

GLOSSARIO

- Abbassare:** spostare lentamente un arto, da qualunque atteggiamento, dall'alto verso il basso.
- Abdurre:** allontanare la parte distale (terminale) di un arto dalla linea mediana del corpo, sul piano frontale.
- Addurre:** avvicinare la parte distale di un arto dalla linea mediana del corpo, sul piano frontale.
- Aprire:** allontanamento lento e reciproco degli arti non in appoggio sul piano trasverso.
- Atteggiamento:** figura che assume il corpo o parte di esso indipendentemente dal contatto con il terreno e dagli attrezzi; può essere breve, quando i diversi segmenti sono ravvicinati o raccolti, lungo quando il corpo è disteso.
- Attitudine:** la posizione del corpo in relazione ad attrezzi o sostegni; può essere in volo, quando il corpo è sollevato da terra e non ha appoggio con sostegni esterni, in appoggio, quando il corpo è a contatto con il terreno nelle diverse posture.
- Chiudere:** avvicinare lentamente e reciprocamente gli arti non in appoggio.
- Circondurre:** passare successivamente per quattro punti, per quanto possibile diametralmente opposti.
- Divaricare:** allontanare reciprocamente gli arti inferiori in direzione opposta.
- Elevare:** spostare lentamente un arto, da qualunque atteggiamento, dal basso verso l'alto.
- Estendere:** far passare il corpo, o parte di esso, da un atteggiamento o posizione breve a una lunga, non in appoggio.
- Flettere:** far passare il corpo, o parte di esso, da un atteggiamento o posizione lunga a una breve, non in appoggio.
- Inclinare:** far passare il busto in atteggiamento lungo da una posizione all'altra.
- Oscillare:** effettuare un movimento pendolare di tutto il corpo o parte di esso.
- Piegare:** far passare il corpo, o parte di esso, da un atteggiamento o posizione lunga a una breve, in appoggio.
- Posizione:** è la situazione in cui si trova il corpo rispetto ai vari segmenti corporei e in relazione agli attrezzi.
- Pronare:** effettuare un movimento di rotazione di un arto che porta verso il basso la parte interna della mano.
- Rizzare:** far passare il corpo, o parte di esso, da un atteggiamento o posizione breve a una lunga, in appoggio.
- Ruotare:** effettuare un movimento attorno all'asse longitudinale del corpo o di un segmento.
- Slanciare:** far passare rapidamente un arto da una posizione all'altra, conservando il medesimo atteggiamento.
- Spingere:** far passare rapidamente un arto da una posizione in atteggiamento breve a una in atteggiamento lungo.
- Supinare:** effettuare un movimento di rotazione di un arto che porta verso l'alto la parte interna della mano.
- Torcere:** effettuare un movimento del corpo o parte di esso intorno al proprio asse longitudinale, mantenendo ferma un'estremità.

Ace: nel tennis e nella pallavolo è la battuta vincente.

Acetilcolina: sostanza chimica implicata nella trasmissione dell'impulso nervoso.

Acido lattico: prodotto del metabolismo anaerobico, deriva dal glucosio; è responsabile della fatica muscolare.

Actina: proteina implicata nella contrazione muscolare.

ADP: acido adenosindifosfato.

Adrenalina: ormone che ha effetti sul cuore, sulla circolazione, sul sistema nervoso.

Aerobico: processo che utilizza l'ossigeno come comburente.

Allenamento: programma di esercizio finalizzato a una preparazione specifica, che si compone del perfezionamento del gesto tecnico e dell'aumento delle capacità energetiche. È un processo pedagogico-didattico complesso, che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscano l'aumento delle capacità fisiche, psichiche e tecniche dell'atleta al fine di esaltarne e di consolidarne il rendimento in gara.

Anabolizzante: sostanza che stimola l'accrescimento dei tessuti favorendo la sintesi proteica.

Anaerobico: processo che non utilizza l'ossigeno.

Anatomia: scienza che studia la forma e la struttura delle parti che costituiscono un organismo.

Apnea: sospensione della respirazione.

Apparato: insieme di tessuti diversi che concorrono alla stessa funzione.

Apparato locomotore: l'insieme dell'apparato scheletrico, articolare e muscolare.

Assimilazione: incorporazione dei nutrienti da parte delle cellule.

Assorbimento: passaggio dei nutrienti alle cellule attraverso il sangue.

ATP: acido adenosintrifosfato, composto chimico che consente alle cellule di immagazzinare l'energia liberata dagli alimenti.

