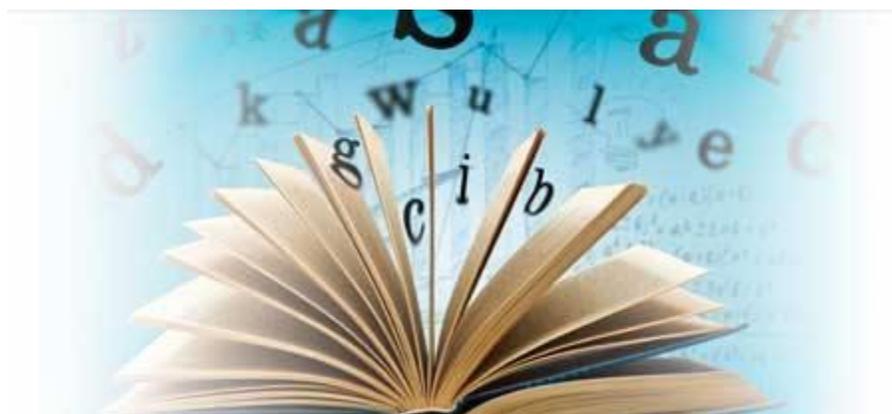


Glosario de términos vinculados al Entrenamiento Deportivo



**Apunte de cátedra
Ciclo lectivo**

Periodismo Deportivo III

“ Durante la práctica del PERIODISMO DEPORTIVO bien hecho, es imposible eludir la utilización de una gran lista de conceptos y términos que no están inmersos en el léxico habitual de una persona no preparada. Tanto para coberturas, para transmisiones, y para cualquier plataforma o medio elegido, conocer la materia de la estamos hablando es una cuestión clave. La Comunicación en el periodismo, en su gran mayoría tienen como materia prima esencial el vocabulario. Los invito en este trabajo a interiorizarse sobre definiciones, sentidos y exactitudes reflejadas, de un montón de palabras y conceptos.” Santiago Fernández

GLOSARIO :

- **Actividad Física:** Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.
-
- **Adaptación Física:** Es la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente inciden en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte.
-
- **Agilidad:** Es la capacidad funcional orgánica para realizar ciertas y determinadas actividades de orden físico, demostrando prestancia y eficiencia en el logro de la actividad.
- **Anticipación:** Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.
- **Anticipación Propia:** Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo.
-
- **Anticipación Ajena:** Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto. Está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia que dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.
-

- **Aptitud Física:** Es la cualidad o capacidad para realizar algo. Disposición individual que hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja, con un cierto rendimiento.
- **Aprendizaje motor:** Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Atleta:** Es una persona que posee una capacidad física, fuerza, agilidad o resistencia superior a la media y, en consecuencia, es apto para actividades físicas, especialmente para las competitivas.
-
- **Atrofia:** Es la disminución de la masa muscular (inmovilización, reposo prolongado).
-
- **Bebidas Isotónicas o Bebidas Deportivas:** Son las **bebidas** con gran capacidad de rehidratación. Incluyen en su composición bajas dosis de **sodio**, normalmente en forma de **cloruro de sodio** o **bicarbonato sódico**, **azúcar** o **glucosa** y, habitualmente, potasio y otros minerales. Estos componentes ayudan a la absorción del agua.
-
- **Calambres Musculares:** El calambre o espasmo muscular es una contracción involuntaria, breve y dolorosa. Las causas que desencadenan un calambre pueden ser multifactoriales: fatiga, alteraciones metabólicas, deshidratación, alteraciones nerviosas o vasculares. Aunque en el caso del deporte los fisiólogos no acaban de ponerse de acuerdo en cuál es la causa. El calambre que se da en el deportista suele ser por alteraciones hidroelectrolíticas, de forma que al perder líquido por sudoración y no reponerlo hay una disminución de los iones que intervienen en el proceso neuromuscular de la contracción (magnesio, potasio, calcio), dándose un fallo en la transmisión del impulso nervioso, impidiendo que el músculo se relaje y sufriendo el calambre.
-
- **Calentamiento Físico:** Es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo, permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y para la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva
-
- **Capacidad Aeróbica:** Se define como la capacidad del **corazón**, los vasos sanguíneos y los pulmones para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, menos fatiga, y con una recuperación rápida.
- **Capacidad Anaeróbica:** Se define como la capacidad del organismo para funcionar eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad (**ejercicio anaeróbico**), en presencia de poco **oxígeno** debido al fuerte **esfuerzo**.
-

