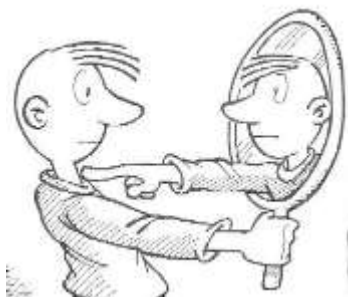


	I. E. RODRIGO CORREA PALACIO Aprobada por Resolución 16218 de Noviembre 27 de 2002 DANE 105001006483 – NIT 811031045-6		
	TALLER RECUPERACION DEL AÑO	Código PAC-13-01	
	Fecha: Noviembre de 2019	Versión 0	Página 1/7

REFUERZOS EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES PARA EL AÑO

GRADOS 10° Y 11°

DEPORTE Y PERSONALIDAD



“La personalidad del hombre determina por anticipado la medida de su posible Fortuna.”

(Arthur Schopenhauer)

PERSONALIDAD Y DEPORTE:

El tema de personalidad y deporte es un tema de interés y un tema que nos compete a todos tratarlo y reflexionar acerca de que tan valioso puede ser para nosotros. Para empezar he querido traer unas frases que han mencionado algunos personajes acerca del deporte y la personalidad:

Personalidad y Deporte

Por Eva Montero, psicóloga del Deporte

viernes, 04 de abril de 2008



La personalidad de los deportistas ofrece algunos rasgos comunes que los identifican del resto de personas. Aquí se explica cuáles son las principales características que suelen acompañar a la mentalidad del deportista.

¿Qué es la personalidad? En la web de la RAE aparecen ocho definiciones, de las cuales tres corresponden a lo que me quiero referir. Por ejemplo la primera de todas: "diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra". El

diccionario Akal de Psicología advierte de que existen más de 50 definiciones para este término, según las ideologías, por lo que para generalizar y no ceñirse a una corriente, M.Hurteau define la personalidad como la unidad estable e individualizada de conjuntos de conductas.

Dada la variedad de definiciones de la palabra en sí, no es de extrañar que existan muchos tipos de personalidad, y dentro de éstos, tantos matices como personas existen en el mundo. No obstante, se pueden clasificar en grupos en base a cualidades comunes, y entre ellos están los deportistas. Veamos cuáles son sus características de personalidad.

¿Cómo son los deportistas?

Eysenck consideró que hay tres dimensiones básicas en la personalidad:

extraversión, neuroticismo y psicoticismo. Extraversión es la tendencia del carácter a salir hacia el exterior, abrirse al mundo y a los demás. Un extravertido es una persona abierta y comunicativa, un introvertido (lo contrario) es aquél que tiende a encerrarse en sí mismo. Neuroticismo es la vulnerabilidad a la inestabilidad emocional, es decir, a más neuroticismo más tendencia a pasar de verlo todo blanco a verlo todo negro y de que un amigo se convierta en enemigo y viceversa. Y el psicoticismo expresa el grado de tendencia a tener conductas impulsivas, agresivas o que se realizan sin tener en cuenta los sentimientos de los demás.



En base a esas dimensiones, Eysenck y su equipo, revisando trabajos ya existentes, llegaron a las siguientes conclusiones acerca de la personalidad de los deportistas:

- Por lo general, tienden a ser extravertidos. Tienen más estabilidad emocional (poco neuroticismo) y menos ansiedad que los no deportistas. Tienden a ser más impulsivos, agresivos y egocéntricos, sobre todo si son competidores (propensión al psicoticismo). En algunos trabajos, los deportistas de alto nivel muestran altas puntuaciones en esta dimensión, sobre todo si es un deporte individual.

A la vista de estas afirmaciones, parece que para obtener éxito en el deporte hay que volverse un poco desconsiderado, al menos en deportes individuales. Pero se trata sólo de unos estudios donde se obtiene una media, y eso no implica que todos los deportistas de élite sean unos redomados egoístas. Si recordamos a nuestros ídolos ciclistas (y teniendo en cuenta que el ciclismo profesional se considera deporte de equipo, con lo cual el psicoticismo es menos elevado), podemos encontrarnos a "caimanes" como Hinault o a gente tranquila que nació superdotada y que no necesitaba comerse a nadie para triunfar como Indurain.