Atteggiamento: modo di stare, posizione del corpo rispetto allo spazio.

Attività motorie: l'insieme delle diverse forme del movimento umano.

Autoemotrasfusione: trasfusione di sangue in cui donatore e ricevente sono la stessa persona; permette di aumentare il numero di globuli rossi; in campo sportivo è vietata.

Azimut: angolo formato tra il nord geografico e la direzione da prendere.

Ball: nel baseball, palla non battibile (contrario di strike).

Baricentro: punto di applicazione della risultante della forza di gravità che agisce su un corpo.

Batteria: (gruppo di concorrenti per) gare di qualificazione, quarti, semifinali, finali.

Biomeccanica: è il metodo che analizza i movimenti e i rapporti funzionali del corpo avvalendosi di filmati e rilevazioni di dati.

Bradycardia: rallentamento del battito cardiaco; gli atleti ben allenati tendono a essere bradicardici.

Caloria: termine usato per misurare l'energia contenuta nei cibi; equivale alla quantità di energia necessaria per elevare di 1 °C un g di acqua.

Capacità aerobica: massimo consumo di ossigeno.

Capacità motoria: componente della motricità (forza, resistenza, velocità, mobilità, coordinazione ecc.)

Cardiofrequenzimetro: strumento in grado di misurare il numero dei battiti cardiaci durante l'attività fisica; sfrutta l'attività elettrica del cuore che trasmette attraverso una fascia toracica a uno strumento-lettore da portare al polso come un orologio.

Carico: è il peso da sollevare, la resistenza da vincere, lo sforzo dell'esercizio.

Carico dell'allenamento: insieme dei parametri che determinano la qualità dell'allenamento.

Carico esterno: determinato dai parametri esterni all'atleta (intensità, volume, densità, recupero).

Carico interno: determinato dai parametri interni all'atleta (condizioni psicofisiche).

Carving: tecnica di sciata moderna e di costruzione dello sci più largo in punta e in coda.

Catena cinetica muscolare: gruppi di muscoli coordinati e organizzati per cui il movimento di uno coinvolge direttamente e indirettamente

anche gli altri.

Cinestesia: sensazione del movimento.

Circonduzione: passaggio da quattro punti diametralmente opposti.

Competenza: "saper fare", utilizzare ciò che si è appreso.

Connettivo: tipo di tessuto.

Conoscenza: contenuto, terminologia, regole e teoria relativa a una certa area disciplinare.

Consumo calorico: la quantità di calorie "bruciate" nell'arco della giornata.

Consumo di ossigeno: VO₂, quantità di ossigeno consumato in un minuto dal nostro organismo per rispondere a uno stimolo stressante (stressor).

Debito d'ossigeno: periodo di tempo all'inizio dell'esercizio in cui l'organismo consuma meno di quanto sarebbe necessario.

Decubito: posizione del corpo allungato a terra (prono, supino, laterale).

Densità: parametro dell'allenamento che misura il giusto rapporto tra il carico e il recupero.

Disomorfismo: forma grave del paramorfismo, modificazione dell'assetto dello scheletro.

Doping: assunzione di sostanze per aumentare artificialmente le prestazioni.

Dribbling: nel calcio, azione d'attacco per superare il difensore.

Emoglobina: molecola contenuta nei globuli rossi composta da una proteina, la globina, e da ferro; è responsabile del trasporto dell'ossigeno.

Emulsione dei grassi: riduzione delle gocce di grasso in particelle più piccole.

Energia: capacità di eseguire lavoro.

Enzima: composto proteico che accelera le reazioni chimiche.

Falcata: ampiezza tra un appoggio e l'altro nella camminata o nella corsa.

Fatica: stato di disagio e diminuzione dell'efficienza fisica dovuto a lavoro eccessivo per intensità e durata.

Fisiologia: scienza che studia le funzioni degli organismi viventi.

Flaccidità: mancanza di tono muscolare.

Fondo: prove su lunghe distanze.

Frequenza cardiaca: numero di pulsazioni al minuto; nell'adulto è di circa 70 battiti/minuto

Frequenza respiratoria: numero di atti respiratori al minuto.

Fuso muscolare: recettore delle sensazioni propriocettive situato nel muscolo.

Gioco di movimento: attività ludica che a differenza di altri giochi si estrinseca attraverso azioni motorie piacevoli e con caratteristiche di competizione.

Gittata cardiaca: quantità di sangue espulsa dal ventricolo in un minuto.

Gittata sistolica: quantità di sangue espulsa dal ventricolo in un solo battito.

