Apunts. Educació Física i Esports
2011, Núm. 105, 3r trimestre, pàg. 73-84
ISSN-0214-8757
DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2011/3).105.09

Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues (III)

Terminology of Overload Strength Training Exercises (III)

FRANCESC COS MORERA
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centre de Barcelona
Preparador físic del FC Barcelona

MICHEL MARINA EVRARD
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centre de Barcelona

JORDI PORTA MANCEÑIDO
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centre de Barcelona

Autor per a la correspondència
Francesc Cos Morera
fcos@gencat.cat

Resum

Les ciències aplicades a l'activitat física i a l'esport són relativament recents i han d'estandarditzar encara el seu vocabulari en algunes àrees de coneixement. Establir una *terminologia de consens i unívoca* en relació amb els *exercicis de força amb sobrecàrregues* és fonamental per les persones professionals que treballen en les ciències de l'exercici físic i el cos humà. Es imprescindible articular una terminologia vehicular en aquest sector d'intervenció social de gran repercussió. El dret a la lliure circulació de persones pels països de la Unió Europea i, en general, la globalització, fan necessari també el coneixement de la terminologia de la musculació en altres llengües vehiculars. El següent article es el tercer d'una sèrie de quatre i presenta els exercicis més representatius d'*esquena*, *abdominals i estabilitzadors* en versió catalana, castellana i anglesa, amb l'objectiu que conformin una base de gran abast que permeti definir altres exercicis.

Paraules clau: terminologia exercici, força, musculació, terminologia unívoca

Abstract

Terminology of Overload Strength Training Exercises (III)

Science applied to physical activity and sport is relatively recent and has yet to standardize its vocabulary in some areas of knowledge. Establishing an agreed and unambiguous terminology *in relation to* strength training *is essential for professionals working in exercise and human body science. It is crucial to draw up unambiguous terminology in this area of high-impact social action. The right to free movement of people across European Union member states and globalization in general also calls for knowledge of* bodybuilding terminology *in other languages. The following paper is the third in a series of four and presents the most common* back, abdominals and satbilisers exercises *in Spanish, Catalan and English. It is designed to be a wide-ranging basis for definitions for other exercises.*

Keywords: *exercise terminology, strength, bodybuilding, unambiguous terminology*

Introducció

Una de les característiques de les diferents *ciències* i *tecnologies aplicades* és la capacitat de crear un *vocabulari específic*, que té com a objectiu facilitar l'entesa entre els professionals d'àrees de coneixement afins. Les ciències aplicades a l'activitat física i a l'esport són relativament joves i han d'estandarditzar encara el seu vocabulari en algunes àrees.

En el moment de conceptualitzar cadascun dels exercicis fonamentals de força, ens adonem que tradicionalment s'han seguit criteris molt diversos; així, per exemple: s'utilitza indistintament el *nom del múscul que hi participa*; es parla de *l'acció que fa l'articulació*; es defineix *l'acció que s'està produint* o bé s'anomena a partir del *nom del material que s'utilitza*. Exemples:

- nom del múscul que hi participa: *puntada de tríceps*
- nom segons l'acció que fa l'articulació: *extensions de genoll a la màquina*
- nom de l'acció que s'està produint: *elevacions frontals*
- nom del material que s'utilitza: *rull Scott*

Aquesta diversitat a l'hora de definir els exercicis fa molt difícil establir una terminologia tenint en compte un criteri únic. Així, doncs, ens trobem davant un vocabulari específic que s'ha creat amb una manca de justificació tècnica, sobretot pel que fa a les versions castellana i catalana, que han seguit amb gran freqüència la versió anglesa com a única font d'inspiració.

Data de recepció: 14 de setembre de 2010 / Data d'acceptació: 20 d'octubre de 2010

Taula 1
Resum dels criteris per definir els exercicis

Criteris	*Descripció*
Primer	• Quan la terminologia que defineix l'exercici és àmpliament reconeguda, es manté sempre que no representi una incorrecció.
Segon	• Pel que fa als exercicis monoarticulars és adequat definir-los d'acord amb la *posició anatòmica fonamental*; aquesta definició pot coexistir amb la tradicional.
Tercer	• Pel que fa als exercicis poliarticulars, la definició segons la *posició anatòmica fonamental* sol ser massa llarga. Paraules que descriuen l'acció i el moviment faciliten la descripció (rem, tisores, carregada, projecció, etc.).
Quart	• La definició d'acord amb la musculatura que hi participa no sol ésser recomanable, ja que molt sovint és inexacta o incompleta. Si no és imprescindible, definirem l'exercici tenint en compte l'acció que es produeix a l'articulació.

