



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

### CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN ESQUÍ DE FONDO

**Código: AFD722\_2**

**NIVEL: 2**

**Abridor:** miembro del comité de organización de una competición de esquí que recorre la pista informando a los miembros del Jurado sobre las condiciones de nieve, visibilidad y trazado de la pista al realizar la prueba de calibración con el fin de generar un coeficiente corrector y poder establecer el tiempo de base para los candidatos de la prueba técnica.

**Asignación de tareas:** estilo de enseñanza basado en definir la tarea, concretarla aportando un modelo de ejecución y dinamizarla de manera que cada ejecutante practique a su ritmo.

**Autorregularse:** acción de ajustar el movimiento o la posición a las circunstancias de la situación, buscando la máxima eficiencia y la mejor respuesta y no sólo la reacción inmediata.

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

**Descubrimiento guiado:** estilo de enseñanza basado en guiar a los esquiadores hacia una ejecución específica, pero sin aportar el modelo a reproducir sino fomentando la indagación hasta llegar al objetivo de ejecución planteado.

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

**Esquí canteado:** posición del esquí generada por el esquiador consistente en evidenciar el canto clavado sobre la nieve.

**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.

**Fidelización:** acción de generar apego en un participante con una entidad concreta o con la práctica del esquí, generalmente a través del buen trato y la atención personalizada.

**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.

**Lado fuerte:** hemicuerpo dominante, en el que se tiene confianza.

**Línea de avance ideal:** Trayectoria ideal, dirección óptima que se pretende seguir en cada momento, debido al análisis decisional que se va haciendo sobre la situación.

**Mando directo:** estilo de enseñanza directivo basado en ofrecer un modelo de ejecución para que sea repetido por los esquiadores, al ritmo que se les pauté, sin ofrecerles la posibilidad de tomar iniciativas.

**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.

**Perfil de los fondistas desde un punto de vista morfológico:** categorización que puede hacerse de los esquiadores en función de su biotipo corporal.

**Posición de carga máxima:** Aquella de máxima resistencia para soportar, realizar la mayor fuerza o impulso.

**Proyección:** acción de dirigir el movimiento del cuerpo o segmento corporal hacia adelante, hacia el interior de la siguiente curva, hacia arriba, etc. con una clara intención de desplazar el centro de masas hacia esa dirección.

**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.

**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.

**Encerado de esquís:** acción de mantenimiento necesaria en los esquís para que estos mantengan una buena calidad de deslizamiento basada en la aplicación de determinados productos de una determinada manera.