Glicogeno: la forma con cui si immagazzina il glucosio nei muscoli e nel fegato; è formato da una catena di molecole di glucosio.

Glicolisi: scissione incompleta del glicogeno e del glucosio.

Globulo rosso: cellula del sangue contenente l'emoglobina che trasporta l'ossigeno ai tessuti.

Griffe: posizione delle dita dei piedi che si presentano retratte.

Indoor: gare che si svolgono in locali coperti, generalmente d'inverno.

Inning: tempo di gioco, di cui si compone una partita di baseball (di norma sono 9).

Intensità: parametro dell'allenamento che misura l'entità dello sforzo.

Ipertensione: elevata pressione del sangue.

Ipertermia: aumento della temperatura.

Ipertonicità: tono muscolare alto.

Ipertrofia: incremento delle dimensioni.

Ipossia: riduzione della concentrazione d'ossigeno.

Ipotonia: riduzione del tono muscolare.

Jogging: corsa lenta e continua.

Judoka: chi pratica lo sport del judo.

Kilocaloria: o grande caloria, unità di misura del lavoro e dell'energia; è la quantità di calore necessaria per aumentare di 1 °C la temperatura di un kg d'acqua.

Lanterna: nell'orienteeing è il segnale bianco e rosso che evidenzia il punto corrispondente al cerchietto sulla carta.

Massima potenza aerobica: massimo consumo di ossigeno, sinonimo di VO₂ massimo.

Massimo consumo di ossigeno (VO₂ max): la quantità di ossigeno massima che i muscoli possono consumare durante un determinato esercizio; si misura in ml/kg/min (millilitri per chilogrammo di peso corporeo per minuto).

Metabolismo basale: quantità di energia necessaria e sufficiente all'organismo in stato di completo riposo.

Metabolismo: complesso di trasformazioni chimiche che si svolgono nelle cellule essenziali per la vita e il funzionamento delle stesse.

Metabolita: questa sostanza prodotta da una reazione metabolica.

Miocardio: muscolo cardiaco.

Mioglobina: proteina simile all'emoglobina, dalla quale si differenzia per la minore quantità di ferro.

Miosina: proteina implicata nella contrazione muscolare.

Mischia: nel rugby, è l'azione del contendersi la palla dopo un fallo non grave.

Mitocondrio: piccolo organulo delle cellule dove si svolgono i processi per la produzione d'energia e la respirazione.

Mobilità: possibilità di un'articolazione di compiere movimenti su vari piani.

Motricità: capacità di eseguire i movimenti.

Movimento sinergico: azione di muscoli che partecipano al movimento principale.

Muscoli antigravitari: muscoli profondi coinvolti nel mantenimento della postura.

Muscolo retratto: muscolo con ridotta capacità di estensibilità.

Organo: struttura formata da tessuti diversi che svolgono collegialmente funzioni ben determinate (es. il muscolo, il cuore).

Ormone: "messaggero chimico", cioè sostanza secreta da specifiche ghiandole endocrine, che ha una funzione specializzata, in quanto stimola o inibisce cellule specifiche di un particolare organo definito "bersaglio".

Osmosi: diffusione di solvente da punti a minore concentrazione a punti a maggiore concentrazione.

Osteoporosi: processo di rarefazione e indebolimento dell'osso.

Paramorfismo: alterazione non patologica dell'assetto dello scheletro.

Patologia: malattia.

Perimio: tessuto connettivo che circonda un fascio muscolare.

Periodizzazione: arte di combinare sapientemente tutti i parametri dell'allenamento.

Periostio: membrana fibrosa connettivale che riveste l'osso.

PH: simbolo usato per esprimere il grado di acidità; il valore 7,35 è considerato neutro.

Placca motrice: punto d'inserzione del nervo motore sul muscolo.

Plasma: parte liquida del sangue (contiene acqua, proteine, sali minerali).

Postura: posizione del corpo (eretta, seduta, supina, quadrupedica, decubito).

Potenza: quantità di lavoro eseguito nell'unità di tempo.

Pressing: azioni della squadra in difesa per rendere difficoltosi i passaggi tra gli attaccanti.

Prono: posizione sdraiata con il ventre rivolto a terra.

Propriocettore: organo di senso situato nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni che invia informazioni sul movimento e sulla posizione del corpo.

Proteina: composto chimico costituito da amminoacidi.

Rachide: colonna vertebrale.

Recupero: momento di pausa durante un allenamento; si dice attivo quando vengono eseguiti esercizi defaticanti; è un parametro che misura il tempo di ripristino delle funzioni organiche, non deve essere né troppo breve né troppo lungo.