L'objectiu fonamental d'aquest article és establir una *terminologia de consens* en relació amb els *exercicis de força amb sobrecàrregues* que permeti a les persones professionals que treballen en les ciències de l'exercici físic disposar d'una nomenclatura i llenguatge propis.

D'altra banda, l'Estat espanyol és membre de ple dret de la Unió Europea des de l'any 1986. La *Unió monetària i econòmica* i el dret a la *lliure circulació de persones* són mesures que afavoriran l'intercanvi de professionals entre diferents estats membres. Un altre fet que afavorirà aquests possibles canvis de residència és la declaració de Bolonya de l'any 1999, que té com a objectiu la unificació de les titulacions acadèmiques en l'àmbit europeu. Així mateix, la inclusió en aquest treball de les versions en castellà i anglès facilitarà l'entesa entre un major nombre de professionals.

Metodologia

Criteris per a la descripció dels exercicis

En l'article publicat en el número 103 (1r trimestre de 2011) de la revista *Apunts. Educació Física i Esports*, s'han editat de forma completa els criteris que s'han seguit per a la descripció dels exercicis. En aquesta tercera edició es presenten els criteris de forma resumida (*taula 1)*.

Interpretació de la definició dels exercicis

S'ha escrit amb **negreta** el nom genèric de l'exercici, mentre que la part que explica les característiques específiques de l'exercici es fa en lletra rodona normal. Les formes sinònimes estan separades pel símbol /. Entre parèntesis es descriuen variants d'execució per a un mateix exercici.

Símbols utilitzats

La rodona negreta (●) per a la versió catalana, la rodona blanca (○) per a la versió castellana i el quadratí blanc (□) per a la versió anglesa.

● català, ○ castellà, □ anglès

Procediment

S'han distribuït els exercicis per regions corporals. L'elecció dels exercicis no obeeix a criteris de salut o rendiment, sinó que s'han proposat els més representatius en l'elaboració de les rutines de musculació, així com en la bibliografia de referència: en l'àmbit de la cinesiologia (per exemple, Aeberg, 1998; Enoka, 1994; Floyd & Thompson, 2004), en el de la musculació per a la salut (Beachle & Groves, 1998; Darden, 1990; Kinakin, 2004; Salter, 1999; entre d'altres), en el de la musculació estètica (Llucià, 2001; Schwarzenegger, 1985) o en diccionaris de l'esport (Bañeres, De Seabra, & Bonet, 1989), amb l'objectiu que conformin una base suficientment àmplia que permeti definir-ne d'altres amb facilitat. Una vegada elaborat el document, s'ha lliurat a les persones professionals que treballen en diferents àmbits del món de l'activitat física i de l'entrenament per tal que en donin l'opinió en relació amb la nomenclatura.

Així mateix, també s'ha disposat del Centre de Terminologia TERMCAT per garantir l'adequació de la terminologia utilitzada en català.

Agraïments

• Al col·lega i amic Dr. Jordi Porta per haver-me descobert el món de la cinesiologia, el condicionament físic i la sistemàtica de l'exercici.

• Al professor Dr. Juan José González Badillo per ajudar-me a mantenir-me ferm en els criteris inicials i per ser detallista en les seves correccions, com sempre.

• Als amics Joaquim Llucià i Jaume Mirallas, Juan Carlos Morante i Jorge García, per totes les argumentacions donades en cadascuna de les correccions. Opinar amb criteri és la base de la professionalitat.

• A la Sra. Glòria Fontova pels seus generosos informes, pel seu inestimable ajut.

• A tots els professors dels INEFC de Barcelona i de Lleida, i al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès.

