

Diccionari català essencial d'exercicis de força

*Una proposta terminològica en català, amb equivalents en anglès i castellà,
per a alguns dels exercicis de força més habituals*

Miguel Ángel (Kel) Burgos Fradeja

Treball final del grau de Llengua i Literatura Catalanes

Universitat Oberta de Catalunya

Juny de 2023

Directora: Ona Domènech Bagaria

*És imprescindible articular una terminologia vehicular en aquest sector d'intervenció
social de gran repercussió.*

FRANCESC COS

Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues (I) (2011: 101)

A l'Ana i l'Alma

ÍNDIX

Índex	3
Resum	4
Introducció	5
Marc teòric	9
Definició del diccionari	10
Preparació del diccionari	12
Elaboració del diccionari	13
Selecció dels termes	13
Elaboració de les fitxes terminològiques	17
Edició del diccionari	23
Conclusions	25
Bibliografia	28
Marc teòric i metodològic	28
Corpus textual	30
Obres especialitzades	30
Obres terminològiques	31
Obres lexicogràfiques	32

RESUM

El fitnes o condicionament físic, malgrat ser una disciplina consolidada des de fa dècades a la nostra societat i gaudir cada cop de més popularitat, encara està lluny de tenir una terminologia pròpia, genuïna i normalitzada en català. La creença, encara avui dia fortament arrelada en la consciència popular, que no es tracta d'una disciplina independent, sinó més aviat d'un híbrid de diversos esports, és àdhuc patent al TERMCAT, el nostre centre de terminologia de referència, ja que l'escassa i confusa terminologia relacionada amb el fitnes que trobem tant al Cercaterm com a la Neoloteca es troba repartida per disciplines com la gimnàstica o l'halterofília. Amb aquest treball es vol fer una proposta essencial i bàsica, un primer pas cap a la fixació i la normalització dels termes relatius al fitnes en català.

El treball se centra en el procés d'elaboració d'una proposta de diccionari essencial dels exercicis de força en català i inclou l'enllaç al diccionari en suport digital. S'hi detalla l'extracció de termes a partir de textos especialitzats mitjançant l'estació de treball Terminus, la creació del diccionari en línia en format Google Sites i l'addició d'equivalències en anglès i en castellà. L'objectiu és posar a l'abast del públic general una proposta de diccionari que pugui fer servir qualsevol parlant de català, però sobretot els professionals del fitnes i de la llengua catalana.

Paraules clau: terminologia, fitnes, exercicis de força, diccionari, textos especialitzats

INTRODUCCIÓ

Si cerquem *squat* a la Neoloteca del TERMCAT, hi trobem dos termes normalitzats en català: *esquat* —exercici de musculació classificat dins la categoria de l'esport *gimnàstica*— i *flexió de cames* —tècnica classificada dins la categoria de l'esport *halterofília*. Malgrat que tots dos termes normalitzats podrien fer-se servir dins l'àmbit del fitnes, l'usuari es troba amb la incertesa de no tenir un referent clar. Ha de triar entre dos esports que, malgrat la proximitat, no estan necessàriament relacionats amb l'activitat que l'usuari practica.

Si cerquem *deadlift* a la Neoloteca o al Cercaterm, no hi trobem res. Com pot ser que un exercici de força tan bàsic, universal i popular no tingui ni tan sols un terme proposat al web del TERMCAT? No el trobem ni en categories com ara *gimnàstica* o *halterofília*, on sí que constava el terme *squat*.

El terme *bench press* té una proposta d'equivalent al Cercaterm, però cap forma normalitzada a la Neoloteca. El terme proposat, del tot invàlid, fa referència a una hipotètica *màquina de pressió sobre banc*, que, en tot cas, seria l'equivalent d'una també hipotètica *bench press machine*, no pas de l'exercici. De més a més, el terme proposat es troba dins la confusa categoria *indústria - indústries manufactureres diverses - material esportiu*.

El terme genèric *row*, del qual podríem esmentar nombrosos derivats ben usuals dins l'àmbit del fitnes, com ara *bent-over row* o *pendley row*, només té un equivalent relacionat a la Neoloteca. Es tracta del *rem de barra T* o *T-Bar Row* en anglès. És curiós que s'hagi normalitzat aquest tipus de *rem* i no altres molt més habituals com els esmentats anteriorment.

El terme *shoulder press* té un terme normalitzat a la Neoloteca: *pressió rere clatell*, dins la categoria, de nou, de l'esport *gimnàstica*. Sense entrar a discutir quin és aquest esport anomenat *gimnàstica* en el qual sembla que s'executen alguns dels exercicis de força que també es fan servir en el fitnes, trobem que el terme en català no és el més adient. El *shoulder press* és una pressió d'espatlles, sí, però es pot executar de diverses maneres, i l'execució *rere clatell* no és ni la més freqüent ni la més estàndard.

Acabem aquesta llista de sis dels exercicis més essencials dins l'àmbit del fitnes amb les *pull-ups*. No hi ha cap terme normalitzat a la Neoloteca per a aquest exercici; només en trobem un parell de propostes al Cercaterm. Curiosament, una es troba dins la categoria de l'esport *montanyisme* i l'altra dins *escalada esportiva*, i totes dues s'han traduït per *tracció*, que, almenys en l'àmbit de l'exercici físic, és un terme molt ambigu i equívoc —*tracció* en fitnes equivaldria a *pull* o *pulling*, però la preposició *up* afegeix un matís que es perd si deixem el català com a *tracció*.

Podríem continuar amb la llista, però considerem que hem deixat clar quin és l'estat de la qüestió: el català manca d'una terminologia independent, normalitzada i, en definitiva, útil per als usuaris sobre els exercicis de força més essencials emprats dins el sector del fitnes o condicionament físic. A conseqüència d'aquesta mancança, tant els professionals del sector com els experts en llengua es veuen abocats a recórrer a castellanismes o anglicismes a l'hora d'identificar aquests exercicis tan populars. Qui no ha sentit mai sortir de la boca dels tècnics de fitnes mots com ara *sentadetes*, *press banca* o *dominades*?

La terminologia, segons el DIEC2, és “l'estudi de les nocions pròpies de les llengües d'especialitat i de llurs denominacions”. A Catalunya, el TERMCAT és “l'organisme oficialment encarregat de vetllar per la normalització de la llengua en els àmbits especialitzats” (Vila, Nogué i Vila 2007: 53). Aquest centre mostra una activitat notable en molts àmbits i el fet que sigui una institució fortament vinculada a l'Institut d'Estudis Catalans i al Govern del país fa que les seves propostes tinguin un grau d'oficialització diferent segons els casos, però sempre significatiu.