- **Capacidades físicas básicas:** Son condiciones internas de cada organismo, que se mejoran por medio de [entrenamiento](#) o preparación física, y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas.
- **Capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar y continuar rápidamente acciones motoras adecuadas y de breve duración, como respuesta a una señal dada.
-
- **Capacidades Físicas Motoras:** Están condicionadas en la propia estructura biológica del organismo, las cuales dependen considerablemente de determinados factores genéticos y hereditarios, su desarrollo en el tiempo transcurre de forma natural pero a niveles determinados, sin embargo, para alcanzar niveles superiores de desarrollo, tenemos necesariamente que aprovechar los períodos sensitivos de cada una de las capacidades físicas, cumpliendo para ello con un numeroso grupo de aspectos biometodológicos.
-
- **Carbohidratos:** Los carbohidratos son los compuestos orgánicos más abundantes y a su vez los más diversos. Los carbohidratos o hidratos de carbono o también llamados azúcares están integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno, de ahí su nombre. Son parte importante de nuestra dieta, es decir, el conjunto de alimentos consumidos en un día (no confundir con el régimen que se sigue para bajar de peso o tratar algunas enfermedades). Entendiendo esto, la dieta está compuesta principalmente por carbohidratos, lípidos y proteínas.
-
- **Carga de Entrenamiento:** Es el contenido que ejercita el atleta con objetivos definidos, buscando una resultante cuantitativa y cualitativa, para el logro de la forma deportiva.
-
- **Circuito:** Consisten en 6 estaciones o ejercicios diferentes para brazos, piernas, abdomen y espalda, realizados en forma simultánea. Cada ejercicio se llama Estación.
- **Condición Física:** Es la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.
-
- **Contracción Muscular:** Es el proceso [fisiológico](#) en el que los [músculos](#) desarrollan [tensión](#) y se [acortan](#) o [estiran](#) (o bien pueden permanecer de la [misma longitud](#)) por razón de un previo estímulo de excitación.
-
- **Contractura:** Una contractura muscular es, tal y como su nombre indica, una contracción continuada e involuntaria del músculo o algunas de sus fibras que aparece al realizar un esfuerzo. Se manifiesta como un abultamiento de la zona, que implica dolor y alteración del normal funcionamiento del músculo. Suele aparecer cuando dicho músculo realiza una actividad inapropiada en intensidad o en función. No requiere una larga recuperación y generalmente se soluciona con reposo primero y después sometiendo al músculo a una carga leve hasta que recupere su forma natural.
-
- **Contusión:** Es el daño que recibe alguna parte del cuerpo por un golpe que no causa herida exterior.
-

- **Coordinación:** Es la capacidad funcional orgánica para utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin interferencias mutuas.
- **Competición:** Es el elemento esencial en todo deporte en el cual se realiza la evaluación de las facultades y preparación de cada individuo según unas formas y unas dictadas por el reglamento.
-
- **Creatina:** Es un **ácido orgánico nitrogenado** que se encuentra en los **músculos** y células nerviosas de algunos organismos vivos. Hoy en día se emplea la creatina como **suplemento dietético**, debido a sus propiedades que favorecen la recuperación de los deportistas tras un esfuerzo intenso.
-
- **Cualidad Física:** Está muy relacionada con la calidad de los movimientos técnico táctico que un deportista realiza en un deporte determinado.
-
- **Deporte:** Es la actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.
-
- **Deportista:** Es aquella persona que por afición o profesionalmente practica algún deporte en específico.
-
- **Desgarro:** El desgarro muscular es la lesión del tejido muscular, generalmente de las fibras interiores del mismo, que va acompañada por la rotura de los vasos sanguíneos que recorren el músculo afectado. Y se sufre con un dolor como una "clavada de aguja" que impide contraerlo. Sucede por una elongación (estirar un músculo más allá de su capacidad de estiramiento), o por una contracción (ante un esfuerzo superior a la capacidad biológica de resistencia a la tensión). Su recuperación es de un mínimo de tres semanas para volver a la competencia.
-
- **Deshidratación:** Es la pérdida excesiva de **agua** y **sales minerales** de un cuerpo. Puede producirse por estar en una situación de mucho calor (sobre todo si hay mucha humedad), ejercicio intenso, falta de bebida o una combinación de estos factores.
- **Destrezas:** Es la capacidad o habilidad para realizar algún **trabajo**, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.
-
- **Distensión muscular:** Se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado, y presenta ruptura. Esta dolorosa lesión, también llamada "tiron muscular", puede ser causada por un accidente, uso inadecuado de un músculo o utilización exagerada del mismo. Es sutilmente menos grave que un desgarro. A veces requiere sólo dos semanas de recuperación.
-
- **Educación Física:** Es una disciplina pedagógica que se basa en la motricidad corporal para lograr un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del individuo.
-
- **Eficacia:** Es la capacidad de lograr un **efecto** deseado o esperado.
-