En el caso del cicloturismo, si excluimos a los que les gusta competir (aunque en principio no sea ése el objeto de esta modalidad de ciclismo), vamos a encontrarnos con la parte buena de la personalidad del deportista: la estabilidad emocional y la extraversión. Que la extraversión se considere buena no quiere decir que ser introvertido sea malo, como todo en esta vida, hay muchísimos matices de gris entre

el blanco y el negro, y me daría para otro artículo hablar de las ventajas y desventajas de la introversión y la extraversión. Pero, por norma general, expresar tus emociones y abrirte a los demás (siempre y cuando no conviertas tu vida en un folletín público) suele resultar muy beneficioso de cara a tu salud mental.

"Hardiness"

Este concepto se refiere a la "firmeza o dureza mental" y es un tipo de personalidad con tres dimensiones: compromiso, desafío y control. Como ejemplo en el ciclismo se podrían ver de la siguiente forma:

- **Compromiso:** capacidad de asumir valores con sinceridad, como pueda ser, en el caso de un gregario, el trabajo de equipo, considerándolo importante e implicándose en su labor siempre con la vista puesta en el objetivo que se persigue: ganar una carrera, desgastar al contrario, conseguir la clasificación por equipos, etcétera.
- **Desafío:** tendencia a mostrarse abiertos y flexibles ante los cambios que aparecen en el entorno, asumiéndolos como un reto. Cuando el favorito para una carrera pierde mucho tiempo en una contrarreloj y en lugar de venirse abajo y darla por perdida, intenta progresar en la montaña aún no siendo a priori el terreno donde mejor se defiende. O ciclistas que no son favoritos a priori y tras una escapada se desafían a sí mismos y a todo el pelotón y consiguen grandes resultados, como los casos de Chiapucci o Pereiro.
- **Control:** disposición a percibir las circunstancias de la vida como algo que puede ser controlado por uno mismo, en lugar de sentirse indefenso. Un ciclista con alto control, considera que si no consiguió el primer puesto en el puerto de montaña, no es porque los demás fueran mejores e inalcanzables su nivel, sino porque aún no ha progresado lo suficiente y todavía le queda camino por recorrer. Si percibes que las cosas pueden estar bajo tu control, aunque no sean positivas, tienes menos posibilidad de sufrir estrés, que si consideras que te vienen de fuera y no puedes hacer nada por evitarlas.

De acuerdo con el anterior texto podemos responder las siguientes preguntas:

¿Qué tiene que ver la personalidad y el deporte en lo social?

¿Qué tiene que ver la personalidad y el deporte en lo psicológico?

¿Qué tiene que ver la personalidad y el deporte en lo deportivo?

Después de la lectura anterior:

1. consultar sobre las diferentes maneras de llevar un estilo de vida saludable y realizar un plegable de estilos de vida saludable.
2. Sustentar el plegable.
3. Realizar una prueba física donde se valore su rendimiento físico.

"NUESTRO ORGANISMO SUFRE CAMBIOS FISIOLÓGICOS CUANDO REALIZA UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA"

OBJETIVO GENERAL

Identificar los cambios fisiológicos a través del test de coopert. (Pulsó, Respiración, Temperatura.)

INTRODUCCION

En el siguiente taller, “cambios fisiológicos” el alumno tendrá en cuenta las normas y recomendaciones sugeridas para una clase de educación o actividad deportiva, además conocerá los indicadores normales de pulso, respiración y temperatura y sus cambios antes durante y después del ejercicio físico, como también dará un análisis de los resultados en el test motor de coopert.

PREGUNTAS DE INDUCCION

A.CONTESTA DE MANERA PERSONAL QUE ES PARA TI:

1. ¿El pulso? _____
2. ¿La Respiración? _____
3. ¿La Temperatura? _____

B. Sabes las cifras de ellos, enúncialas.

1. **Pulso** _____
2. **Respiración** _____
3. **Temperatura corporal** _____

Antes, durante y después del ejercicio físico tenga en cuenta

ANTES DE INICIAR UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

1. Debe consumir alimentos dos horas antes de realizar el ejercicio.
2. Tome agua a temperatura normal.
3. Realice calentamiento previo no mayor de 15 minutos.
4. Llevar ropa apropiada (traje deportivo), tenis, medias, pantaloneta y camiseta, esta ropa debe ser de algodón para que permita la transpiración y absorción del sudor.
5. Evite llevar chaquetas o sudaderas, debido a que a medida que se aumenta la intensidad del ejercicio, aumenta la temperatura y será una molestia para transportar.
6. Para las mujeres: evite llevar pendientes, pulseras o anillos, podrían engancharse sobre otro objeto y no dará con la buena intensidad del ejercicio una buena circulación.
7. Evite maquillaje, haga ejercicio con la cara natural, así podrá su piel transpirar.
8. Debe Recogerse el cabello.
9. Evite utilizar prendas de materiales sintéticos ya que pueden resultar demasiado calurosas e impiden que respire la piel.
10. El calzado debe ser apropiado al deporte que practique, para trotar zapatillas con suela firme pero flexible, capaz de amortiguar los pasos, para el deporte de contacto, suela antideslizante; por ejemplo: para baloncesto es apropiado el tenis de bota.
11. LA temperatura se eleva 1 o 2 °c, se acelera la respiración, las pulsaciones que incrementan el ejercicio.

DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Evite trotar respirando por la boca, provoca fatiga.
2. Si hay exceso de mucosidad y salivación es bueno expulsarlos.
3. Evite cruzar las manos durante una actividad deportiva
4. Evite los contactos con el adversario y en caso de presentarse ofrezca disculpas antes que el juez lo indique.
5. Trate de no perder la calma. La agresividad no es contra el balón o con el adversario, ni con el juez, 'sino con las ganas de hacer una buena jugada' con tu equipo o con tigo mismo, por anotar un punto o llegar a la meta.
6. Utilice palabras apropiadas, para dirigirse a cualquier jugador, preferiblemente cordiales y anímicas, evitando culpar, rechiflar, desanimar al equipo que se equivoca.
7. Antes tomar agua, enjuague la boca y no tome más de 2 sorbos, mucha agua puede acabar en llenura o cólico, o producir un vomito.
8. Después de trotar evite inmediatamente sentarse, después de haber realizado un ejercicio intenso, trate de respirar y caminar, buscando que el cuerpo vuelva a su estado normal.

DESPUES DE TERMINAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Al terminar un ejercicio o actividad deportiva, realice un estiramiento, ayudara a que el cuerpo adquiera flexibilidad y disposición al cambio de actividad.
2. Evite mojarse o descubrirse el cuerpo totalmente, dese un tiempo para que este vuelva a su estado normal estando cubierto.
3. No ingiera bebidas demasiado frías o ingrese su cuerpo a enfriadores; este mal habito puede más adelante producir parálisis temporal.
4. Respire lo más adecuado posible para llegar a la normalidad, inspire profundo y expire lentamente, esto disminuirá su pulso y temperatura.
5. Si usted desea ducharse inmediatamente termine el ejercicio, esto no debe exceder de 2 minutos, tenga en cuenta que al terminar su cuerpo seguirá sudando.
6. Después del reposo, la ducha no debe sobrepasar los 5 minutos, se aconseja masajearse el cuerpo con el jabón.
7. Cambie de ropa, así usted vuelva a reincidir con otra actividad física.
8. Si desea consumir alimentos, estos deben ser livianos y con alto contenido de agua, por ejemplo: frutas, jugos naturales; evite gaseosas y productos químicos.

Cambios fisiológicos

1. LA TEMPERATURA



Es el grado de calor que genera el cuerpo humano, por lo general es de 36.5°C , se toma con un termómetro clínico cuya escala está dada en grados centígrados. Se clasifica en:

A. Temperatura axilar: Tomado debajo del hombro entre el tórax y el extremo superior del brazo.

B. Temperatura oral: En la boca del individuo.

1. EL PULSO



- Es el número de latidos intermitentes que realiza el corazón y las arterias por minuto.
- El pulso arterial; las arterias transmiten la sangre a los tejidos con el mismo ritmo del corazón.
- El pulso es la expansión y contracción intermitente, repetida, rítmica y regular de las arterias, que se produce por la onda de presión causada por la sangre del corazón.

EL PULSO LO PODEMOS TOMAR:

El pulso se puede palpar con facilidad en los diferentes puntos situados cerca

de la superficie del cuerpo así:

1. Pulso Carotideo:

Se toma en el cuello con los dedos índice y corazón, exceptuando el pulgar ya que este dedo tiene su propio pulso que se puede confundir con el de la persona a la que se está examinando.

2. Pulso Radial:

Se toma en la muñeca, procedimiento igual que el anterior, pero cada vez la mano va a la otra mano ubicando la vena arterial.