Què hem d'entendre, doncs, per *normalització* en terminologia? El TERMCAT, en un manual dedicat a la definició d'aquest concepte, afirma:

Si ens fixem en l'àmbit de la terminologia tècnica, científica, de l'àmbit socioeconòmic i de les humanitats, la normalització terminològica s'entén com un procés de fixació de les formes lingüístiques més adequades per a denominar en una determinada llengua els conceptes propis dels diversos àmbits del coneixement. Aquest procés pretén, com qualsevol altra normalització, una reducció de la diversitat, en aquest cas denominativa, per a facilitar la precisió i l'adequació en els intercanvis de comunicació.

(TERMCAT 2006a: 21)

Ara bé, que la terminologia del fitnes no estigui normalitzada no vol dir que els termes no existeixin en català: el problema és que la terminologia depèn d'altres disciplines —sobretot esports— i, probablement per aquest motiu, la seva normalització és parcial, confusa, i, de vegades, del tot incorrecta. La revista *Apunts* de l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya és la millor font que hem trobat per demostrar que la terminologia dels exercicis de fitnes en general i dels exercicis de força en particular existeix i està ben establerta en la nostra llengua. El motiu pel qual aquesta terminologia en català no arriba al nivell de la normalització, no s'estén per la societat, i és substituïda pels equivalents espanyols o anglesos, ens és desconegut i depassa els objectius d'aquest treball.

Al llarg de l'any 2011, Francesc Cos, professor de l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya i preparador físic del Futbol Club Barcelona, va liderar la publicació de la saga de quatre articles “Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues”, publicada en quatre volums, un per cada trimestre, a la revista *Apunts*. Aquests articles van ser un esforç, sense precedents i sense parió fins a l'actualitat, per establir una terminologia vàlida, genuïna i normalitzada dels exercicis de força en català. El resum que apareix al primer article és el següent:

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 a les persones professionals que treballen en les ciències de l'exercici físic i el cos humà. És 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 és el primer d'una sèrie de quatre i presenta els exercicis més representatius de pit i espatlla, en versió catalana, castellana i anglesa, amb l'objectiu que conformin una base de gran abast que permeti definir altres exercicis.

(Cos, Porta i Carreras 2011: 101)

Han passat més d'onze anys des que Cos i els seus col·laboradors publicaren aquesta sèrie d'articles; les ciències aplicades a l'activitat física i a l'esport ja no són tan recents, però el seu vocabulari continua sense estandarditzar-se, almenys pel que fa al fitnes o condicionament físic. De fet, malgrat l'esforç encomiable d'aquests autors, la terminologia

dels exercicis de força amb sobrecàrregues continua sent un tema ignorat per les autoritats lingüístiques dels territoris de parla catalana i, a conseqüència d'això, els professionals del sector es troben desemparats i barregen termes d'altres disciplines, castellanismes i anglicismes al seu vocabulari, com podem comprovar als llocs web d'empreses consolidades d'aquest àmbit. Aquests són els motius que ens han portat a elaborar la present proposta de vocabulari i, per tant, aquest treball de fi de grau.

MARC TEÒRIC

Aquest treball es basa en la teoria comunicativa de la terminologia (TCT) i segueix, principalment, les directrius del manual *La terminologia avui. Termes, textos i aplicacions* (Cabré, Domènech i Estopà 2018). La teoria comunicativa de la terminologia és una teoria de base lingüística que té en compte les situacions sociocomunicatives en què es produeix un acte de parla. El pilar en què es fonamenta la TCT és el text especialitzat, ja que és en el text que hom pot observar els termes en llur hàbitat natural.

És per aquest motiu que la font de la qual extraïem les dades i la informació necessària són els textos especialitzats. De més a més, també d'acord amb la teoria comunicativa de la terminologia, el nostre treball segueix el principi metodològic d'adequació, segons el qual cada treball terminològic adopta una estratègia en funció de les necessitats terminològiques específiques derivades de l'activitat professional, el context sociocomunicatiu, la temàtica, els objectius comunicatius i els recursos disponibles. El nostre diccionari ha estat elaborat a partir de tots aquests paràmetres.

Aquest treball s'inscriu dins d'una de les categories de treballs terminològics més prototípiques, el treball terminològic sistemàtic —és a dir, l'elaboració d'un diccionari o vocabulari. I, dins d'aquesta categoria, el treball s'ocupa d'un conjunt reduït de termes d'una mateixa àrea temàtica. Per tant, el nostre propòsit és elaborar aquest producte terminogràfic i detallar tant com es pugui el procés que ha portat a la seva creació.

Al llarg del treball parlem indistintament de *terme* o d'*unitat terminològica* (UT), d'acord amb les directrius de la teoria comunicativa de la terminologia. La unitat terminològica és la “unitat lèxica l'estructura de la qual correspon a una unitat lèxica d'origen o producte de la lexicalització d'un sintagma, que posseeix un significat específic en l'àmbit al qual s'associa i és necessària en l'estructura conceptual del domini del qual forma part. Així doncs, les condicions que compleix una unitat per ser una UT són tres: *a)* estructura; *b)* especificitat semàntica; *c)* necessitat en l'estructura conceptual” (Cabré, Domènech i Estopà 2018: 84. Traducció pròpia).

DEFINICIÓ DEL DICCIONARI

El present treball analitza les nocions i denominacions de la llengua d'especialitat del sector del fitnes. A causa de les limitacions de temps i d'espai, l'estudi se centra en les nocions i denominacions relatives als exercicis de força, i, dins d'aquests, tan sols en els més bàsics o essencials. Tot i que el TERMCAT no és l'única institució que incideix en la normalització de les diverses terminologies especialitzades, en aquest treball prenem com a referència la seva autoritat.

Com ja hem deixat entreveure a la introducció, ens trobem amb un problema principal i, derivats d'aquest, tres problemes secundaris relacionats amb la terminologia dels exercicis de força en català. El problema principal és que el fitnes no és considerat una disciplina independent i, a conseqüència d'això, no disposa d'una categoria pròpia al TERMCAT. Els problemes que deriven d'aquest són, segons el cas, la manca, la proliferació o la invalidesa dels termes recollits al TERMCAT o en altres fonts.

Com a proposta per solucionar aquesta situació, en aquest treball elaborem un diccionari essencial d'exercicis de força que ha de contenir la quantitat més gran possible de termes, tenint en compte les limitacions de temps degudes al fet que aquest és un treball final de grau i que la prioritat és la difusió de termes catalans de l'àrea, de qualitat i vàlids. El diccionari s'adreça tant a professionals del sector del fitnes —entrenadors personals, tècnics de fitnes, tècnics d'activitats dirigides, etc.— com a professionals de la llengua catalana —traductors, correctors, assessors lingüístics, etc.— i, fins i tot, al públic general, ja que, en definitiva, els usuaris de sales de fitnes, activitats dirigides o sessions d'entrenament personal formen el grup més nombrós de persones que fan servir aquesta mena de termes. Es tracta d'un diccionari monolingüe amb equivalents, la llengua principal del qual és el català i les llengües d'equivalència, l'anglès i l'espanyol.

