

EL LEVANTAMIENTO DE PESAS Y EL DOPAJE EN EL DEPORTE

El levantamiento de pesas es un deporte que combina fuerza, técnica y disciplina. Consiste en levantar una barra con el mayor peso posible en dos modalidades principales: el arranque y el envión. Los atletas entrenan durante años para perfeccionar su postura, coordinación y potencia muscular. Además de la preparación física, este deporte requiere una gran concentración mental y hábitos de vida saludables, como una alimentación balanceada y descanso adecuado. Sin embargo, el levantamiento de pesas también ha estado marcado por el problema del dopaje. El dopaje consiste en el uso de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento deportivo de manera artificial. Estas sustancias pueden aumentar la fuerza, la resistencia o acelerar la recuperación, pero también representan graves riesgos para la salud, como daños en el corazón, el hígado y el sistema hormonal. Además, el dopaje va en contra de los valores del deporte, como el juego limpio y la igualdad de condiciones. Las organizaciones deportivas han implementado controles estrictos para detectar el uso de estas sustancias y sancionar a quienes las utilizan. A pesar de esto, algunos atletas siguen recurriendo al dopaje para obtener ventajas competitivas. Por ello, es fundamental promover la educación y la ética deportiva, para que los deportistas comprendan la importancia de competir de manera honesta y cuidar su salud.

Preguntas (selección múltiple):

¿En qué consiste el levantamiento de pesas?

- A) Correr largas distancias
- B) Levantar barras con peso
- C) Nadar en competencia
- D) Lanzar objetos

¿Cuáles son las dos modalidades principales?

- A) Salto y carrera
- B) Arranque y envión
- C) Lanzamiento y salto
- D) Carrera y natación

¿Qué es el dopaje?

- A) Un tipo de entrenamiento
- B) Una dieta especial
- C) Uso de sustancias prohibidas
- D) Un reglamento deportivo

¿Cuál es un riesgo del dopaje?

- A) Mejora la salud
- B) Fortalece el corazón
- C) Daños en órganos del cuerpo
- D) Aumenta la concentración

¿Qué promueven las organizaciones deportivas?

- A) El uso de sustancias
- B) El descanso excesivo
- C) El juego limpio
- D) La competencia desigual