3. Pulso temporal:

También se puede utilizar el de la arteria temporal, por delante del pabellón auricular.

4. Pulso Cubital:

Otro punto donde el pulso puede percibirse con claridad es el de la arteria braquial, que se encuentra en la parte interna de la articulación del codo.

5. Pulso Homeral:

Se toma en los bebés.

6. Otros:

Del mismo modo, la mayoría de las personas pueden encontrar su pulso en las ingles, en la parte posterior de las rodillas, en la parte interna del tobillo y sobre el pie.

VALORES INDICADOS DEL PULSO

- ❖ Para un bebé recién nacido hasta los dos meses es de 85 a 90 pulsaciones por minuto
- ❖ De dos meses hasta el año y medio es de 80 a 85 pulsaciones por minuto.
- ❖ Para un niño sano en estado de reposo es de 65 a 70 pulsaciones por minuto.
- ❖ Para un adulto sano en estado de reposo es de 70 pulsaciones por minuto.
- ❖ Para un anciano sano en estado de reposo es de 65 a 70 pulsaciones por minuto.
- ❖ Para un deportista en estado de reposo 55 a 65 pulsaciones por minuto.
- ❖ Las pulsaciones máximas para una persona sana se hallan mediante la siguiente fórmula:
$$220 \text{ pulsaciones por minuto} - \text{edad}$$

la Respiración:

Proceso fisiológico por el cual los organismos vivos toman oxígeno del medio circundante y desprenden dióxido de carbono.

VALORES INDICADOS DE LA RESPIRACION

Las cifras normales de la respiración en reposo son de 6 litros de aire por minuto y los movimientos respiratorios varían en amplitud y frecuencia porque varían las exigencias celulares. El ritmo normal es de 16 a 20 movimientos por minuto, pero cuando aumenta el consumo de oxígeno y la eliminación de anhídrido carbónico, los movimientos respiratorios deben ser más amplios y frecuentes. Pero durante un esfuerzo sostenido pueden llegar a movilizar 60 litros de aire por minuto. La capacidad pulmonar de un adulto es de unos 6 litros en el hombre y de unos 4 litros en la mujer.

❖ ADULTOS	16-20 VECES / MINUTO
❖ ANCIANOS	12-16 VECES / MINUTO
❖ NIÑOS >6	26-30 VECES / MINUTO
❖ BEBES	30-40 VECES/ MINUTO

SINTOMAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO HAY ANOMALIAS EN LA RESPIRACION:

Infección respiratoria alta que da lugar a la mucosidad nasal y los estornudos.

Irritación de la tráquea que da lugar a la tos.

Desarrollo de un catarro.

Irritación de la laringe que hace que la voz sea más ronca.

Infección pulmonar que da lugar a la bronquitis.

Bibliografía: Páginas. De internet cache.

Taller

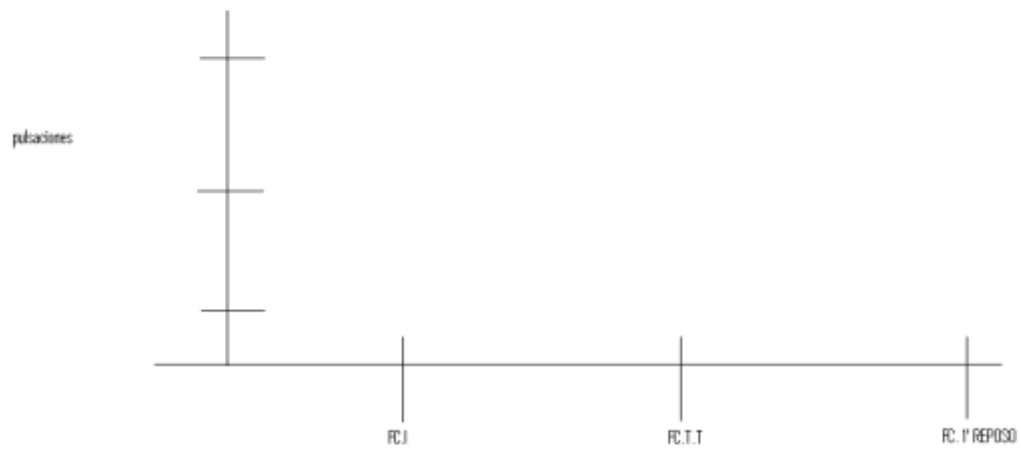
Al desarrollar el siguiente taller ustedes vivenciarán los contenidos aprendidos a través del test motor.