Per a la microestructura del glossari, és a dir, les dades que inclou cada entrada o fitxa, ens basem tant en les fitxes terminològiques del Cercaterm com en la informació continguda a Cabré, Domènech i Estopà (2018: 155–158). Les dades són les següents:

- Entrada
- Categoria gramatical

- Font
- Definició
- Terme en anglès
- Terme en castellà
- Marca de normalització
- Relació amb l'arbre de camp
- Notes (opcional)
- Imatges (opcional)

Considerem apropiada la presència de definicions en les entrades perquè, tot i que els professionals del sector probablement no les necessiten, sí que són útils per als professionals de la llengua i per al públic general. No creiem necessària la presència de contextos o exemples d'ús estàndard, ja que els termes i les definicions haurien de ser suficients per saber amb exactitud de quin exercici es tracta, però deixem la porta oberta a la inclusió d'ajudes visuals en format d'imatge —com fan Cos i els seus col·laboradors als seus articles (2011), que inclouen diverses fotografies per il·lustrar cada exercici. Hem de tenir en compte que l'execució correcta de l'exercici és essencial per a la seguretat i la salut dels usuaris, i que, per a moltes persones, unes imatges valen més que mil paraules.

PREPARACIÓ DEL DICCIONARI

En aquest treball ens centrem en uns pocs textos de qualitat en llengua catalana, ja que n'hi ha pocs a disposició del públic i la qualitat de la majoria és més que dubtosa, terminològicament parlant. La saga de quatre articles “Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues”, liderada per Francesc Cos i publicada l'any 2011 a la revista *Apunts*, és la base del corpus de textos especialitzats de què hem extret els termes. Aquests articles també ens seran útils per a les equivalències, ja que els termes hi són en català, anglès i espanyol. Addicionalment, també hem fet servir el blog de l'empresa Zona Fitness Lleida (categories *Entrenaments* i *Fitness*).

Per a les equivalències en anglès, a més dels articles de Cos suara esmentats, fem servir principalment el manual *NSCA's Essentials of Personal Training* (Coburn i Malek 2012). Aquest llibre és la Bíblia de l'exercici físic i el manual de referència per accedir al títol d'entrenador personal de la National Strength and Conditioning Association, una de les associacions més prestigioses del sector als Estats Units i al món. Addicionalment, també utilitzem la base de dades d'exercicis de l'American Council on Exercise i la llista d'exercicis disponible a la Viquipèdia en anglès.

De tots els llibres disponibles sobre fitnes en espanyol, hem triat el manual *Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. AFDA 2010* a l'hora de cercar equivalències en aquesta llengua, ja que se centra, entre d'altres, en els exercicis de força. Es tracta d'un dels manuals de referència per a la preparació de les proves d'acreditació de les competències professionals de la Generalitat de Catalunya en el sector del fitnes. Addicionalment, també hem emprat el diccionari d'entrenament funcional de Velites Sport.

ELABORACIÓ DEL DICCIONARI

SELECCIÓ DELS TERMES

Per elaborar el diccionari hem triat, amb l'assessorament de la directora del TFG, l'estació de treball Terminus, que integra la gestió de corpus i de terminologia i inclou la cadena completa del treball terminogràfic individual i en equip: cerca, constitució i exploració de corpus textuais, extracció de termes, gestió de glossaris i projectes, creació i manteniment de bases de dades i edició de diccionaris¹. Els primers documents declarats a Terminus i afegits al corpus textual del projecte van ser els quatre articles de la sèrie “Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues” (Cos et al. 2011). Aquests articles presenten l'avantatge que ja són en si mateixos una mena de diccionari com el que volem fer, per la qual cosa els exercicis hi apareixen classificats per musculatura treballada i per tipologia, amb equivalències en anglès i espanyol.

La principal dificultat amb què ens vam trobar a l'hora d'extreure la terminologia d'aquests articles és que Terminus converteix tots els documents declarats i afegits als corpus a un format de text pla. Com que els originals eren fitxers PDF, es van produir alguns defectes durant la conversió. És per això que vam haver de fer una mica de neteja manual dels fitxers de text finals: eliminar símbols estranys, afegir fragments que havien desaparegut i altres modificacions.

Un altre inconvenient és que Terminus accepta un màxim de 5 mots per n-grama. Els n-grames són la base dels mètodes estadístics d'extracció automàtica de terminologia. Un n-grama és una combinació d'un nombre n d'elements i “en el cas de l'extracció automàtica de terminologia aquests elements són paraules (o tokens)” (Oliver 2014: 26).

Als articles de Cos, alguns termes contenen molts més de cinc mots, ja que l'autor inclou diverses denominacions, separades per barres inclinades, i també diverses variables, entre parèntesis. Així, ens trobem amb exercicis com ara *elevació lateral / abducció d'espatlles amb manuelles (a la polijja, amb goma elàstica) amb dues mans (amb una mà) dempeus (assegut)*, que vol dir:

¹ Per a més informació sobre Terminus, podeu visitar [Terminus 2.0](#).

- en primer lloc, que l'exercici té dues denominacions possibles: *elevació lateral* i *abducció d'espatlles*;
- en segon lloc, que l'exercici es pot executar:
 - amb manuelles, a la politja o amb goma elàstica (material emprat);
 - amb dues mans o amb una mà (bilateral o unilateral), i
 - dempeus o assegut (posició del cos).

