

## GLOSSARIO DEI MOVIMENTI GINNICI

**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.

## Glossario

- 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.
- Azimet:** 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.

## Glossario

- 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:** VO<sub>2</sub>, 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.
- Dismorfismo:** 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.
- Emulsionamento** 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 retrate.
- 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 VO<sub>2</sub> 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.
- Perimisio:** 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 5,5 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 difficili 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.
- V02:** consumo di ossigeno.
- V02 massimo:** la massima quantità di ossigeno che l'organismo può consumare in un minuto; è sinonimo di capacità aerobica e massima potenza aerobica.
- w:** (o quantità) parametro dell'allenamento che misura la durata delle ripetizioni.