



Fecha / /

Nombre \_\_\_\_\_ Apellidos \_\_\_\_\_

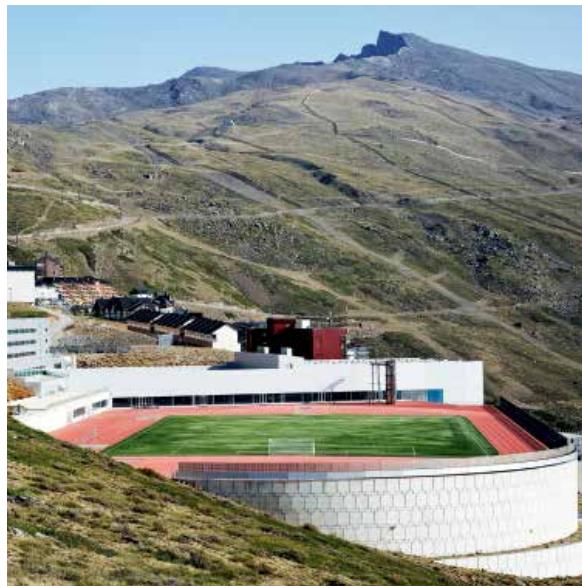
Curso \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_ Materia \_\_\_\_\_

Centro \_\_\_\_\_

## Alto rendimiento

Tal y como se recoge en la página web del Consejo Superior de Deportes (<http://www.csd.gob.es>), los Centros de Alto Rendimiento (CAR) y los Centros Especializados de Alto Rendimiento (CEAR) son instalaciones deportivas estatales o autonómicas cuya finalidad es la mejora del rendimiento deportivo. Estos centros proporcionan a los deportistas de alto nivel las mejores condiciones de entrenamiento. Entre las instalaciones a nivel nacional encontramos el CAR en Altura de Sierra Nevada (Granada, en la imagen), que se encuentra a 2320 metros de altitud, y el CEAR de Remo y Piragüismo “La Cartuja” (Sevilla).

Aunque pueda parecer una paradoja, muchos nadadores y nadadoras de élite llevan a cabo intensos entrenamientos en las piscinas del CAR de Sierra Nevada. Aquí, el programa de actividades incluye valoración de la condición física, medición del tiempo de reacción motor y el tiempo de movimiento (respuesta de reacción), medición electrónica de los tiempos y velocidades de desplazamiento, medición de la potencia de las extremidades inferiores, medición videográfica de la flexibilidad y análisis de la técnica biomecánica de la natación.



Todos los centros cuentan entre sus instalaciones con gimnasio para musculación y un servicio médico muy especializado. Además, todos los deportistas pasan de forma rigurosa controles antidopaje. Desde la apertura de estos centros, el número de deportistas de élite ha aumentado en España de forma espectacular. Esto ha permitido que deportistas españoles vayan conquistando múltiples triunfos a nivel europeo y mundial en disciplinas individuales o de equipo (fútbol, baloncesto, voleibol, ciclismo, tenis, balonmano y natación).



## Cuestiones propuestas

- 1 Elabora un mapa de la península ibérica y marca con símbolos los distintos centros de alto rendimiento. ¿Qué ventajas ofrece su situación?
- 2 ¿Qué beneficios otorga al organismo el entrenamiento en altura? Describelos razonadamente de forma detallada.
- 3 ¿Qué significa la expresión "técnica biomecánica de la natación"? ¿Qué órganos crees que se analizan en las actividades de entrenamiento en Sierra Nevada?
- 4 Elabora una tabla clasificatoria de los distintos centros de alto rendimiento que recoja los receptores sensoriales que deben entrenarse en cada uno de ellos.
- 5 ¿Qué tipo de lesiones musculares crees que se tratan de forma más habitual en el Centro de remo y piragüismo de Sevilla?
- 6 ¿Por qué es necesario entrenar en un gimnasio de musculación independientemente del deporte que se practique? ¿Qué precauciones hay que tomar durante estos entrenamientos?
- 7 ¿A qué deportes de los nombrados entre los triunfos de 2008 pueden haber contribuido los CAR? ¿Es necesario su mantenimiento y ampliación?
- 8 ¿Qué significa dopaje? ¿Qué motivos llevan a un deportista a practicarlo?
- 9 Describe de forma razonada los motivos por los que un deportista que se dopa debe ser sancionado con no competir durante un tiempo. ¿Se deberían imponer otras sanciones?
- 10 ¿Qué perjuicios para la salud de nuestro organismo puede causar el dopaje? Elabora una lista detallada de los órganos que se verían afectados.