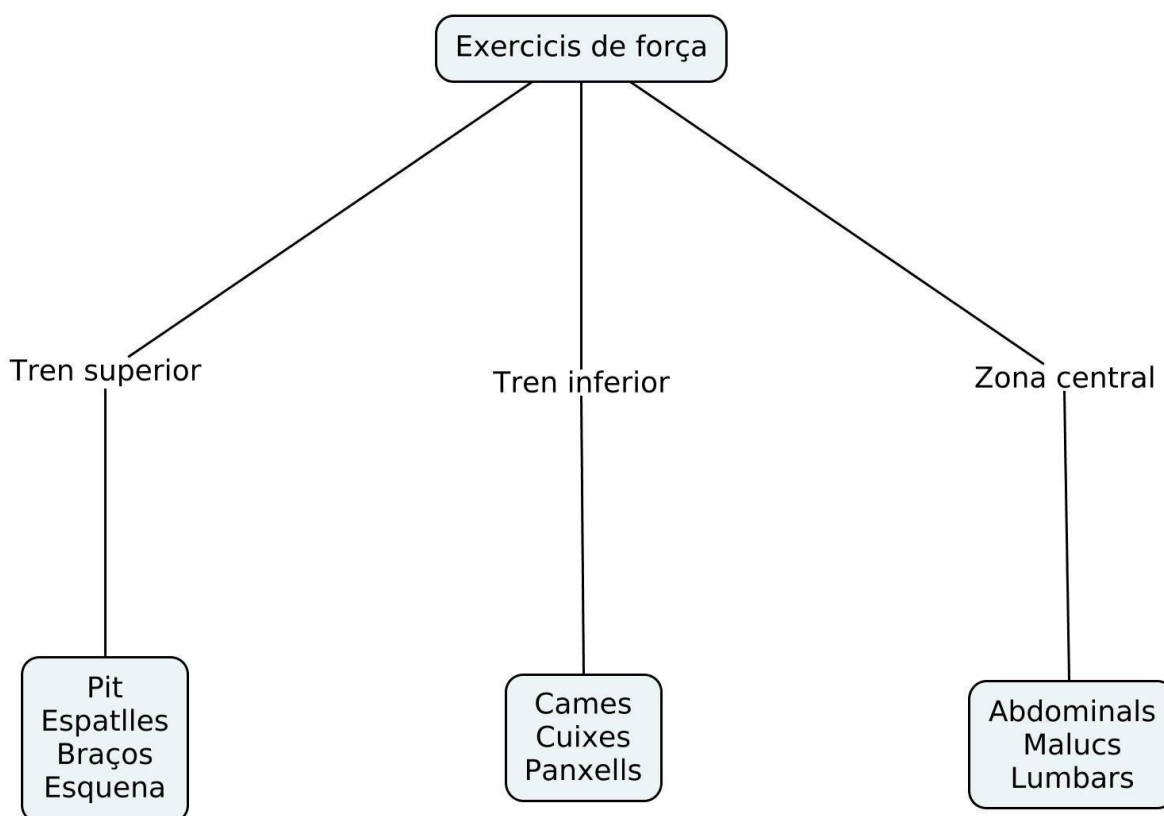
Atès l'abast forçosament reduït del nostre diccionari, només volíem recollir les denominacions bàsiques, que són les que als articles apareixen en negreta. Tot i això, en alguns casos, com ara denominacions molt esteses o exercicis molt bàsics o habituals, podíem considerar afegir alguna de les variants opcionals, però, com que Terminus no ens permetia extreure automàticament termes de més de cinc mots consecutius consecutius, la detecció de termes de vegades es va complicar. No obstant això, durant la fase de revisió hem pogut afegir les variants que hem considerat convenients o modificar els mots d'un terme sintagmàtic, encara que això hagi comportat més feina manual.

Amb els quatre articles declarats al projecte i afegits a un corpus anomenat *Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues* (com la sèrie d'articles), vam efectuar diverses anàlisis, tot jugant amb la quantitat de mots per n-grama i de freqüència mínima d'aparició al corpus. Després de cada anàlisi, vam validar manualment la llista dels candidats a terme, si n'hi havia. Alguns exercicis van quedar fora de les anàlisis o de les validacions per diversos motius —per exemple, per tractar-se d'exercicis secundaris o perquè eren massa semblants a altres exercicis ja existents—, però ens vam assegurar que tots els exercicis bàsics o essencials formessin part de les anàlisis validades.

A continuació, vam repetir el mateix procés amb totes les entrades de les categories *Entrenaments* i *Fitness* del blog de l'empresa de fitnes Zona Fitness Lleida, tret d'una entrada que vam descartar perquè estava escrita en castellà. Amb un contingut no gaire especialitzat, aquestes entrades ens van aportar tres anàlisis validades més. De nou, vam haver d'exportar i fusionar en un sol fitxer PDF les quinze entrades del blog en les categories esmentades, abans d'afegir-les al corpus del projecte.

Amb això vam donar per acabada la fase de buidatge o extracció de candidats a terme dels textos especialitzats en català. El resultat va ser una llista amb un total de 59 candidats a terme vàlids, alguns amb diverses alternatives.

Un cop seleccionats aquests candidats i abans de procedir a llur validació, vam elaborar l'arbre de camp del diccionari. A causa de les mancances de Terminus en relació amb aquesta tasca concreta, vam fer servir el programari CmapTools. Es tracta d'una eina senzilla i completa que ens va permetre fer l'arbre de camp següent:



Com es pot observar a la imatge, ens vam basar parcialment en la classificació de Cos et al. (2011), però vam efectuar les modificacions següents:

- No parlem d'exercicis de força *amb sobrecàrregues*, com fan aquests autors, perquè considerem que és un afegit ambigu i que no afegeix cap valor al terme *exercicis de força*.
- Hem agrupat les zones del cos o tipus d'exercicis en tres conjunts: tren superior, tren inferior i zona central. Aquesta agrupació no existeix als articles de Cos et al.

Considerem que pot ajudar a identificar i localitzar els exercicis, a més de ser una classificació molt popular i estesa —tot i que no l'única vàlida.

- Hem conservat algunes de les tipologies d'exercicis emprades per Cos, però n'hem modificat d'altres. Així doncs, hem conservat *pit*, *espatlles* (Cos parla d'*espatlla*) i *esquena*. Tanmateix, hem preferit agrupar tots els exercicis d'espatlles sota *espatlles*, tots els exercicis de braços sota *braços*, etc. Així mateix, hem substituït *extremitat inferior global* per *comes*, *flexors plantars del peu* per *panxells*, etc. Considerem que Cos no segueix un criteri unívoc i homogeni a l'hora d'anomenar les categories dels exercicis, i nosaltres hem optat per la senzillesa, la popularitat i la coherència.
- Dins la categoria *zona central*, hem inclòs tots aquells exercicis corresponents a la zona central del cos, és a dir, *abdominals*, *lumbar* i *malucs*.
- Hem optat per descartar els aixecaments olímpics perquè són exercicis massa complexos, avançats i no necessàriament relacionats amb el fitnes o condicionament físic per a la salut, sinó més aviat amb atletes o esportistes d'alt nivell.

El pas següent va ser la validació dels candidats a terme, que a Terminus enllaça directament amb la creació de les fitxes terminològiques, de manera que en parlem a l'apartat següent.

ELABORACIÓ DE LES FITXES TERMINOLÒGIQUES

Un cop seleccionats els candidats a terme, aquests s'han de validar, és a dir, s'han d'acceptar com a termes vàlids per al nostre diccionari; els candidats no validats queden descartats. A Terminus, a mesura que els termes es van validant, es van afegint al diccionari i hem d'anar-ne elaborant la corresponent fitxa terminològica. Les fitxes terminològiques tenen en aquest programari un seguit de camps predefinitos, alguns dels quals són obligatoris i d'altres que són opcionals. A més, l'usuari en pot crear de nous.

La categoria gramatical és el primer camp obligatori que ens vam trobar a la fitxa terminològica —després del lema, que correspondria al terme en si. Per definir les categories gramaticals possibles, ens hem basat en les categories abreviades que utilitza el TERMCAT als seus diccionaris (TERMCAT 2010: 44), si bé només hem fet servir les nominals, ja que tots els nostres termes són noms. Com que una de les llengües per a les equivalències és l'anglès, una llengua en essència sense gènere, també tenim en compte aquesta característica i afegim categories nominals sense gènere a la llista.

