntad, que comporta volición. Por ejemplo, movimiento voluntario.

Abreviaturas

ad.	adverbio
adj.	adjetivo
ant.	antiguo
ár. clás.	árabe clásico
ár. hisp.	árabe hispánico
ár. vul.	árabe vulgar
b. lat.	bajo latín
comp..	compuesto
der.	derivado
dim.	diminutivo
elem.	elemento
f.	femenino
gr.	griego
insep.	inseparable
lat.	latín
lat. td.	latín tardío
m.	masculino
n.	neutro
neol.	neologismo
part.	participio
pref.	prefijo
s.	siglo
suf.	sufijo
v.	verbo

Alfabeto griego clásico

A a	alfa	a	[a], [a:]
B b	beta	b	[b]
G g	gamma	g	[g]
D d	delta	d	[d]
E e	épsilon	e	[e], [e:]
Z z	dzeta	dz	[dz]
H h	eta	ē	[ɛ:]
Q q	zeta	z	[t ^h]
I i	iota	i	[i], [i:]
K k	kappa	k	[k]
L l	lambda	l	[l]
M m	mi	m	[m]
N n	ni	n	[n]
X x	xi	x	[ks]
O o	omicron	o	[o], [o:]
P p	pi	p	[p ^h]
R r	ro	r	[r]
S s	ç sigma	s	[s]
T t	tau	t	[t]
U u	upsilon	u, y	[y], [y:]
F f	fi	f	[f]
C c	ji	j	[k ^h]
Y y	psi	ps	[ps]
W w	omega	ō	[

Bibliografía

Buscador en internet: <http://www.google.es/>

Diccionari enciclopèdic de medicina: <http://www.grec.net/home/cel/mdicc.htm>

Diccionario de la lengua española. Ed. Ramón Sopena, Barcelona, 1965.

Diccionario de la Lengua Española: <http://www.rae.es/rae.html>

Diccionario ilustrado latino-español, español-latino. Bibliograf, 7ª edición. Barcelona, 1970.

Diccionario manual griego-español. Bibliograf, 5ª edición. Barcelona, 1970.

Diccionario médico-biológico (histórico y etimológico) de helenismos: <http://www.dicciomed.es/index.htm>

Diccionario médico-biológico, histórico y etimológico: <http://www.dicciomed.es/php/diccio.php?>

Enciclopèdia Catalana, SAU: <http://www.enciclopedia.cat/>

Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2003. © 1993-2002 Microsoft Corporation.

Glosario médico: <http://www.bayaspirina.com.ar/glosario.asp>

Mirallas Sariola, J. A. "El movimiento deportivo. Teoría general". Ed. Ergon, S/A. Barcelona, 2008.

Proyecto Palladium: http://recursos.cnice.mec.es/latingriego/Palladium/_comun/eshome.php

TERMCAT, Centre de Terminología: <http://www.termcat.cat/>

Revista Española de Cardiología on line:

http://www.revespcardiol.org/cgi-bin/wdbcgi.exe/cardio/mrevista_cardio.fulltext?pid=424