

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Reflejo miotático.-** El reflejo miotático consiste en que al estirar un músculo éste responde con una contracción que se opone al estiramiento.

**Utrículo.-** pequeño saco en la parte superior del vestíbulo que representa la confluencia de los conductos semicirculares.

**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 extensión.

**Biomecánica.-** Es una disciplina científica que tiene por objeto el estudio de las estructuras de carácter mecánico que existen en los seres vivos, fundamentalmente del cuerpo humano. Esta área de conocimiento se apoya en diversas ciencias biomédicas, utilizando los conocimientos de la mecánica, la ingeniería, la anatomía, la fisiología y otras disciplinas, para estudiar el comportamiento del cuerpo humano y resolver los problemas derivados de las diversas condiciones a las que puede verse sometido.

**Ejercicio pliométrico.-** saltar con fuerza del suelo a una superficie más elevada y vuelta al suelo amortiguando la caída. EL esfuerzo muscular pliométrico es el más natural y el más habitual tanto en la actividad deportiva así como en muchas situaciones de la vida cotidiana

**Pliometría.-** Se llama así el tipo de "contracción" muscular en la que la fuerza ejercida por el músculo es menor que la resistencia o carga que se le opone, permitiendo por lo tanto en realidad un aumento controlado de la longitud de dicho músculo, como cuando amortiguamos con las piernas la llegada de pie al suelo después de un salto.

**Desgarro.-** 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.

**Contractura.-** 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.

**Estiramiento.-** Es el alargamiento del músculo, más allá del que tiene en su posición de reposo. El estiramiento, hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

**Propiocepción.-** es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada.

**Relajación muscular.-** es el momento en que la contracción del músculo llega a su fin. La relajación, por lo tanto, supone el final del proceso fisiológico en el que los músculos se tensan y se acortan o estiran.(10L)

**Receptores Cinestésicos.-** se encargan de responder a los estímulos generados por el movimiento o tensión muscular, proveen información sobre cómo ocurre el movimiento dentro del cuerpo.(11L)

**Entrenamiento deportivo.-** es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir la mejora de la condición física, mediante un método científico y no aleatorio.

**Preparación física.-**Es la parte del entrenamiento en la que tratamos de mejorar nuestras cualidades físicas.

**Elasticidad muscular.-** es la capacidad de los músculos de acortarse y alargarse pudiendo volver a su forma original.

**Movilidad articular.-** grado de movimiento de cada articulación. Varía según la articulación y la persona.

**Fuerza muscular.-** capacidad que tienen los músculos para desarrollar tensiones al objeto de vencer u oponerse a resistencias externas. La fuerza puede también definirse como la posibilidad de vencer una carga a través de la contracción muscular

**Fuerza explosiva.-** La fuerza explosiva es la capacidad que tiene el sistema nervio muscular para superar una resistencia con la mayor velocidad de contracción posible. (12L)

**Fuerza resistencia.-** Cuando la masa y la aceleración llegan a niveles medios en su relación. Por ejemplo, el remo o la natación.

**Velocidad.-**La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Depende del sistema muscular y del de alimentación.(12L)

**Rapidez.-** es la relación entre la distancia recorrida y el tiempo empleado en recorrerla. La rapidez comprende la capacidad para contraer o relajar un músculo sin que intervenga ningún estiramiento preliminar. Su papel primario es la producción de movimientos de alta velocidad en condiciones que no requieran mucha fuerza ni potencia (13L)

**Rendimiento.-**en el ámbito escolar, es la expresión de la personalidad del individuo y de una multitud de capacidades y condiciones concretas, que

varían a lo largo de la vida. El rendimiento, desde el punto de vista físico, es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado. En el plano fisiológico, el rendimiento es la cantidad de energía consumida en un espacio de tiempo, y la capacidad de superación de tareas o tests.(12L)

**Potencia muscular.-** La potencia es la capacidad de la musculatura de contraerse venciendo una resistencia que se opone al acercamiento de sus puntos de inserción.

**Goniometría.-** La goniometría es utilizada para medir de manera objetiva el rango de movimiento articular, en medicina humana y en medicina veterinaria.