Un altre camp el contingut del qual hem hagut de definir és el de l'estat del terme. Com a possibles estats, hem optat per *present a la Neoloteca*, *present al Cercaterm* i *no present al Cercaterm*. Cadascun dels termes s'ha hagut d'inscriure en una d'aquestes tres categories.

Pel que fa als camps de la fitxa, els obligatoris al Terminus són *lema*, *llengua*, *font* i *categoria gramatical*. Dels opcionals, hem optat, com havíem deixat entreveure més amunt, per *estatus del terme*, *definicions*, *equivalents* i *notes*. Per acabar, hem afegit dos camps definits per nosaltres: *arbre de camp* i *imatges*.

Un cop definida la fitxa i els seus camps, hem pogut procedir a validar els candidats seleccionats a les anàlisis efectuades amb Terminus. Hem anat, anàlisi per anàlisi, validant els termes que volíem incloure en el diccionari. En validar cada candidat, se'ns ha obert la fitxa corresponent, i hi hem introduït les dades obligatòries: lema, categoria gramatical i font —la llengua sempre és el català, ja que és la llengua definida per al glossari.

Durant aquesta fase de validació, ens hem enfrontat a molts dubtes. Per resoldre'ls, hem aplicat els criteris que regeixen la globalitat d'aquest treball: veracitat, coherència i simplicitat. Aquells termes que ens resultaven evidents, els hem validat de manera gairebé

automàtica; tanmateix, aquells termes que ens provocaven més dubtes, els hem hagut de verificar amb diverses fonts fins a trobar l'opció més adequada als nostres criteris.

En certs casos, la qualitat de les nostres fonts ja era prou elevada per considerar vàlids els candidats a terme. En altres casos, no n'hi ha hagut prou amb les nostres fonts i hem hagut de fer cerques a Internet per tal de confirmar la qualitat dels candidats i validar-los o descartar-los. Això s'aplica tant al terme en català com a les equivalències en anglès i en castellà.

En definitiva, hem hagut d'aplicar els nostres coneixements tant del sector del fitnes com lingüístics i de fer un esforç de documentació i recerca per estar segurs que els termes validats complien amb els requisits del diccionari que volíem fer. Una vegada validats tots els candidats de totes les anàlisis que havíem desat, ens va quedar un total de 60 termes.

En aquest moment, amb la llista definitiva de termes a les nostres mans, hem pogut encetar la compleció de les fitxes terminològiques. Com vam explicar anteriorment, algunes de les dades les havíem hagut d'introduir durant la fase de validació de candidats, ja que així ho requeria Terminus: el lema, la llengua, la categoria gramatical i la font del terme. Els camps que restaven per emplenar eren l'estatus del terme, la definició, els equivalents, les notes i els camps definits per l'usuari, és a dir, les imatges i l'arbre de camp.

Per saber quin era l'estat de normalització dels termes, en vam fer cerques al Cercaterm i, si el terme hi era, també a la Neoloteca. Així doncs, teníem tres tipus d'estats per als termes: *present a la Neoloteca* —vol dir que el terme està normalitzat pel TERMCAT—, *present al Cercaterm* —vol dir que hi ha una o més fitxes terminològiques proposades al TERMCAT per al terme en qüestió, però cap no ha estat normalitzada pel TERMCAT—, i *no present al Cercaterm* —que significa que no hi ha cap fitxa proposada per al terme en qüestió al TERMCAT.

En el moment de l'elaboració del diccionari, el nombre de termes de cadascun d'aquests estats era el següent:

- *Present a la Neoloteca* (normalitzat): 7
- *Present al Cercaterm* (proposat): 8
- *No present al Cercaterm* (ni normalitzat ni proposat): 45

Tot seguit, hem elaborat les definicions dels termes. Hem començat amb les definicions d'aquells termes que es trobaven a la Neoloteca, ja que això vol dir que teníem una definició normalitzada en la qual basar-nos i no havíem de partir de zero. A continuació, hem passat a les definicions dels termes que no eren a la Neoloteca però sí al Cercaterm, i ens hem basat en les definicions disponibles a les fitxes proposades per elaborar la nostra.

Tanmateix, vam observar de seguida que no ens podíem refiar gaire de les definicions presents al TERMCAT, ni tan sols d'aquelles corresponents a termes normalitzats. Si bé hom hi detecta un esforç per la correcció i la coherència —la majoria de les definicions esmenten el material, la posició i el moviment executat a l'exercici, mirant de seguir sempre el mateix esquema—, també ens hem trobat amb definicions tan incoherents i ambigües com la de l'exercici de *pressió de cames*: “pressió que s’executa en una premsa de cames”. Per aquest i altres motius, tot i que hem agafat com a punt de partida algunes de les definicions presents al TERMCAT, hem optat per elaborar el nostre propi model de definició i aplicar-lo arreu.

Després de diverses proves i tenint en compte tant el que diu el manual *La definició terminològica* (TERMCAT 2009b) com les definicions existents a la Neoloteca i la informació present als articles de Cos et al. (2011), hem optat pel model de definició següent per als nostres exercicis de força:

Terme: Exercici de força de [categoria principal] (isomètric) executat [execucions], (la contracció concèntrica del qual és una [contracció concèntrica]), i l'objectiu del qual és enfortir la musculatura de [subcategoria].

Aquest model de definició conté tots els trets principals esmentats a *La definició terminològica* (TERMCAT 2009b: 205–225):

- La definició està constituïda per una única frase, iniciada amb majúscula i acabada amb un punt final.
- La definició recull únicament els trets essencials del definit, en oposició a una definició enciclopèdica, i assigna cada terme a una àrea temàtica utilitzant la nomenclatura del camp conceptual, en oposició a una definició lexicogràfica.

- Cada definició fa referència a un concepte únic.
- Cap definició no conté la mateixa denominació que està definint.
- Les definicions tenen equivalència sintàctica i semàntica respecte al terme definit.
- S'evita del tot el defecte de circularitat.
- Malgrat la semblança de certs exercicis i, per tant, de certes definicions, totes tenen com a mínim un tret únic que les diferencia de la resta, cosa que ens permet d'evitar el defecte de redundància.
- Cada definició es compon d'un definidor i una sèrie de trets característics.
- Els definidors són descriptors.
- Els trets característics s'ordenen de manera convenient, amb els intrínsecs primer —la categoria principal i la qualitat o no d'isomètric— i els extrínsecs després —els modes d'execució, la contracció concèntrica, si n'hi ha, i la musculatura objectiu.

La informació continguda a la variable [execucions] l'hem limitada a les execucions que considerem principals, ja que en certs exercicis ens hem trobat amb multitud de posicions i materials possibles i, si els esmentéssim tots a la definició, aquesta perdria el seu valor terminològic i adquiriria un caràcter més aviat enciclopèdic. Per aquest motiu, en els casos d'exercicis amb moltes variants, només hem esmentat les més importants a la definició. Les variants secundàries les hem incloses en les notes.