- **Eficiencia:** Es la capacidad de lograr el efecto en cuestión con el mínimo de recursos posibles.
-
- **Ejercicios Aeróbicos:** Son aquellos ejercicios en los cuales el organismo produce suficiente oxígeno para mantener la actividad.
-
- **Ejercicios Anaeróbicos:** Son aquellos ejercicios en donde el oxígeno que procesa el organismo no es suficiente para mantener la actividad.
-
- **Ejercicio físico:** Es la actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.
-
- **Elasticidad:** Es una de las propiedades del tejido muscular que permite al músculo recuperar la forma original después de haber sido deformado por la aplicación de la fuerza.
-
- **Elongación:** Es el alargamiento que se hace sobre los músculos del cuerpo antes y después del esfuerzo de tracción. Antes para prepararlo para el esfuerzo y después para favorecer su recuperación.
-
- **Entrenador:** Es la persona competente que dirige el entrenamiento y las competiciones. El entrenador debe poseer conocimientos específicos de su especialidad (disciplina deportiva) y, sobre todo, de teoría del entrenamiento. Hoy es usual y prácticamente permanente la coexistencia entre un entrenador propiamente dicho que maneja la cuestión técnica y táctica de la disciplina deportiva, y un preparador físico que se ajusta a la planificación de la actividad física de los deportistas.
-
- **Entrenamiento:** Es el conjunto de actividades (físicas, psicológicas, etc.) con carácter específico y cuya finalidad es mejorar las capacidades del individuo. Es el esfuerzo estructurado situado por encima de la norma, a nivel de determinados campos del rendimiento que tiene como fin el incremento de las capacidades y el desarrollo de determinadas destrezas.
-
- **Equilibrio:** Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.
-
- **Esguince:** Distensión de los ligamentos de una articulación por lo que comúnmente llamamos torcedura. Puede o no haber rotura de los tejidos, lo que marca la distinción entre graves, moderados o leves. Los esguinces se producen con más frecuencia en el tobillo, rodilla, y muñeca y se caracterizan por dolor, inflamación y dificultad para movilizar la articulación afectada. En los esguinces leves de tobillo los ligamentos sólo se distienden o sufren un ligero desgarro, en casos más graves pueden romperse. Los esguinces de la rodilla se acompañan de inflamación que se debe al derrame de líquido dentro de la articulación. El tratamiento suele consistir en reposo, calor, e inmovilización de la articulación afectada. Suelen prescribirse medicamentos analgésicos.
-

