

EL VALOR DEL DEPORTE

+ADA

Asociación Aragonesa de Apoyo al Deportista

Patrocinan:

Edelvives

Sugraf

Lecta Group

Con la colaboración de:

Gobierno de Aragón



SALUDA



Dolores Serrat Moré.
Consejera de Educación, Universidad,
Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.

Asociación Aragonesa de Apoyo al Deportista

El deporte constituye, sin lugar a dudas, la afirmación de un conjunto de valores sustanciales para la educación integral de las personas. Tradicionalmente, la práctica deportiva ha sido considerada como un medio idóneo para adquirir cualidades deseables por todos; honestidad, disciplina, esfuerzo, superación, perseverancia, humildad, respeto, tolerancia,... constituyen sólidos pilares morales sobre los que asentar cualquier actuación que podamos llevar a cabo.

En esta guía se recogen doce valores, uno por cada mes del año, aunque sin duda son muchos más los que pueden atribuirse al deporte y a sus deportistas que diariamente se enfrentan a sí mismos para alcanzar las metas establecidas.

Profesores, entrenadores, familiares, gestores y demás agentes sociales implicados deben contribuir a que todas estas cualidades se desarrollen y perduren en la persona y le ayuden a alcanzar un completo desarrollo físico, intelectual, emocional y social y, por añadidura, a una mejor integración en la sociedad que vivimos.

La función de las políticas públicas no puede ser otra que estimular la práctica deportiva, reconocer la labor que el deporte tiene para la formación integral de las personas e impulsar iniciativas como las que aquí presento.

Quiero por último expresar mi agradecimiento a la Asociación Aragonesa de Apoyo al Deportista y a todas las entidades implicadas en la creación de esta guía, sin cuya colaboración sería imposible el acto fundamental para el deporte en Aragón.

PRÓLOGO

Somos la Asociación Aragonesa de Apoyo al Deportista

+ADA Es una iniciativa sin ánimo de lucro, formada por profesionales vinculados al deporte desde diferentes perspectivas pero con objetivos comunes y una visión compartida: apoyar y orientar a todos los deportistas en todos los aspectos derivados de la actividad física así como también en los derivados y, dicho sea de paso, más importantes, de la formación humanística y educativa que el Deporte proporciona.

Los valores que el Deporte representa y proyecta a todos aquellos que lo practicamos, son de un "Valor" incalculable.

Realizar esta Guía, ha sido un proyecto ilusionante, hemos aunado voluntades y unido nuestros corazones, trabajando "En Equipo" para representar dichos Valores, o al menos parte de ellos, los más significativos.

Todos los que aquí estamos, somos profesionales del mundo del deporte, algunos de ellos tocados por la gloria del Olimpismo, deportistas en activo o retirados, y todos hemos trabajado o mantenemos estrecha vinculación, en la actualidad, con equipos deportivos o deportistas.

Movidos por la educación en Valores, con grandes dosis de motivación y pletóricos de entusiasmo, hemos desarrollado, doce Valores para doce meses, ejemplarizados con una fábula para nuestra vida diaria, para transferirlos a la comunidad educativa, a los escolares y a todos aquellos sensibilizados con esta filosofía.

Así hemos querido hacerlo, dando una parte de lo mejor de nosotros mismos, aportando nuestra experiencia y contando como hemos vivido nosotros estos valores en nuestra propia piel y lo que el Deporte ha significado en nuestras vidas pasadas, presentes y desde luego, quien sabe....si futuras.

Sin ninguna pretensión... tan sólo la de nuestro ejemplo y el de todos aquellos que cumplen y llevan a gala estos Valores, por si de algo o para alguien sirviera... aunque sólo fuera para superarnos un poco más cada día o ayudar a que otros se superen, contagiándonos unos a otros del más limpio Espíritu Deportivo, tan sólo para eso...nuestro esfuerzo habrá merecido la pena.

Nuestra infinita gratitud a todos los que han hecho posible este proyecto, a nuestros socios fundadores, a todos los que trabajan día a día en la Dirección General de Deportes del Gobierno de Aragón y muy especialmente a la Editorial EDELVIVES, sin su desinteresada colaboración hubiese sido imposible sacarlo adelante.

**Gracias!!
El Equipo de +ADA.**



CÓDIGO DE ÉTICA DEPORTIVA

Consejo de Europa. 24/09/92.

El Código de ética del Consejo de Europa para el “juego limpio en el deporte” es una declaración de intenciones aceptada por los Ministros europeos responsables del deporte.

Código de Juego Limpio para el Deporte Infantil

El Código parte del principio de que las consideraciones éticas que subyacen en el “juego limpio” no constituyen un elemento facultativo, sino algo esencial a toda actividad deportiva, a toda política y a todo tipo de gestión que se realice en el campo del deporte, y de que dichas consideraciones se aplican en todos los niveles de la competencia y de compromiso con la actividad deportiva, tanto de carácter recreativo como de competición.

El Código aporta un sólido marco ético para luchar contra las presiones ejercidas por la sociedad moderna, las cuales implican una amenaza para los fundamentos tradicionales del deporte, que se basan en el “juego limpio” en el espíritu deportivo y en el movimiento voluntario.

El código tiene como objetivos:

1. Devolverle al joven deportista satisfacción y diversión.
2. Concienciar a los adultos que los niños

juegan para sentirse realizados y no necesariamente para satisfacer a los adultos o miembros del grupo de sus mayores.