En el cas dels exercicis dinàmics —és a dir, aquells exercicis compostos per una contracció concèntrica i una contracció excèntrica—, hem esmentat tan sols la contracció concèntrica a la definició. Som conscients que la contracció excèntrica és tan crucial com la concèntrica o més, però trobem innecessari esmentar-la a la definició, ja que es tracta sempre del moviment contrari al de la contracció concèntrica.

Els exercicis estàtics o isomètrics són un cas especial molt menys nombrós que els dinàmics, i requereixen un tractament peculiar. És per aquest motiu que hem inclòs en el model de definició dues seccions entre parèntesis, per expressar que es tracta de porcions opcionals. Així doncs, els exercicis isomètrics inclouen l'adjectiu *isomètric* a l'inici de la definició, ja que és una característica essencial, i no inclouen cap explicació sobre la

contracció concèntrica, perquè no hi ha cap moviment: es tracta de mantenir la posició durant un temps determinat; és a dir, la contracció és isomètrica.

Un cop vam tenir enllestides totes les definicions d'aquells termes presents al Cercaterm o a la Neoloteca —que, com hem detallat abans, són minoria—, hem passat a crear la dels termes inexistents al TERMCAT. Aquesta fase ha estat més llarga i dura, pel nombre de termes i perquè no teníem una referència exacta en la qual basar-nos —a les publicacions de Cos et al. (2011) no hi havia definicions—, però l'avantatge és que ja teníem l'experiència d'haver creat un bon grapat de definicions abans. De més a més, aquesta fase ens ha servit per fer una repassada de les definicions creades anteriorment i corregir tot allò que, amb l'experiència adquirida, ja teníem clar que s'havia de fer d'una altra manera.

El camp *definicions* té un subcamp anomenat *font* al Terminus. Tot i que hem consultat les definicions disponibles, principalment, al TERMCAT, abans d'elaborar-ne les nostres, finalment hem creat el nostre propi model i no ens hem basat en cap definició concreta ja existent. Per aquest motiu, no hem omplert el camp *font* de cap definició.

Després de les definicions, el pas següent ha estat cercar i afegir a les fitxes els equivalents dels termes en anglès i espanyol. Ens hem centrat, en primer lloc, en els equivalents en anglès, la majoria dels quals hem mirat d'extreure del manual *NSCA's Essentials of Personal Training* (Coburn i Malek 2012). També hem fet servir, a més d'aquest manual, la base de dades d'exercicis de l'American Council on Exercise, els articles de Cos et al. (2011) —recordem que els seus articles incloïen les equivalències dels termes en anglès i espanyol, tal com hem fet nosaltres— i el llistat d'exercicis d'entrenament de força de la Viquipèdia en anglès.

Pel que fa al castellà, hem fet servir tres fonts per trobar els equivalents dels termes: els articles de Cos i els seus col·laboradors, el manual *Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente* (Domínguez 2014) i el diccionari de CrossFit en línia de Velites Sport. Seguidament, hem afegit notes a tots aquells exercicis —la gran majoria— que tenien diversos modes d'execució no esmentats a la definició o modes d'execució alternatius als esmentats a la definició, i hem aprofitat per afegir qualsevulla altres informacions importants que, d'acord amb els criteris suara enumerats, no tenien cabuda a les definicions. La fórmula que hem emprat a la majoria de les notes segueix el patró següent:

Aquest exercici (també) es pot executar [execucions possibles o alternatives].

A continuació, hem passat als camps definits per l'usuari: *arbre de camp* i *imatges*. El camp *arbre de camp* l'hem omplert amb informació relativa a la relació de cada terme amb l'arbre de camp que vam definir durant la fase de selecció dels termes. Així doncs, la fórmula que hem fet servir en aquest camp és la següent:

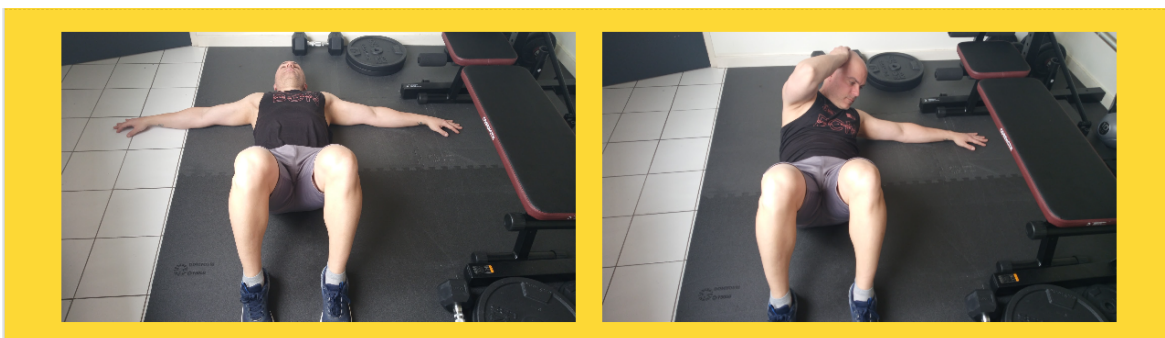
Categoria principal > Subcategoria

Pel que fa a les imatges, tot i que pertanyen, en principi, a la fitxa terminològica, hem decidit deixar-les per a la fase d'edició del diccionari, principalment, perquè Terminus només accepta valors textuais per als seus camps i, per tant, no permet d'afegir-hi imatges. Amb això, doncs, podem donar per acabada la fase d'elaboració de les fitxes terminològiques i, de retruc, també l'elaboració del diccionari.

EDICIÓ DEL DICIONARI

La primera part de l'edició del diccionari ha estat la sessió fotogràfica. En total, hem fet 80 fotos, dues per exercici, la qual cosa equival aproximadament a 40 exercicis de 60 amb imatges, i hem pogut il·lustrar, de cada exercici, la posició inicial i la posició un cop executada la contracció concèntrica.

Vegeu l'exemple següent, extret de la versió preliminar del diccionari editat:



Una tercera part dels exercicis han quedat sense imatge, bé perquè no disposàvem del material necessari per executar l'exercici i il·lustrar-lo, bé perquè no hem aconseguit unes imatges prou bones per a afegir-les al treball. Tot i això, hem pogut il·lustrar, seguint la metodologia emprada per Cos i els seus col·laboradors (2011), la gran majoria d'exercicis de manera clara, entenedora i coherent amb les definicions i notes. Tenint en compte que les imatges eren des del començament un camp opcional, ens donem per satisfets amb el resultat obtingut.

Un cop hem disposat de la col·lecció de fotos que il·lustren els termes del nostre diccionari, hem pogut encetar la fase d'edició real. Com vam anunciar a l'inici del treball, hem fet servir Google Sites per crear un lloc web que ens servís com a plataforma digital del vocabulari. El lloc web consta d'una pàgina d'inici que inclou un pròleg, unes instruccions d'ús, les abreviacions utilitzades arreu del diccionari i una secció de contacte, i està publicat a l'adreça següent: <https://sites.google.com/view/dceef/inici>.

