



GLOSARIO DE TÉRMINOS

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES:
Concretar, dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de
triatlón en el nivel de iniciación

Código: ECP2776_2

NIVEL: 2



Cadenciómetro: Instrumento o medidor de ciclos o pedaladas sobre la bicicleta.

Ciclo operativo: Período de tiempo que se maneja dentro de la programación deportiva para alcanzar los objetivos propuestos, pudiendo ser largos si duran varios meses, como los macrociclos, o más cortos como los mesociclos, que pueden durar de 2 a 8 semanas o los microciclos, con una duración habitual de una semana.

Cuestionario: Instrumento de recogida de información basado en preguntas, para ser aplicado a personas con un determinado perfil o que son usuarias de un servicio.

Desmontables: Palancas utilizadas para el montaje/desmontaje de la cubierta de una bicicleta.

Estilo de enseñanza: Determinada metodología potenciadora de aprendizajes motrices utilizada por quien enseña, puesta de manifiesto a través de una forma específica de plantear la tarea, de corregir, de organizar la ejecución, todo ello, mediatizado por el objetivo que se pretende alcanzar.

GPS: (Global Positioning System. En español, Sistema Global de Posicionamiento). Sistema de navegación basado en 24 satélites -21 operativos y 3 de respaldo-, en órbita sobre el planeta Tierra que envía información sobre la posición de una persona u objeto en cualquier horario y condiciones climáticas. Es una tecnología idónea para cualquier aplicación que requiera el uso del sincronismo ya que cada satélite contiene múltiples relojes atómicos.

Potenciómetro: Potenciómetro. Instrumento o medidor de la intensidad del trabajo en un entrenamiento, pudiendo estar adaptado para medir la carrera a pie, el ciclismo o la natación.

Sector: Cada una de las partes o tramos de las diferentes disciplinas que conforman el triatlón.

Velódromo: Instalación deportiva preparada para la celebración de carreras ciclistas, con gradas para los espectadores y una pista de forma casi elíptica con las curvas peraltadas, para los ciclistas.

Vuelta a la calma: Parte de la sesión de trabajo que se compone de movimientos corporales de baja intensidad y que tiene como finalidad que el deportista recupere progresivamente los niveles fisiológicos y psicológicos previos a la actividad y que ocurre después de terminar el entrenamiento.