**Azarosa.-** adj. Desgraciado, desafortunado, ajetreado.

**Emulan.-** Imitar las acciones de otro procurando igualarlo o superarlo.

**Rendimiento físico.-** El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

**Sentido cinestésico.-** sentido de la posición y de los movimientos del cuerpo y sus miembros)

**Sentido visceral.-** sentido del funcionamiento de los órganos internos como el corazón y el sistema digestivo

**Giroscópico.-** Energía cinética del sólido rígido.(14L)

**Skipping.-** es un ejercicio que simula la técnica de carrera, con movimientos de braceo y contacto con los pies de manera alternada con las puntas, de tal manera que el tiempo de contacto es el mínimo para el reflejo miotático.

**Contracción excéntrica.-** Cuando una resistencia dada es mayor que la tensión ejercida por un músculo determinado, de forma que éste se alarga,

se dice que dicho músculo ejerce una contracción excéntrica. En este caso el músculo desarrolla tensión alargándose, es decir, extendiendo su longitud. (15L)

**Contracción isométrica.-** La palabra isométrica significa (iso: igual, métrica: medida/ longitud) igual medida o igual longitud. En este caso el músculo permanece estático, sin acortarse ni alargarse, pero aunque permanece estático genera tensión. (15L)

**Contracción concéntrica.-** ocurre cuando un músculo desarrolla una tensión suficiente para superar una resistencia, de forma tal que éste se acorta, y moviliza una parte del cuerpo venciendo dicha resistencia.(15L)

**Acción balística.-** Ejercicios balísticos o explosivos. Estos ejercicios se reconocen porque el tiempo de aplicación de la fuerza no excede los 350 mseg.

**Kata.-**secuencia prescrita de movimientos. es una palabra japonesa que describe lo que en un inicio se consideró una serie o secuencia de movimientos preestablecidos que se pueden practicar normalmente solo pero también en parejas.

**Movimientos acíclicos.-** Son aquellos en los que predominan la fortaleza veloz y los movimientos de intensidad máxima, como los saltos.

**Movimientos cíclicos.-** desplazamientos en una misma dirección, utilizando el movimiento previo para continuar en el siguiente (carreras lineales o en una misma dirección, sistema energético mayoritariamente aeróbico, o anaeróbico según el tiempo de duración de la prueba, velocidad uniforme o uniformemente acelerada)

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Xhardez, Y (2002). *Vademecum de Kinesioterapia y Reeduación Funcional*. Buenos Aires: El Ateneo.
2. Bahr, R; Maehlum, S & Bolic, T, (2007); *Lesiones Deportivas: Diagnóstico tratamiento y rehabilitación*. España: Panamericana.
3. Pineda, Elia; Alvarado, Eva; Canales Francisca, “*Metodología De La Investigación*”, Segunda Edición OPS.
4. Rouviere, Henri y Delmas, André (2005). *Anatomía Humana: descriptiva, topográfica y funcional. Tomo III Miembros*. Barcelona: Masson
5. Chiriboga, Marco (2002). *Anatomía Humana*. Quito: Panorama
6. Gardner, Ernest; Gray, Donald & O’rahilly (2000). *Anatomía: Estudio por regiones del cuerpo humano*. Barcelona: Salvat.
7. Kapandji, I. A,(1980). *Cuadernos de Fisiología Articular*. España: Toray – Masson.
8. Donoso, P, (2007). *Kinesiología básica y Kinesiología aplicada*. Quito Ecuador: Edimec.
9. Daniels, Lucille & Worthingham, Catherine (1975). *Pruebas Funcionales Musculares: Técnicas Manuales De Exploración*. México: Interamericana.
10. Siff, Mel & Verhoshansky, Yuri (2000). *Colección Deporte & Entrenamiento: Supertraining*. Barcelona: Paidotribo
11. Cometti, Gilles (2001). *Métodos Modernos de Musculación*. Barcelona: Paidotribo
12. Verhoshansky, Yuri (2005). *Todo sobre el Método Pliométrico: Medios y métodos para el entrenamiento y la mejora de la fuerza explosiva*. Barcelona: Paidotribo.
13. Sabino, Carlos (2006). *Proceso de Investigación*. Bogotá: Panamericana
14. Cometti, Gilles (2007). *La pliometría*. España: Inde

