



# Deportes Olímpicos

life  beats

lyondellbasell

## Credo y lema olímpico

---

" Lo más importante en la vida no es el triunfo, sino la lucha; lo esencial no es haber vencido, sino haber luchado bien." – *Credo Olímpico*



El lema olímpico se compone de tres palabras en latín:

**Citius - Altius - Fortius**

Estas palabras significan más rápido – más alto - más fuerte.

# En LyondellBasell, Cuál es nuestro credo? Nuestro lema?

---

## *NUUESTRA VISION*

Trabajamos todos los días para ser la mejor empresa operada y más valorado en nuestra industria, hoy y mañana.

## *NUUESTRA MISION*

Constantemente entregar un rendimiento de industria líder por:

- Entrega segura y confiable de productos de alta calidad a los clientes
- Ser la compañía de elección para los empleados y los accionistas
- Ser un buen vecino, responsable en las comunidades en donde operamos

## *NUUESTROS VALORES*

- Nos esforzamos por la excelencia en todo lo que hacemos
- Somos dueños de decisiones y la recompensamos los resultados
- Creemos en el poder de “muchos”

# ¿Cómo somos como los Juegos Olímpicos?



## Creemos en el poder de “Muchos”

- Los antiguos juegos olímpicos, que evolucionan de una fiesta religiosa, comenzaron en el año 776 AC y tuvieron lugar en Olimpia, en las Islas de Peloponeso occidental.
- Con el tiempo, se han convertido en el evento moderno para promover la paz y la unidad dentro de la comunidad internacional por medio del deporte.

## Pasar la antorcha(Sabiduría)

- El paso de la antorcha olímpica es la pasa ceremonial de la llama olímpica de las ruinas del templo de Hera en Olimpia, Grecia al sitio de la nación anfitriona.
- El relevo de la antorcha olímpica termina el día de la ceremonia de apertura cuando la llama llegue a su ciudad anfitriona. El portador(es) de la antorcha final corren hacia el estadio para encender la caldera con la flama, que permanece encendida durante la duración de los juegos y se extingue en la ceremonia de clausura de los juegos. Nuestro conocimiento "antorcha" se extingue si no documentamos y compartimos nuestros aprendizajes con eficacia.



# ¿Cómo somos como los Juegos Olímpicos?

---

## Somos dueños de decisiones y la recompensamos los resultados

- Los medallistas olímpicos son otorgan premios en efectivo por su Federación Nacional Olímpica.
- No había premios de oro, plata o bronce en los antiguos Juegos Olímpicos, sólo una corona de olivo para el ganador.
- Nuestros frutos son, lugares de trabajo seguros, saludables y exitosos.

## Nos preparamos para el éxito

- Hay ingredientes que son clave para una preparación apropiada para un buen desempeño
  - Nutrición e Hidratación
  - Dormir
  - Preparación mental





# Nutrición e Hidratación

---

- Para un desempeño a nivel olímpico, debe de comer de la manera apropiada incluyendo comer un desayuno de carbohidratos complejos y proteínas magras, volver a comer cada 3-4 horas y no menos de 90 minutos de ejercicio.
- Aumente su inmunidad - Para un rendimiento óptimo, hay que mantenerse sano, lo que significa que se necesita una buena cantidad de antioxidantes y súper alimentos en su dieta. Incorporar carbohidratos de granos enteros, proteínas magras, frutas y verduras de colores y en sus aperitivos y comidas todos los días.
- Manténgase Hidratado 24/7 - Consuma la mitad de su peso corporal en onzas de agua pura y si hace ejercicio intenso o de larga duración, consuma una bebida deportiva para reponer los electrolitos.