• A tots els especialistes que han fet aportacions: Toni Alomar, Aureli Altimira, David Álvarez, Rosa Angulo, Ramón Arús, Xavier Balius, Pau Barbat, Carlos Bernardos, Alfonso Blanco, Anthony Boddy, Enrique Bonilla, Francesc Borrell, Lorenzo Buenaventura, Albert Busquets, Martí Cabré, David Caparrós, Albert Capellas, Rocío Cárceles, David Carreras, Miquel Àngel Cos, Gabriel Daza, Glòria Fontova, Juan García, Gonzalo Gil, Carles González, Juan José González Badillo, Adrián Gutiérrez, José Vicente Ibañez, Xavi Iglesias, Alfredo Irurtia, Mikel Izquierdo, Ramón Lacaba, Carlos Lalín, Albert Llorenç, Joaquim Llucià, Albert Marco, Jordi Mateo, Michel Marina, Marcel·lí Massafret, Alice McDowald, Jaume Mirallas, Manolo Montoya, Juan Morales, Patricia Morales, Juan Carlos Morante, Gerard Moras, Jaume Munill, Javier Olivera, Josep M. Padullés, Francisco Pascual, José Luis Pascual, Xavier Peirau, David Pérez, Jordi Porta, Joan Antoni Prat, Emili Ricart, Albert Roca, Andreu Roig, Toni Rubiella, Domingo Sánchez, Iolanda Sánchez, Francisco Seirul·lo, Isidre Sistaré, Jordi Solà, Joan Solé, Barbara Steer, Joan Ramón Tarragó, Julio Tous, Manel Vela, Carles Ventura.

• Als alumnes que han participat en el reportatge fotogràfic: Damià Abella, Gisela Álvarez, Tània González, Victor López, Alicia Montoro, Juan Morales, Patricia Morales, Jordi Palomero, Carlos Sánchez, Aurora Valls, David Villalonga.

• Al Centre de Terminologia TERMCAT, que ha col·laborat en la revisió terminològica del text de la versió en català.

Fotografia: Francesc Cos Morera

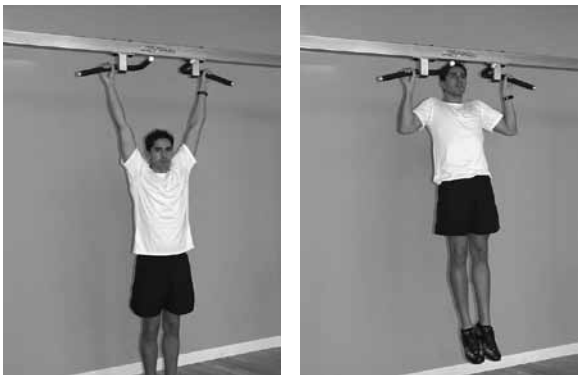
FE D'ERRORS

Als articles anteriors d'aquesta sèrie, publicats als números 103 i 104 (1r i 2n trimestre de 2011, respectivament), dins de l'apartat d'agraïments a tots els especialistes que han fet aportacions (pàg. 104 del núm. 103 i pàg. 129 del núm. 104), hi ha de constar Anthony Boddy.

● ESQUENA

○ espalda □ back

● **dominació** frontal amb presa ampla (mitjana, estreta)
○ **dominada** frontal con agarre ancho (medio, estrecho)
□ wide-grip (medium, close) **chins-ups** to the front



● **dominació** a la màquina amb presa ampla (mitjana)
○ **dominada** en máquina con agarre ancho (medio)
□ wide-grip (medium) **chin-ups** on machine

● **tracció a la politja alta** frontal amb presa ampla (mitjana, estreta)
○ **jalón / tracción en polea alta** frontal con agarre ancho (medio, estrecho)
□ wide-grip (medium, close) cable **lat pull-down** to the front

● **tracció a la politja alta** rere clatell amb presa ampla (mitjana)
○ **jalón / tracción en polea alta** tras nuca con agarre ancho (medio)
□ wide-grip (medium) cable **lat pull-down** behind the neck / back **lat pull-down**

● **rem a la cintura / rem Gironda** a la politja baixa (amb goma elàstica) assegut