- **Fatiga:** Es la sensación sostenida y abrumadora de agotamiento y disminución de la capacidad para el trabajo mental y físico a nivel habitual. Puede ser una respuesta normal e importante al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o la falta de sueño.
- **Fatiga Física:** Se produce después de un esfuerzo o deporte de cierta duración e intensidad.
-
- **Fatiga muscular.** Se denomina así al cansancio que afecta a un músculo determinado y que está alertando sobre problemas ulteriores.
- **Fisioterapia:** Es el conjunto de técnicas manuales y mecánicas, aplicadas sobre una o varias personas de modo simultáneo, con el objeto de tratar, o de rehabilitar una disfunción física del paciente.
-
- **Flexibilidad:** Es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una **articulación** determinada. A diferencia de las demás cualidades físicas, esta capacidad se va perdiendo desde que se nace.
-
- **Frecuencia Cardíaca:** Se define como las veces que se late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto. Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numéricamente, objetivamente y rápidamente las adaptaciones al ejercicio que se están produciendo en el deportista.
- **Fuerza:** Es la capacidad neuromuscular de superar una **resistencia** externa o interna gracias a la contracción muscular. Es la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarla por medio de la acción muscular.
-
- **Habilidad:** Es una **aptitud innata** o desarrollada o varias de estas, y al grado de mejora que se consiga a estas mediante la práctica, se le denomina **talento**.
- **Habilidades Específicas:** Las habilidades específicas constituyen las diferentes acciones de los deportes, de los juegos tradicionales, de las actividades de expresión, de las actividades en el medio natural, de la condición física, etc.
- **Habilidades Genéricas:** Son patrones de movimiento comunes entre diferentes gestos deportivos.
-
- **Habilidad motriz:** Es la capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.
- **Hidratación:** Es el nivel de líquido en el cuerpo. La pérdida de líquido o deshidratación, ocurre cuando su cuerpo pierde más agua/líquido del que recibe. Su cuerpo no puede mantener una presión sanguínea adecuada, o llevar suficiente oxígeno y nutrientes a las células, como tampoco eliminar los desechos si no tiene suficiente líquido.
- **Hipertrofia:** Aumento en la masa muscular (es mayor cuando hay estiramiento)
- **Iniciación deportiva:** Es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento. Es el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.
-

- **Juego:** Es una de las actividades especiales que realizan tanto los niños como los adultos, ya que además de proporcionarles esparcimiento y distracción, ayuda al desarrollo motriz, psicológico, moral, social, emocional y afectivo. En el juego el niño expresa su mundo, sus vivencias y sus relaciones con su entorno.
-
- **Kinesiólogo:** Es el especialista en la mantención de la capacidad fisiológica del individuo y en la prevención de sus alteraciones. Su formación le permite intervenir en la recuperación y rehabilitación psicomotora, mediante la aplicación de técnicas y procedimientos de naturaleza física, bajo indicación médica.
-
- **Lesión:** Es un cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno. Las lesiones producen una alteración de la función o fisiología de **órganos**, **sistemas** y aparatos, trastornando la **salud** y produciendo **enfermedad**.
- **Lesión traumática:** Es aquella que se produce por traumatismos (golpes) de cualquier agente externo.
-
- **Lesión no traumática:** Es aquella que se produce por deficiencias en la preparación, por desgaste físico, por degeneración corporal o por cualquier causa que no sea específicamente un traumatismo.
-
- **Lumbalgia:** Es una de las patologías más comunes, el dolor lumbar puede ser desencadenado por un esfuerzo, por una mala posición, debido a una sobrecarga muscular ya sea en actividades deportivas, o incluso por permanecer demasiado tiempo sentado o conduciendo.
- **Luxación:** Es la separación permanente de las dos partes de una articulación, es decir, se produce cuando se aplica una fuerza extrema sobre un ligamento produciendo la separación de los extremos de dos huesos conectados. La más común es la del hombro. También se la conoce como dislocación.
- **Macroциclos:** Es la estructura que coincide con la duración de una temporada, es decir del inicio del trabajo de preparación hasta la finalización de la competencia.
- **Masajista:** Es la persona que ayuda al mantenimiento muscular de los deportistas, ya sea en el trabajo de calentamiento, en la recuperación o en la rehabilitación de lesiones.
-
- **Médico clínico:** Es el profesional de la medicina que trabaja en la atención general del deportista.
-
- **Médico deportólogo:** Es el profesional de la medicina que trabaja en el diagnóstico, prevención y recuperación de lesiones en deportistas de todo tipo, pero básicamente en los de alto rendimiento.
-
- **Médico nutricionista:** Es el profesional de la salud que se especializa en nutrición y que puede ayudar en la elección de alimentos. También se llama dietista o dietólogo.
-

