



GLOSARIO DE TÉRMINOS

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN ESQUÍ ALPINO

Código: AFD721_2

NIVEL: 2

Autorregularse: acción de ajustar el movimiento o la posición corporal a las circunstancias de la situación, buscando la máxima eficiencia.

Cinta transportadora: recurso para trasladar a los esquiadores por el dominio esquiable, consistente en una superficie horizontal, a modo de pasillo, que arrastrado por el suelo de la montaña, transporta a las personas en posición vertical.

Competiciones de tipo social: eventos desarrollados por clubes y entidades como final de temporada o solidarios.

Ejecutantes-tipo: generalización relativa a esquiadores en situación de aprendizaje.

Estrategias de animación: recursos, técnicas, dinámicas y propuestas orientadas a fomentar el buen clima afectivo entre los componentes de un grupo de deportistas en proceso de formación.

Estrategias metodológicas: recursos, técnicas y estilos de enseñanza de diferente naturaleza, orientados a generar aprendizajes en el alumnado, focalizando en diferentes aspectos, en función del objetivo planteado.

Feedback: retroalimentación que genera un ejecutante de su propia ejecución, que le permite reorientar su movimiento o posición, para conseguir que éste sea más eficiente.

Fuerzas externas: diferentes fuerzas que se generan en el acto de esquiar, que el deportista debe manejar de manera armónica para que su deslizamiento sea seguro y eficiente: fuerza centrífuga, fuerza de agarre, fuerza centrípeta, su peso, fuerza de rozamiento, etc.

Gesto técnico: ejecución orientada a la búsqueda de la eficiencia en relación con el deporte, perfectamente reconocible e identificable.

Instruir: facilitar aprendizajes a esquiadores en los niveles de la iniciación deportiva.

Nieve compactada: nieve dura, pisada, prensada.

Palmarés: conjunto de éxitos deportivos en relación con los deportes de invierno.

Patrones motrices: conjunto de acciones corporales combinadas de una determinada manera que dan como resultado esquemas de movimiento fundamentales en relación con el esquí alpino.

Pista homologada por la RFDI: es aquella que recibe el reconocimiento por parte de la Real Federación de Deportes de Invierno en relación a sus características técnicas, de manera que se puedan realizar en ellas eventos deportivos con la garantía de que los resultados obtenidos en ellas son válidos a efectos oficiales, además de garantizar que cumplen condiciones de seguridad atendiendo a la normativa vigente.

Pista indoor: pista de esquí cubierta para iniciarse en el deporte o mejorar la técnica.

Plumeros: utensilios para el marcaje en pistas, a modo de escobillas de fibras con base atornillada/roscada que se clavan en la nieve, en los trazados, para enseñar los conceptos como línea, tipos de curva, etc.

Rangos de movilidad: alineaciones articulares variadas en la ejecución de gestos técnicos de esquí alpino, correspondientes a diferentes características anatómico-funcionales evidenciadas ante la diversidad de ejecutantes que realizan un mismo gesto técnico.

Remontes mecánicos: sistemas de transporte por tracción mecánica para esquiadores que les trasladan a puntos elevados de las montañas para que desde ahí puedan bajar esquiando.

Técnica de la divergencia de espátulas: Posición asimétrica de las partes curvas de los extremos delanteros de los esquís.

Telecabina: Sistema de transporte consistente en cabinas suspendidas de un cable de tracción, que sirve para que los esquiadores suban a la parte alta de las pistas sin necesidad de quitarse los esquís.

Telesquí: (también llamado T-bar o telearrastre) es un sistema mecánico para transportar esquiadores subiendo montañas por la superficie de la pendiente, cuando ésta no es demasiado pronunciada.

Timing: intersección espacio-temporal que se produce en cualquier desplazamiento/traslación y que el deportista debe interpretar para adaptar su ejecución en la búsqueda de eficiencia y seguridad.

Trazado de Slalom gigante: conjunto de varas insertas en la nieve (puertas) ubicadas a una distancia determinada entre sí, a lo largo de una pendiente para la bajada de los esquiadores que participan en esta disciplina de competición.