15. Prentice, William (2006). *Técnicas de Rehabilitación en la Medicina Deportiva*. España: Paidotribo.
16. Bernal, César A (2006). *“Metodología de la Investigación”*. México: Segunda edición.
17. Méndez, Carlos E.(2001). *“Metodología”*. Colombia: 2001.
18. Zea, Francisco (2001). *Nociones de metodología de investigación científica*; Quito Ecuador:Tercera Edición; Gráficas moderna.
19. Zorrillo, Santiago;(2000). *“Metodología de la Investigación”*. Colombia:Segunda edición.
20. Micheli, Federico y Fernandez, Manuel (2006). *Neurología*. Buenos Aires: Panamericana.
21. Zarranz, Juan. (2008). *Neurología*. Madrid: HarcourtBrace.
22. Ojeda, José e Icardo, José. (2007). *Neuroanatomía, Aspectos funcionales y clínicos*. Barcelona: Masson.
23. Haines, Duane.(2003). *Principios de Neurociencia*. Madrid: Elsevier.
24. Rouviere, Henri (2000). *Compendio de Anatomía y Disección*. España: Salvat.
25. Bangsbo, Jeans (2002). *Entrenamiento de la condición Física en el Fútbol*. Barcelona: Paidotribo
26. Weineck, Jurgen (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo

## LINCOGRAFÍA

1L.Wikipedia la enciclopedia libre extraído el 17 octubre de 2011 desde [http://es.wikipedia.org/wiki/Articulaci%C3%B3n\\_coxofemoral](http://es.wikipedia.org/wiki/Articulaci%C3%B3n_coxofemoral)

2L.Jiménez Díaz, J.F. (2006). Lesiones musculares en el deporte. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 3 (2), 45-67. Extraído desde <http://www.cafyd.com/REVISTA/art4n3a06>

3L.González, Juan (1998). Lesiones musculares y el deporte. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. vol.4 no.2, España. Extraído desde [revista@medicinadoesporte.org.br](mailto:revista@medicinadoesporte.org.br)

4L. Donate,F. (2010). *Acondicionamiento Físico 2*. Editorial. Extraído el 15 Octubre de 2011 desde <http://www.felipeisidro.com/CURSO/NIVEL%202.6.-PROGRAMACI%C3%93N%20PLIOMETRIA,%20VELOCIDAD%20Y%20FUERZA%20EXPLOSIVA.pdf>

5L.Ft. Becerra,H y Ft. Cáceres, Z (2004). Pliometría, más que una técnica de multisaltos.*Revista Digital Buenos Aires*,<sup>o</sup>73. Extraído el 15 de octubre de 2011 desde <http://www.efdeportes.com/>

6L. Farat, Carlos (2004). Lesiones Musculares. Extraído el 19 de junio de 2011 desde [cafarat@plazadeportes.com](mailto:cafarat@plazadeportes.com)

7L. Gonzales, Juan y Gorostiaga, Estebán. (2000). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza, aplicación al alto rendimiento deportivo*. España: Inde. Extraído el 19 junio de 2011.

8L. [www.monografias.com](http://www.monografias.com) › [Salud](#) › [Deportes](#), extraído el 15 de Junio 2011 desde [www.sobreentrenamiento.com/.../Articulo/polimetría/](http://www.sobreentrenamiento.com/.../Articulo/polimetría/)

9L.Enlenz, H; Grosser, M y Zimmermann (1990).*Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Roca. Extraído el 14 de junio de 2011.



10L. <http://definicion.de/relajacion/>

11L. Lopategui, Edgar(2005). *Aprendizaje Motor: Fisiología del Ejercicio*.  
Extraído el 15 septiembre de 2011 desde  
[www.saludmed.com/AprenMotor/ppt/Estimulo.ppt](http://www.saludmed.com/AprenMotor/ppt/Estimulo.ppt).

12L. Fuerza, velocidad y equilibrio (2000). Extraído el 16 de septiembre de  
2011 desde <http://html.rincondelvago.com/fuerza-velocidad-y-equilibrio.html>

13L. Wikipedia la enciclopedia libre extraído el 17 octubre de 2011  
desde <http://es.wikipedia.org/wiki/Rapidez>

14L. Ortega Girón, M.R.(1999). *Lecciones de Física (Mecánica). Monografías  
y Textos*. Extraído el 15 septiembre de 2011  
desde <http://rabfis15.uco.es/deptfisica/etsiam/.%5Cguiasdoc%5Cguia.2.pdf>

15L. Wikipedia la enciclopedia libre extraído el 17 octubre de 2011  
desde [http://es.wikipedia.org/wiki/Contracci%C3%B3n\\_muscular](http://es.wikipedia.org/wiki/Contracci%C3%B3n_muscular)