



## 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.