Para la medición del pulso, la temperatura corporal y la respiración desarrollaremos el test de coopert, el cual consiste en trotar 12 minutos sin parar y con ritmo uniforme.

Para esto tengo en cuenta:

- A. Reúnete con 4 compañeros.
- B. Tener a la mano un cronometro, 2 termómetros, cuaderno y lapicero.
- C. De los 4 alumnos, 3 desarrollan el test de coopert y el restante toma las cifras.
- D. De los tres, uno toma el pulso, el otro la respiración, y el otro la temperatura corporal.
- E. Los datos van ubicados en los cuadros que a continuación desarrollaremos:

1. PULSO

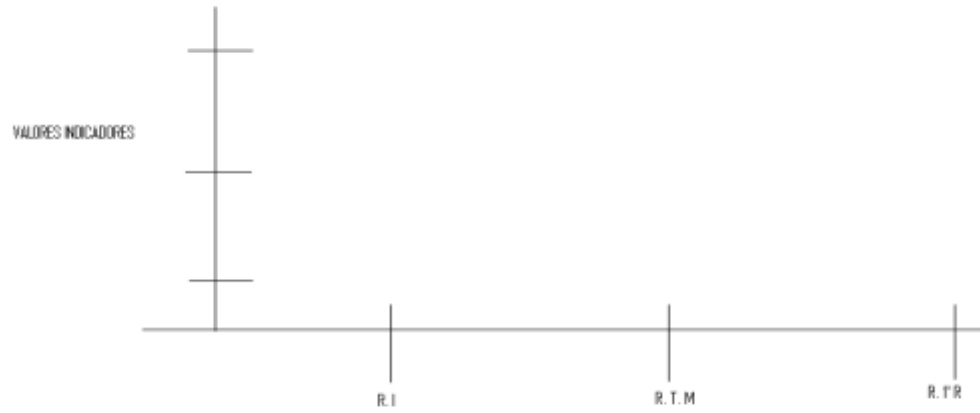


FC.I = Frecuencia cardiaca inicial

FC.T.T = Frecuencia cardiaca terminado el test

FC. 1' REPOSO = Frecuencia cardiaca 1 minuto de reposo.

2. RESPIRACION

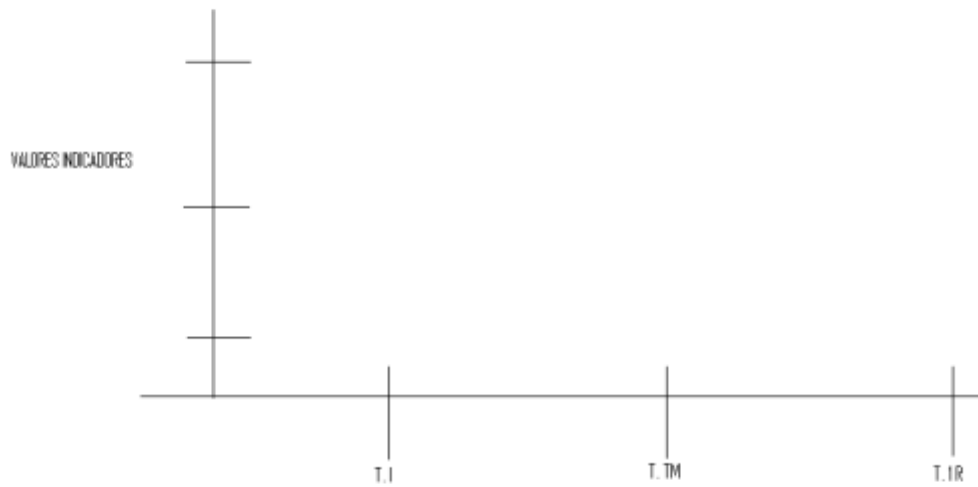


R.T = Respiración inicial.

R.T.M = Respiración en el test motor.

R. 1' R = Respiración 1 minuto de reposo

Temperatura corporal.



T.I = Temperatura inicial.

T.TM = Temperatura en el test motor

T.I R'= Temperatura 1 minuto de reposo.

4. analiza los resultados y saca las conclusiones.

OBSERVACIONES:

- Debe llevar correctamente el uniforme de educación física.
- Traer agua para la hidratación

**ELCY MARIA RUIZ GALEANO
DOCENTE EDUCACION FISICA**