○ **remo a la cintura / remo Gironda** en polea baja (con goma elástica) sentado

□ seated cable (elastic band) **lat row**

● **rem a la cintura** a la politja baixa (amb goma elàstica) dempeus

○ **remo a la cintura** en polea baja (con goma elástica) de pie

□ standing cable (elastic band) **lat row**

● **rem a la cintura** amb barra dempeus

○ **remo a la cintura** con barra de pie

□ standing bent-over barbell **lat row**

● **rem a la cintura** amb manuella amb una mà

○ **remo a la cintura** con mancuerna a una mano

□ one-arm dumbbell **lat row**

● **rem a la cintura** a la màquina

○ **remo a la cintura** en máquina

□ seated **lat row** on machine

● **rem al pit** a la politja baixa (a la politja alta, amb goma elàstica) assegut (dempeus)

○ **remo al pecho** en polea baja (en polea alta, con goma elástica) sentado (de pie)

□ seated (standing) cable (elastic band) **chest row**

● **rem al pit** a la politja baixa (amb goma elàstica) dempeus (assegut)

○ **remo al pecho** en polea baja (con goma elástica) de pie (sentado)

□ standing (seated) cable (elastic band) **chest row**

● **rem al pit** a la politja alta (amb goma elàstica) dempeus (assegut)

○ **remo al pecho** en polea alta (con goma elástica) de pie (sentado)

□ standing (seated) cable (elastic band) **chest row**

● **rem al pit** amb barra dempeus

○ **remo al pecho** con barra de pie

□ standing bent-over barbell **chest row**

● **rem al pit** amb barra sobre banc inclinat (horitzontal)

○ **remo al pecho** con barra en banco inclinado (horizontal)

□ bent-over barbell **chest row** on inclined (flat) bench

● **rem al pit** amb manuelles amb una mà

○ **remo al pecho** con mancuernas con una mano

□ one-arm dumbbell **chest row**

● **rem al pit** a la màquina

○ **remo al pecho** en máquina

□ seated **chest row** on machine

● **extensió d'espatlles** a la politja alta (amb goma elàstica) dempeus

○ **extensión de hombros** en polea alta (con goma elástica) de pie

□ standing straight-arm cable (elastic band) **lat extension / shoulder extension / lat sweeps**

● **pul·lòver / extensió d'espatlles** amb barra (amb manuelles) sobre banc

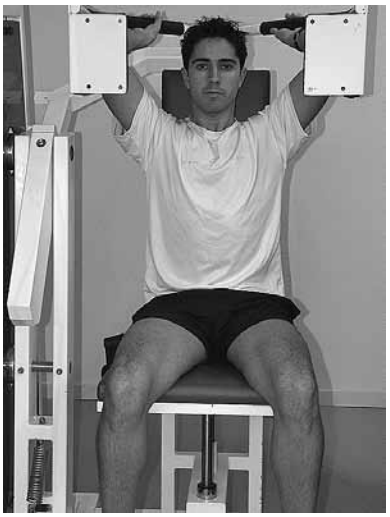
○ **pullover / extensión de hombros** con barra (con mancuernas) en banco

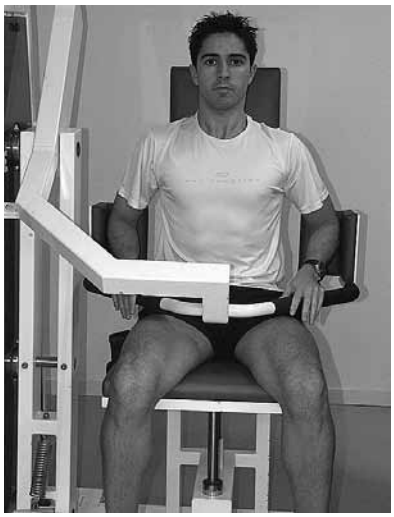
□ barbell (dumbbells) bend-arm **pullovers / shoulder extension** on the bench

● **pul·lòver / extensió d'espatlles** a la màquina

○ **pullover / extensión de hombros** en máquina

□ **pullovers / shoulder extension** on machine





● **extensió de tronc** sobre banc (sobre pilota gegant)

○ **extensión del tronco** en banco (en pelota gigante)

□ inclined bench (on the fit-ball) **low back lift / trunk extension**

● ABDOMINALS I ESTABILITZADORS

○ abdominales y estabilizadores □ core and stabilizers

● **rull de tronc** al terra
○ **curl de tronco** en el suelo
□ **sit-up** / **curl-up** / **crunch** on the floor