- **Médico traumatólogo:** Es el profesional de la medicina que básicamente se ocupa del diagnóstico, prevención y recuperación de lesiones óseas, articulares y ligamentarias.
-
- **Mesociclo:** Es un período más corto, usualmente de 1 semana hasta 12 semanas y son los que componen, todos juntos, la programación anual. Frecuentemente los mesociclos incluyen de 3 a 6 microciclos con una duración aproximada de 1 mes. Representan etapas relativamente terminadas en el proceso de entrenamiento.
-
- **Mialgia:** Consiste en un dolor muscular que puede afectar a uno o varios músculos del cuerpo y puede estar producido por causas muy diversas. Estos dolores musculares pueden acompañarse en ocasiones de debilidad o pérdida de la fuerza y dolor a la palpación. También se asocia en ocasiones con calambres y contracturas de los músculos afectados. No demanda más que una recuperación muy rápida.
-
- **Microciclo:** Son períodos de entrenamiento muy cortos, pueden tener una duración de solo 7 días y usualmente se usan para poder sorprender a las fibras musculares, reactivar el sistema neuromuscular o incrementar la cantidad de capilares dependiendo del tipo de entrenamiento que se realice.
-
- **Movilidad:** Es la propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento.
-
- **Músculo:** Es cada uno de los **órganos** contráctiles del **cuerpo humano** y de otros **animales**, formados por **tejido muscular**. Los músculos se relacionan con el **esqueleto** -músculos esqueléticos-, o bien forman parte de la estructura de diversos **órganos** y **aparatos**.
-
- **Nutrición:** Es el proceso biológico en el que los **organismos** asimilan los **alimentos** y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación entre los alimentos con la **salud**, especialmente en la determinación de una **dieta**.
-
- **Nutrición Deportiva:** Es una rama especializada de la **nutrición** humana aplicada a las personas que practican **deportes** intensos como puede ser la **halterofilia**, el **culturismo** o **fitness**, aquellos que requieren esfuerzos prolongados en el tiempo, lo que se denomina **deportes de resistencia**.
-
- **Pausa:** Es el procedimiento o medidas para restablecer las capacidades de rendimiento corporal intelectual y psíquico tras esfuerzos y actuaciones psico-físicas.
-
- **Planificación:** Es la previsión y precisión de las metas que nos proponemos alcanzar y los medios a utilizar para conseguirlo. La época de la improvisación debe quedar atrás y ser sustituida por la planificación, periodización y programación, que representa el orden frente al desorden, la lógica y la investigación frente al empirismo, la previsión frente a la improvisación. La planificación cubre todo el proceso, desde la iniciación deportiva hasta su culminación con la especialización deportiva. En ella se establecen las fases del proceso y se manejan las líneas maestras generales del trabajo a realizar.

-
- **Potencia:** Es la capacidad funcional orgánica para vencer una resistencia o carga, a través de una distancia en el menor tiempo posible.
- **Preparación Física:** Está considerada como uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo. Se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación.
-
- **Preparación física general:** Es amplia y básica. Nos permitirá una mayor preparación posterior.
-
- **Preparación física específica:** Es determinada por la modalidad deportiva y con prioridad en el trabajo de calidad.
-
- **Preparador físico:** Es el profesional idóneo y competente para llevar adelante la preparación física de un deportista o de un grupo de ellos. Combina el conocimiento técnico con las habilidades para manejar situaciones motivacionales de los deportistas.
-
- **Pretemporada:** Es el período de tiempo que se utiliza para la parte más exigente del trabajo físico, con cargas muy superiores a los períodos normales de entrenamiento. Se la realiza antes de la competencia, con el suficiente tiempo de recuperación para transformar esa alta exigencia en rendimiento deportivo.
-
- **Pubalgia.** Es básicamente el dolor en la zona del pubis. Se define como una tendinitis de alguno de los numerosos músculos abdominales que se introducen en la zona pubiana. Esta inflamación se debe a una activación repetida y traumatizante del tendón involucrado. Es muy dolorosa y de difícil recuperación.
-
- **Rapidez:** Es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de la reacción motora.
-
- **Recreación:** Es la acción y efecto de recrear o recrearse. Diversión para alivio del trabajo. Entretenimiento, distracción.
-
- **Regenerativo:** Es el trabajo tendiente a estabilizar las funciones fisiológicas después de competir o entrenar. Son espacios de entrenamiento de muy baja exigencia y básicamente busca la recuperación post competencia.
-
- **Rehabilitación:** Es el conjunto de procedimientos médicos, psicológicos, sociales, dirigidos a ayudar a una persona a alcanzar el más completo potencial físico, psicológico, social, laboral y educacional compatible con su deficiencia fisiológica o anatómica y limitaciones medioambientales, intentando restablecer o restaurar la salud.
- **Resistencia:** Es la capacidad que tiene el hombre de realizar un trabajo motriz sin que disminuya su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga, es por ello que se identifica la resistencia con un trabajo prolongado en el tiempo.
-