Seguidament, i basant-nos en l'arbre de camp que estructura el nostre diccionari, hem creat les diverses categories i subcategories per a les fitxes terminològiques. Un cop fet això, hem introduït manualment les fitxes terminològiques creades en Terminus al nostre lloc

web. Ens hem basat, inicialment, en l'estructura de les fitxes terminològiques del TERMCAT, i cadascuna de les nostres fitxes conté les dades següents:

- Terme i equivalències (inclou llengües i categories gramaticals)
- Relació amb l'arbre de camp
- Definició
- Estat
- Notes, si n'hi ha
- Imatges, si n'hi ha. Si les imatges són verticals, les hem ubicades a la dreta de la fitxa. Si són horitzontals, les hem col·locades a sota del text.
- Fonts dels termes

A continuació, hem replicat l'estructura del menú del diccionari en línia —com hem dit abans, l'estructura està basada en el nostre arbre de camp— en anglès i en castellà. Per fer-ho, hem hagut de crear cada categoria i subcategoria manualment en cadascuna de les dues llengües. Pel que fa al contingut de les fitxes, no ha calgut replicar-les, ja que la fitxa en si és la mateixa per a totes tres llengües; el que hem fet és afegir una entrada de menú per a cada terme en anglès i castellà, amb un enllaç que remet a la fitxa original —en català, amb les equivalències corresponents.

CONCLUSIONS

Amb aquest treball hem volgut omplir un buit en la terminologia catalana mitjançant l'elaboració d'una proposta de diccionari essencial d'exercicis de força amb equivalències en anglès i castellà. La mancança de textos de qualitat sobre el tema en llengua catalana s'ha fet patent durant la fase de preparació del diccionari, sobretot si comparem el nombre de textos disponibles amb altres llengües com ara el castellà i, especialment, l'anglès, la llengua dominant tant en aquest sector com en molts altres. Els articles publicats per Francesc Cos i els seus col·laboradors a la revista *Apunts* al llarg de l'any 2011 han demostrat ser la font més fiable de terminologia en català i, de vegades, també una bona font d'equivalències en les altres dues llengües.

Igualment patent s'ha fet l'absència, incoherència i imprecisió de gran part d'aquesta terminologia al nostre centre de referència, el TERMCAT. La gran majoria dels termes que hem inclòs en el nostre vocabulari hi són del tot absents, i els que hi són presents es troben repartits per diverses i variades categories, sense criteris unificadors que els cohesionin, i només uns pocs havien arribat a la normalització. No sols el fitnes com a disciplina no existeix al TERMCAT, sinó que, a més, el poc contingut que hi ha relacionat amb el sector no arriba a la qualitat que hom espera d'un centre de referència com aquest.

Partint, doncs, dels articles de Cos et al. (2011) i d'un seguit d'obres de referència en les tres llengües seleccionades —català, castellà i anglès—, hem pogut portar a terme les fases d'extracció, selecció i validació dels termes, amb la posterior compleció de cadascuna de les fitxes terminològiques mitjançant l'eina Terminus. Ens hem basat en tot moment en la bibliografia de referència del marc teòric alhora que hem seguit molt de prop els exemples de fitxes terminològiques presents al TERMCAT. Pel que fa a les definicions, tenint en compte que les que trobem als diferents termes relatius a exercicis de força al Cercaterm o la Neoloteca són del tot incoherents, aleatòries o fins i tot incorrectes, hem creat el nostre propi estil de definició, que no només compleix tots els requisits que la bibliografia de referència exigeix, sinó que, a més a més, es regeix per tres valors que considerem essencials: veracitat, coherència i simplicitat.

Totes les nostres definicions són certes perquè no inclouen dades enciclopèdiques que són les que poden, en excés, fer que una definició no sigui aplicable a tots els casos. Totes les

definicions són, igualment, coherents les unes amb les altres, perquè hem seguit rigorosament una mateixa fórmula, gairebé matemàtica, per a llur creació. Finalment, totes són també senzilles perquè, com hem dit, no inclouen dades sobreres sobre l'execució de l'exercici, que només complicarien i invalidarien la definició, i que considerem que pertanyen a un altre tipus de document i no a un diccionari —per exemple, a un manual d'entrenament personal com el que hem fet servir per a extreure termes en llengua anglesa.

Un cop elaborades i revisades totes les fitxes terminològiques, hem pogut encetar la fase d'edició. El diccionari ha estat editat fent servir Google Sites, mitjançant un procés manual de buidatge del contingut de les fitxes des de Terminus, i imitant en molts aspectes l'estil visual i l'estructura de les fitxes del TERMCAT. El resultat ha estat, en la nostra opinió, un diccionari senzill, visualment atractiu i amb un contingut entenedor, amb fotos il·lustratives de la majoria d'exercicis, i amb una facilitat d'ús per part de l'usuari molt elevada, ja que es poden cercar els termes per mitjà de l'eina de cerca o dels índexs en totes tres llengües, i els termes estan classificats fent servir la mateixa jerarquia que es va definir a l'arbre de camp.

Finalment, hem publicat el diccionari en línia, perquè tothom hi tingui accés. L'enllaç, ara per ara, és el següent: <https://sites.google.com/view/dceef/inici>. Esperem que sigui útil al màxim nombre possible de persones, tant dins el sector del fitnes als Països Catalans —entrenadors personals, tècnics de fitnes, tècnics d'activitats dirigides—, com dins el sector de la llengua catalana —traductors, correctors, assessors lingüístics— i, en definitiva, a tothom qui estigui interessat en el condicionament físic i la nostra llengua.

No voldríem acabar aquest treball sense esmentar possibles línies de recerca futures. El que hem fet aquí no és més que una proposta bàsica, essencial i elemental amb els que considerem que són seixanta dels exercicis de força més populars i freqüents tant en l'actualitat com en dècades anteriors. Però el fitnes és una disciplina la popularitat de la qual no deixa de créixer, i res no indica que això hagi de canviar en el futur més pròxim; consegüentment, la terminologia relativa a exercicis de força tampoc no cessa d'evolucionar, sobretot en llengua anglesa, per estar aquest sector, com tants altres, dominat per la indústria estatunidenca.

Crear un diccionari que volgués abastar tots els exercicis de força existents seria una empresa impossible: cada dia se n'inventen desenes, centenars, milers d'exercicis nous.

Només amb un petit canvi en el material emprat, en el moviment executat, o en la postura del cos, ja tenim una variant nova d'un exercici que ja existia, i aquesta variant nova requereix la creació un nou terme. No hi podria haver al món un diccionari terminològic que inclogués tots aquests exercicis que es creen constantment arreu.