● **rull de malucs** al terra
○ **curl de caderas** en el suelo
□ **reverse crunch** / **reverse sit-up** / **pelvic tilt** on the floor

● **rull de tronc** a la màquina
○ **curl de tronco** en máquina
□ **crunch** on machine

● **rull de tronc amb rotació** al terra
○ **curl de tronco con rotación** en el suelo
□ **curl-up** / **sit-up** / **crunch** with rotation on the floor

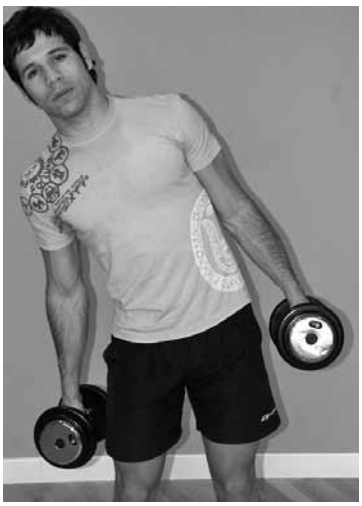
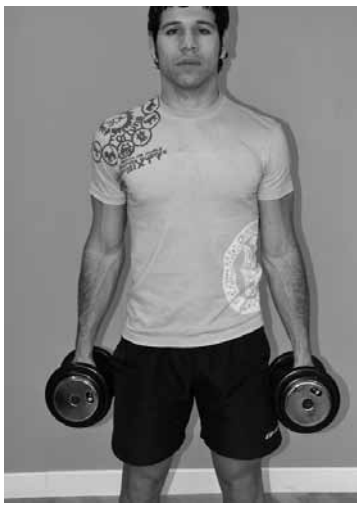
● **rotació de tronc** assegut (dempeus) amb barra
○ **rotación de tronco** sentado (de pie) con barra
□ seated (standing) **torso twist** / **rotary torso**

● **rotació de tronc** a la màquina
○ **rotación de tronco** en máquina
□ **rotary torso** on machine

● **rull de malucs** sobre banc vertical
○ **curl de caderas** en banco vertical
□ **reverse crunch / hips raise** on vertical bench

● **inclinació lateral de tronc** sobre banc inclinat
○ **inclinación lateral de tronco** en banco inclinado
□ **trunk lateral bend** on inclined bench

● **inclinació lateral de tronc** dempeus amb manuelles
○ **inclinación lateral de tronco** de pie con mancuernas
□ standing dumbbell **trunk lateral bend**

- ● **planxa** amb quatre recolzaments
- ○ **plancha** con cuatro apoyos
- □ four-point **core plank**

- ● **planxa** amb tres recolzaments
- ○ **plancha** con tres apoyos
- □ three-point **core plank**

- ● **pont lateral** (amb elevació de braç i cama)
- ○ **puente lateral** (con elevación de brazo y pierna)
- □ (lift up arm and leg) **core side bridge**

Referències

Aaberg, E. (1998). *Muscle Mechanics*. United Kingdom: Human Kinetics.

Baechle, T. & Groves, B. (1998). *Weight Training* (2a ed.). United Kingdom: Human Kinetics.

Bañeres, E., De Seabra, M., & Bonet, E. (1989). *Diccionari de l'esport: català-castellà castellà-català*. Barcelona: Enciclopèdia Catalana (Diccionaris Enciclopèdia Catalana).

Darden, E. (1990). *The Nautilus Book* (5a ed.). Chicago: Contemporary Books.

Enoka, R. (1994). *Neuromechanical Basis of Kinesiology* (2a ed.). United States: Human Kinetics.

Floyd, R. T. & Thompson, C. W. (2004). *Manual of Structural Kinesiology* (15a ed.). New York: Mc Graw Hill.

Kinakin, K. (2004). *Optimal Muscle Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Llucià, J. (2001). *Musculación*. Barcelona: Martínez Roca.

Salter. (ca. 1999). *Pósters de musculación* [Pòster]. Madrid: Instituto Municipal de Deportes.

Schwarzenegger, A. (1985). *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding* (2a ed.). New York: Simon & Shuster.

Termcat, Centre de Terminologia. (1992). *Diccionari d'halterofília*. *Diccionaris dels esports olímpics* (22). Barcelona: Enciclopèdia Catalana.