



INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPUBLICA DE HONDURAS

Guía de estudio.

AREA: Educación Física, Recreación y Deporte grado 7°

Nombres: _____ **Apellidos:** _____

Tema:
El doping en los deportes.

¿Qué es doping?

INTRODUCCIÓN

Tomando como referencia las marcas deportivas alcanzadas en el alto rendimiento, día a día se buscan nuevos métodos y técnicas para tratar de superar dichos parámetros. Una forma externa de influir en el desempeño físico del atleta ha sido mediante el consumo de sustancias prohibidas por los reglamentos de las organizaciones deportivas. En el trabajo que desarrollaremos a continuación se tratará el tema de doping en el deporte, en él veremos sus orígenes, sus causas y consecuencias, los tipos de sustancias que están prohibidas y los métodos sancionados.

1) ¿QUÉ ES EL DOPING?

De acuerdo al Comité Olímpico Internacional (COI), doping es la administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo o cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal con la sola intención de aumentar en un modo artificial y deshonesto su performance en la competición. Cuando la necesidad requiere tratamiento médico con alguna sustancia, que debido a su naturaleza, dosis o aplicación puede aumentar el rendimiento del atleta en la competición de un modo artificial y deshonesto, esto también es considerado doping.

Para implementar este concepto, el COI ha publicado una lista de sustancias prohibidas y ha desarrollado un programa de detección de drogas en las Olimpíadas y competencias relacionadas para detener el uso de estas sustancias.

2) BREVE HISTORIA DEL DOPING

El doping es un ejemplo de los numerosos intentos que a través de la historia el hombre ha realizado para mejorar artificialmente su propia resistencia a la fatiga al participar en la guerra, en la caza y en el deporte, mezclando para ello frecuentemente la terapia con la magia y la brujería. Está relacionado en su misma esencia con el deporte de competición. Por lo tanto no es estrictamente correcto referirse al doping en un ámbito diferente al de la actividad deportiva. La humanidad, incapaz de aceptar libremente sus limitaciones físicas y mentales, siempre ha buscado formas mágicas en un intento de superar con el mínimo esfuerzo sus posibilidades naturales. En ese empeño ha utilizado diversos métodos alimenticios y medicamentos, no siempre lícitos, que pueden considerarse precursores de la práctica que hoy

en día se conoce como doping.

Sobre la práctica del doping hay muchos antecedentes históricos. Una de las primeras referencias la brinda un cuadro chino que muestra un emperador masticando una rama de Ephedra. La mitología nórdica cuenta que sus legendarios Bersekers aumentaban su fuerza combativa mediante la bufotenina, extraída del hongo amanita muscaria. Cronistas de la Grecia clásica narran que los fondistas, saltadores y luchadores participantes de los Juegos Olímpicos recurrían a ingestiones de extractos de plantas, extirpaciones del bazo y otros medios para mejorar el rendimiento. En la era precolombina, los incas mascaban hojas de coca en sus ritos, trabajos y luchas. Más recientemente, la cafeína es usada desde 1805 en natación, atletismo y ciclismo, donde se registra el primer caso mortal, el ciclista galés Linton, que fallece en 1866 durante la carrera París-Burdeos por tomar estupefacientes.

Le siguen el fútbol y el boxeo, y en 1950 aumentan súbitamente los casos de doping por lo que en la década del '60 las federaciones y asociaciones reglamentan el control antidoping.

3)¿POR QUÉ EXISTE EL DOPING?

Básicamente por una necesidad del deportista o de la organización que lo respalda de querer conseguir mejores resultados en el rendimiento físico.

En nuestra sociedad, el medicamento no sólo se usa para combatir la enfermedad, sino también como ayuda en estados fisiológicos límites (cansancio, dolor, sueño, ansiedad, frustración, etc.). El deportista también recurre a ellos para estimularse o sedarse, aumentar su fuerza y masa muscular, su capacidad cardíaca, concentración, calmar la fatiga, incluso la provocada por su entrenamiento. En definitiva usa el doping para obtener el triunfo o para conseguirlo con menor esfuerzo.

4) SUSTANCIAS Y METODOS PROHIBIDOS EN EL DEPORTE

Grupo de sustancias prohibidas.

A)Estimulantes

B)Narcóticos

C)Anabolizantes

D) Diuréticos

E) farmacológicos y/o Estacidos

Métodos de dopaje prohibidos :

A) Dopaje sanguíneo

B) Manipulaciones

C) Derivados del cannabis

D) Hormonas pepiticas

E) Químicas y/o físicas

CONCLUSIÓN

Tanto el deporte de recreación, amateur, como el competitivo, ocupan un lugar destacado en las sociedades modernas. El profesionalismo impulsado por las empresas y la televisión llevan a los deportistas a esfuerzos tremendos y a una superación constante. También el atleta ante una expectativa de mayores beneficios se sube a esa carrera desenfadada y como le resulta difícil mantener ese ritmo con medios naturales recurre al doping. También hay deportistas amateurs y recreacionales que se dejan seducir por promesas de cientos de productos que le pueden ayudar a practicar un deporte con más intensidad o a obtener resultados deportivos que de otra manera no conseguirían y que buscan afanosamente por motivos de prestigio personal social.

En definitiva podemos decir ,más bien aconsejar a los adolescentes, que hacer uso de alguna técnica que se considere doping puede parecer en primera instancia tentador hasta gratificante pero con consecuencias que podrían ser nefastas

Ciertas federaciones tienen su propia lista de sustancias prohibidas. Deben chequearse para saber si hay otras sustancias prohibidas en el deporte particular.

ACTIVIDAD

1. Explica el texto anterior realizando un mapa mental
2. Realiza una sopa de letras con las siguientes palabras y busca el significado.

Deportista, Fuerza, Velocidad, Ansiedad, Frustración, Musculo, cardiaco, entrenamiento, fatiga, esfuerzo, fisiología, competición, atlética, Técnica, Superación, doping, sustancias, intensidad, hormonas, narcóticos, anabolizantes, diuréticos.

3. Construir 3 preguntas con el texto anterior
4. Realiza un dibujo que represente lo entendido en el texto anterior
5. Escribe tres conclusiones del texto anterior
6. ¿Explica que es el doping?
7. ¿Cuáles son las sustancias dopantes prohibidas?
8. ¿Escribe tu opinión acerca del doping?
9. Realiza un glosario con las palabras que no conozcas del texto anterior, mínimo 15 palabras.

Teniendo en cuenta sus posibilidades logísticas en casa, los estudiantes realizarán las actividades prácticas que se presentan en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw>

<https://www.youtube.com/watch?v=XCGUFlkP3-I>