Rei: nel judo, saluto; significa "spirito del rispetto".

Rendimento: rapporto tra lavoro prodotto e spesa energetica.

Resistenza muscolare: capacità del muscolo o di un gruppo muscolare di eseguire contrazioni ripetute con un carico leggero per lungo tempo.

Restauro in esercizio: esecuzione di leggera attività fisica nel recupero.

- Retrazione:** accorciamento dei tessuti dovuto a infiammazione o degenerazione delle cellule.
- Ripetizioni:** numero di volte in cui viene eseguito un esercizio.
- Riscaldamento:** ricerca del tono funzionale, fase iniziale dell'attività fisica che prepara l'organismo alle successive attività motorie.
- Sarcomero:** unità contrattile del muscolo.
- Schema motorio:** esercizio spontaneo che esprime le possibilità di movimento del corpo (quelli di base sono: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare, arrampicarsi, strisciare); utilizzati in combinazione o in successione consentono altre abilità.
- Scivolamento:** nel nuoto, avanzare sfruttando la spinta dal bordo (senza fare alcun movimento).
- Serie:** numero di volte in cui si esegue un certo numero di ripetizioni (ripetere 3 volte 5 salti).
- Sinapsi:** punto di contatto tra due o più neuroni dove avviene la trasmissione degli impulsi.
- Sindrome generale di adattamento:** processo fisiologico per cui l'organismo risponde sempre a uno stress prolungato dovuto sia a fattori esterni che interni, per mantenere inalterato il proprio equilibrio interno.
- Sistema:** insieme di organi costituiti da tessuti dello stesso tipo.
- Sistema linfatico:** sistema predisposto per agire in difesa dell'organismo in presenza di agenti che lo attaccano; fa parte del sistema immunitario.
- Sistema nervoso simpatico:** è parte del sistema nervoso vegetativo e si occupa degli organi interni.
- Sistole:** fase di contrazione dei ventricoli cardiaci.
- Skip:** corsa a ginocchia alte, con appoggio ravvicinato dei piedi.
- Soglia:** livello minimo dal quale si manifesta un evento.
- Soglia anaerobica:** punto di demarcazione fra esercizio moderato e intenso, in cui la produzione di anidride carbonica, la ventilazione (atti respiratori al minuto) e il livello di acido lattico (prodotto risultante proprio da questo tipo di contrazione muscolare) crescono rapidamente.
- Spirometro:** apparecchio per misurare i volumi respiratori.
- Steady state:** stato di stabilità del massimo consumo d'ossigeno.
- Steroidi:** classe di ormoni tra cui sono i derivati dell'ormone maschile, il testosterone.
- Stimolo:** qualsiasi agente che può modificare una determinata situazione.
- Strategia:** piano d'azione impostato sulle azioni individuali, sulle condizioni di gara, delle regole e delle difficoltà progettato in funzione della gara e/o degli avversari.
- Stretching:** allungamento muscolare.
- Strike:** nel baseball, palla battibile (contrario di ball).
- Supercompensazione:** è un processo fisiologico costituito dall'insieme di reazioni fisiologiche prodotte per rispondere a uno stimolo stressante (*stressor*).
- Supino:** posizione sdraiata con il ventre rivolto verso l'alto.
- Tachicardia:** aumento della frequenza cardiaca.
- Tackle:** nel calcio, è il contrasto del difensore sull'attaccante.
- Tattica:** insieme di comportamenti, delle azioni individuali e collettive che nella situazione di gara/incontro portano vantaggio nella prestazione.
- Tensione:** stato di contrazione del muscolo per vincere una resistenza.
- Tessuto:** insieme di cellule dello stesso tipo e con una determinata funzione.
- Tono muscolare:** stato di tensione del muscolo.
- Touche:** nel rugby, è la contesa della rimessa laterale fra 2/8 giocatori per squadra.
- Unità motoria:** insieme della cellula nervosa e di tutte le fibre muscolari.
- Ventilazione:** il volume dell'aria espirata in un minuto.
- Virata:** è un cambio di direzione; nel nuoto è diversa a seconda dello stile.
- Viscosità:** attrito.
- VO₂:** consumo di ossigeno.
- VO₂ massimo:** la massima quantità di ossigeno che l'organismo può consumare in un minuto; è sinonimo di capacità aerobica e massima potenza aerobica.
- Volume:** (o quantità) parametro dell'allenamento che misura la durata delle ripetizioni.