## Dormir

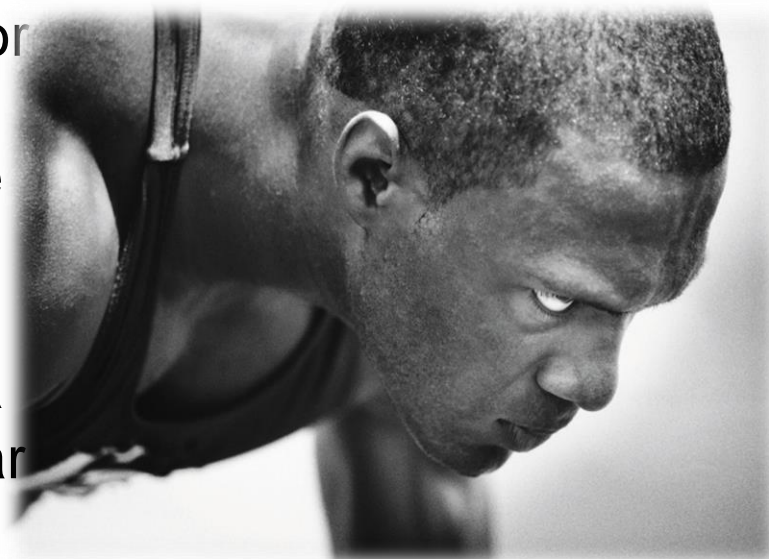
---

- Un descanso optimo se traduce a un desempeño optimo.
- Atletas de alto nivel que entrenan duro, necesitan de 8-10 horas de sueño. Concéntrese en la calidad de sueño durmiéndose antes de las 11 p.m.
- Para la liberación hormonal óptima no utilice la computadora o vea la televisión 30 minutos antes de dormir para evitar efectos de las ondas electromagnéticas y tenga su entorno de sueño lo más oscuro posible. La hormona de melatonina es necesaria para dormir. La melatonina sólo se libera en condiciones de poca luz.
- Las temperaturas más frías y el ruido de fondo se recomienda para un entorno ideal de sueño.
- Evite el consumo de alcohol y del botón de silenciar.

## Preparación mental

---

- “Cuando alcance el nivel élite, 90% es mental and 10% es físico. Esta compitiendo consigo mismo. No contra otro atleta.”- Dick Fosbury, ganador de medalla de oro de USA de atletismo.
- Los atletas olímpicos pasan mucho tiempo preparándose psicológicamente para el gran día. Algunas formas de hacer esto incluyen: determinar la meta, visualización, pensar positivamente.
- Los atletas olímpicos tienen un valor mental impresionante cultivado a través de años de entrenamiento de la mente para desenfocarse de las distracciones, reducir el estrés y la ansiedad, y construir el enfoque y la resistencia que necesitan para lograr un rendimiento óptimo.





# Al igual que los atletas olímpicos, nos esforzamos por ser Elite!

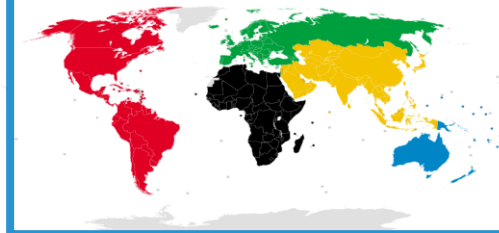
¿Qué porcentaje de la población mundial son atletas olímpicos?

La estimada población del planeta es 7,021,836,029. En los Juegos Olímpicos de 2012, había 10,960 atletas. Por lo tanto, el porcentaje de los seres humanos en la tierra que compiten es 0.000001560845334 % o una millonésima parte de un uno por ciento.

¿Cuántos países participan en los Juegos Olímpicos?

En este momento hay 206 Comités Olímpicos Nacionales que existen en varios países del mundo

¿Qué los anillos olímpicos y colores representan?



Los cinco anillos olímpicos representan las cinco grandes regiones del mundo - África, América, Asia, Europa, y Oceanía. Cada bandera nacional en el mundo está representado por uno de los cinco colores de los anillos olímpicos.

¿Qué atletas han recibido más medallas olímpicas?

Medallistas	País	Deporte	Total de Medallas
Michael Phelps	USA	Natación	22
Larisa Latynina	Unión Soviética	Gimnasia	18
Nikolai Andrianov	Unión Soviética	Gimnasia	15

*Dato –Veces que ganaron medallas de oro en los Juegos de 1912 en Estocolmo, Suecia ni siquiera calificaría para Juegos pequeños Olímpicos actualmente*

# 2016 Juegos Olímpicos de Verano

---

Los próximos Juegos Olímpicos de Verano 2016 será presentado por Río de Janeiro del 5 de agosto - 21 de agosto.

<http://www.rio2016.com/>



## Lleve el enfoque del atleta olímpico, iniciativa y determinación de con usted al trabajo y a su hogar

En los deportes olímpicos , una centésima de segundo o una fracción de pulgada separa a los ganadores de los perdedores.

Una pérdida momentánea de concentración, falta de formación, o la falta de planificación pueden dar lugar a resultados no deseados, no sólo para un atleta olímpico, pero para todos y cada uno de nosotros.

¿Qué herramientas utiliza para prepararse de manera exitosa en el trabajo y en casa?

- Utilice el proceso de comprobar las señales de mantener concentración y garantizar una ejecución impecable de principio a fin.
- Tenga una mentalidad GoalZero para rendir al máximo todos los días. Lograr GoalZERO llega a través de un enfoque disciplinado y la atención a detalle en todos los aspectos de nuestras vidas. GoalZERO trata del comportamiento y nuestro compromiso con una ejecución impecable en todo lo que hacemos.

**Check Signals**  
pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?  
WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?  
CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish

**GoalZERO**

# Deportes olímpicos

---

*“Nunca subestime el poder de los sueños y la influencia del espíritu humano. Todos somos lo mismo en referencia a: El potencial para la grandeza vive dentro de cada uno de nosotros.”*

–Wilma Rudolph, USA Medallista de oro en atletismo



- Authored by: Dan Medler (MIO)
- Sources:
  - [www.olympic.org](http://www.olympic.org), Official website of the Olympic Movement
  - [www.olympic.org/ancient-olympic-games](http://www.olympic.org/ancient-olympic-games)
  - <http://www.olympic.org/olympic-torch-relay>