El que sí que és possible, i esperem que esdevingui realitat, és que la nostra proposta sigui el primer pas o, si no el primer, un pas més cap a l'establiment tant del fitnes com a disciplina independent de qualsevol mena d'esport, com de la terminologia dels exercicis de força com una terminologia normalitzada, coneguda per tothom, i correctament utilitzada per tots els professionals del sector i de la llengua catalana. Això només podrà ser bo tant per a la disciplina en si com per a la nostra llengua.

BIBLIOGRAFIA

MARC TEÒRIC I METODOLÒGIC

CABRÉ, M. Teresa; DOMÈNECH, Ona; ESTOPÀ, Rosa. (2018). *La terminologia avui: termes, textos i aplicacions*. Barcelona: Editorial UOC. ISBN 978-84-918-0203-7

IHMC. (2023). *Cmap | CmapTools* [en línia]. Pensacola: Florida Institute for Human and Machine Cognition. <[Cmap](#)> [Consulta: 29 gener 2023]

MONTANÉ, M. Amor. (2016). «Factors d'implantació en la terminologia catalana: els manlleus». *Terminàlia*, núm. 15, p. 7-16

OLIVER, Antoni. (2014). *Les bases de dades terminològiques* [en línia]. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya [consulta: 30 de març de 2023]. Disponible a: https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/79008/4/Traducci%C3%B3%20i%20tecnologies.%20eines.%20processos%20i%20recursos_M%C3%B2dul%203_Les%20bases%20de%20dades%20terminol%C3%B2giques.pdf

SERVEI LINGÜÍSTIC DE LA UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA. (2016). *Guia pràctica de català*. Barcelona: Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2009). *Bibliografia: Criteris de presentació en els treballs terminològics*. Vic: Eumo Editorial; Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia. ISBN 978-84-9766-304-5; 978-84-393-7938-6

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2022). *Criteris terminològics* [en línia]. Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia. <[Criteris terminològics | TERMCAT](#)> [Consulta: 12 novembre 2022]

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2010). *El diccionari terminològic*. Vic: Eumo Editorial; Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia. ISBN 978-84-9766-394-6; 978-84-393-8676-6

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2009). *La definició terminològica*. Vic: Eumo Editorial; Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia. ISBN 978-84-9766-327-4; 978-84-393-8144-0

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2006). *La normalització terminològica en català: criteris i termes 1986-2004*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat;

TERMCAT, Centre de Terminologia. ISBN 84-3937-025-3; 978-84-393-7025-3

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2005). *Manlleus i calcs lingüístics en terminologia*.

Vic: Eumo Editorial; Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia. ISBN 84-9766-134-6; 84-393-6898-4

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2006). *Recerca terminològica. El dossier de*

normalització. Vic: Eumo Editorial; Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia. ISBN 84-9766-180-X; 84-393-7149-7

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2017). *Test d'autoavaluació de diccionaris*.

Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia

UNIVERSITAT POMPEU FABRA. *Terminus 2.0* [en línia]. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra.

<[Terminus 2.0](#)> [Consulta: 12 novembre 2022]

VILA, F. Xavier; NOGUÉ, Marina; VILA, Ignasi. (2007). *Estudis d'implantació terminològica*.

Una aproximació en l'àmbit dels esports. Vic: Eumo Editorial; Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia. ISBN 978-84-9766-22-6; 978-84-393-7549-4

CORPUS TEXTUAL

Obres especialitzades

AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE. *Exercise Database & Library* [en línia]. San Diego: American Council on Exercise. <[Exercise Database & Library](#)> [Consulta: 6 març 2023]

Apunts Educació Física i Esports. Barcelona: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. 1985—. ISSN 2014-0983

COBURN, Jared; MALEK, Moh (ed.). (2012). *NSCA's Essentials of Personal Training*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 978-0-7360-8415-4

COS, Francesc; PORTA, Jordi; CARRERAS, David. (2011). «Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues (I)». *Apunts*, núm. 103, p. 101-111

COS, Francesc; IRURTIA, Alfredo. (2011). «Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues (II)». *Apunts*, núm. 104, p. 127-137

COS, Francesc; MARINA, Michel; PORTA, Jordi. (2011). «Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues (III)». *Apunts*, núm. 105, p. 73-84

COS, Francesc [et al.]. (2011). «Terminologia dels exercicis de força amb sobrecàrregues (IV)». *Apunts*, núm. 106, 71-83

DOMÍNGUEZ, J. Octavio. (2014). *Dirección y dinamización de actividades de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. AFDA 2010*. Antequera: IC Editorial. ISBN 978-84-17026-40-0

GESTORA CLUBS DIR. (2017). *Blog. Musculació* [en línia]. Barcelona: Gestora Clubs Dir. <[Musculació archivos - El blog del DiR](#)> [Consulta: 12 desembre 2022]

ZONA FITNESS LLEIDA. (2022). *Blog Zona Fitness* [en línia]. Lleida: Zona Fitness Lleida. <[Blog Zona Fitness](#)> [Consulta: 29 desembre 2022]

Obres terminològiques

BURGOS, Kel. (2023). *DCEEF. Diccionari català essencial d'exercicis de força* [en línia]. <<https://sites.google.com/view/dceef/inici>> [Consulta: 16 abril 2023]

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2022). *Cercaterm* [en línia]. Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia. <[Cercaterm | TERMCAT](#)> [Consulta: 13 novembre 2022]

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2022). *Diccionaris en línia* [en línia]. Barcelona: TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. <[Diccionaris en Línia | TERMCAT](#)> [Consulta: 13 novembre 2022]

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2023). *Diccionari general de l'esport* [en línia]. Barcelona: TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. <[Diccionari general de l'esport | Esports](#)> [Consulta: 22 gener 2023]

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2022). *Neoloteca* [en línia]. Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia. <[Neoloteca | TERMCAT](#)> [Consulta: 13 novembre 2022]

TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. (2023). *Terminologia de l'esport* [en línia]. Barcelona: TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. <[Terminologia de l'esport](#)> [Consulta: 22 gener 2023]

VELITES SPORT. (2017). *Diccionario Entrenamiento Funcional: Vocabulario, acrónimos y abreviaturas* [en línia]. Zizur Mayor: Velites Sport. <[El más COMPLETO diccionario de Crossfit actualizado \[2016\]](#)> [Consulta: 12 març 2023]

WIKIMEDIA FOUNDATION. *List of weight training exercises* [en línia]. Wikimedia Foundation. <[List of weight training exercises - Wikipedia](#)> [Consulta: 6 març 2023]

Obres lexicogràfiques

INSTITUT D'ESTUDIS CATALANS. *DIEC2* [en línia]. Barcelona: Institut d'Estudis Catalans. <[DIEC](#)> [Consulta: 13 novembre 2022]

MERRIAM-WEBSTER. (2022). *Dictionary* [en línia]. Merriam-Webster. <[Merriam-Webster](#)> [Consulta: 13 novembre 2022]

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2022). *Diccionario de la lengua española* [en línia]. Madrid: Real Academia Española. <[Diccionario de la lengua española](#)> [Consulta: 13 novembre 2022]