- **Resistencia Aeróbica:** Es la **capacidad** para aguantar durante el mayor tiempo posible (pasando los 10 minutos, e incluso por varias horas) a una intensidad determinada, una **actividad física**. Depende de la habilidad que tiene el corazón, los pulmones y el **sistema circulatorio** de aportar **oxígeno** y nutrientes a los músculos para que produzcan **energía** eficazmente.
-
- **Resistencia Anaeróbica:** Es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible (pero no superior a los 10 minutos) en presencia de una deuda de **oxígeno** producida por el fuerte esfuerzo y que será propagada una vez que finalice o aminore suficientemente. Antes de empezar una actividad anaeróbica, se debe empezar por la resistencia aeróbica, para obtener la mayor cantidad de oxígeno posible.
-
- **Ritmo:** Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma mas o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.
-
- **Sesiones de Entrenamiento:** La sesión está considerada como la estructura elemental o básica de todo el proceso de entrenamiento, cada sesión es como una pequeña pieza de un puzzle, la planificación anual o incluso plurianual de un deportista se basa en la combinación adecuada de esas diferentes piezas (sesiones) para llegar a completarlo con éxito.
-
- **Sobrecarga Muscular:** Trastorno relacionado con el esfuerzo, producido por contracciones musculares repetitivas durante acciones iguales. También se denomina síndrome de sobrecarga o lesión de esfuerzo. Se caracteriza por fatiga, dolor, debilidad de extremidades, rigidez y calambres.
-
- **Táctica:** Es la facultad de un atleta a la hora de utilizar sus capacidades físicas y psíquicas, las habilidades motoras y tácticas en las condiciones de competición para solucionar los problemas que se planteen, ya sean individuales o colectivos.
-
- **Talentos Deportivos:** Son personas portadoras de un potencial genético que les capacita para desarrollar, en grado óptimo, ciertas cualidades físicas, psíquicas, artísticas o profesionales. Un talento solamente será válido y útil cuando se consiga el pleno desarrollo del potencial que ha heredado. Un talento deportivo es una persona portadora de cualidades biopsíquicas y morfológicas óptimas, que cumplen con las exigencias competitivas de un deporte en cuestión.
-
- **Técnica:** Es un proceso, o un conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, que permite realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento o problema motor.
-
- **Tendinitis:** Inflamación de un tendón (punto de anclaje de un músculo en el hueso). El tratamiento consiste en el reposo, y en ocasiones infiltraciones con corticoides.
-

- **Test de Cooper:** Es una prueba para evaluar la **condición física** de una persona en un momento dado. Su objetivo es medir la **capacidad aeróbica**. Consiste en recorrer la mayor cantidad posible de metros en un lapso de doce minutos.
- **Traumatismo:** Es una situación con daño físico al cuerpo por cualquier agente externo al mismo. En términos deportivos se refiere más específicamente a todo tipo de golpe producto de la actividad.
-
- **Velocidad:** Es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo o señal, ejecutar los movimientos cíclicos y/o acíclicos que se oponen a resistencias diferentes a velocidad máxima es la relación entre distancia o espacio y el tiempo que se invierte en recorrerlo. Capacidad de reaccionar y actuar con rapidez y presteza ante una serie de condicionantes extremos. Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
-
- **Velocidad de desplazamiento:** Es recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
-
- **Velocidad de reacción:** Es el tiempo que se tarda entre el estímulo y la ejecución.
- **Vitaminas:** son compuestos heterogéneos que no pueden ser sintetizados por el organismo, por lo que éste no puede obtenerlos más que a través de la ingestión directa. Las vitaminas son nutrientes esenciales, imprescindibles para la vida.
-
- **Volumen:** Es el componente de la carga de entrenamiento que indica la cantidad de ejercicios corporales ejecutados en las diferentes fases temporales del entrenamiento.