3. Estimular la participación en el deporte, haciéndolo atractivo, seguro y agradable a todos los niños.

4. Contribuir a que todos los participantes del deporte comprendan las responsabilidades e implicancias de la libertad de elegir entre el juego leal y desleal.

Código del Entrenador

Sea razonable en sus demandas de tiempo, energía y entusiasmo de los jóvenes jugadores. Recuerde que tienen otros intereses.

Enseñe a sus jugadores que las reglas del juego son acuerdos mutuos a que nadie debe dejar de cumplir o evadir.

Evite hacer jugar en demasía a los jugadores talentosos.

Los jugadores de promedio necesitan y merecen igual tiempo.

Recuerde que los niños juegan para entretenerse y para divertirse y que ganar es tan solo una parte de ello. Nunca ridiculice o grite a los niños que cometen errores o porque pierdan un partido.

Asegúrese que los elementos a utilizar por sus dirigidos sean apropiados a la edad de los niños.

La periodicidad y duración de los entrenamientos y de los partidos deberán ser acordes con la edad de los niños.

Fomente el respeto del equipo con las destrezas del grupo o oponente, como así también hacia las decisiones de los árbitros y entrenadores contrarios.

Siga consejos médicos para saber cuando un jugador lesionado pueda volver a jugar.

Recuerde que los niños necesitan un entrenador al cual poder respetar. Sea generoso con sus elogios cuando son merecidos y dé un buen ejemplo.

Asuma el compromiso personal de mantenerse informado acerca de las reglas del juego y de los métodos de enseñanza.

Ayude a que los niños comprendan las diferencias entre los partidos de los adultos y los partidos que ellos juegan.

Inculque la importancia fundamental del tercer tiempo.

Código de los Padres

No obligue a su hijo a practicar un deporte que no desea.

Recuerde que los niños practican un deporte para su propia diversión, no la suya.

Aliente a su hijo a jugar de acuerdo a las reglas.

Enseñe a su hijo que el esfuerzo honesto es tan importante como la victoria a efecto de que el resultado de cada partido sea aceptado sin una indebida desilusión.

Convierta una derrota en victoria ayudando a su hijo a mejorar sus destrezas y a ser un buen deportista.

Nunca ridiculice a su hijo por cometer errores o porque pierda un partido.

Recuerde que los niños aprenden mediante el ejemplo.

Aplauda el buen juego de su equipo y el del oponente. Nunca cuestione las decisiones de los árbitros y menos su honestidad.

Apoye todos los esfuerzos para eliminar los abusos físicos y verbales del deporte infantil.

Reconozca el valor y la importancia de los

auxiliares voluntarios. Aportan su tiempo y esfuerzos para brindar una actividad recreativa a sus hijos.

Contribuya a que los niños entiendan la importancia del tercer tiempo.

Ayude a que su hijo comprenda las diferencias que existen entre los partidos que ellos juegan y los partidos de los adultos.

Código de los Árbitros

Adapte las reglas y reglamentaciones al nivel de destrezas de los jugadores.

Emplee el sentido común a fin de asegurar que el espíritu del juego, para los niños, no se pierda interrumpiendo excesivamente el partido.

Las acciones hablan más que las palabras. Asegúrese que sus acciones y comportamiento dentro y fuera de la cancha sean coherente con los principios de un buen deportista.

Elogie el juego de ambos equipos cada vez que ello sea merecido.

Sea objetivo, coherente y cortés.

Condene la mala jugada deliberada por ser poco deportiva.

Conservando de esta forma el respeto por el juego limpio.

Asuma el compromiso personal de mantenerse informado acerca de los principios cabales del arbitraje, así como los principios del crecimiento y desarrollo de los niños.

No olvide su tarea formativa. Asegúrese que sus fallos sean comprendidos por los jugadores.

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO EN EL DEPORTE

Esta Declaración surge en una primera instancia en 1986, un grupo de expertos compuesto por entrenadores y especialistas en la práctica deportiva en la infancia recibió el encargo de elaborar unas orientaciones destinadas a las personas que trabajan con niños entre seis y trece años.

El propósito de su reflexión era señalar los riesgos fisiológicos y psicológicos propios de la práctica deportiva organizada.

Finalmente esta Declaración surgió y se firmó en Ginebra en 1988 y consta de 11 apartados.

“Derecho a jugar, descansar y hacer deportes”, fue refrendado por The National Association for Sport and Physical Education´s Youth Sports Task Force, en 1996, con los siguientes artículos, aplicados a la actividad deportiva infantil, a fin de preservar los valores en salud y educativos de la práctica deportiva infantil, a saber:

1. El derecho a practicar deportes.

Ningún club debería cerrar sus puertas a un niño que quiera practicar deportes, indepen-

dientemente de su talento o de que posea un físico idóneo para ello. Corresponde al club y al entrenador ofrecer un nivel de actividades a la medida de las posibilidades del muchacho. No olvidemos que para reducir la violencia en el deporte conviene promover el juego limpio, un comportamiento que justamente se aprende desde la infancia.

2. El derecho a divertirse y a jugar como un niño.

Este punto hace hincapié en el hecho de que los niños de 7 u 8 años tienen una forma diferente de percibir el juego y la diversión que los de 12 o 13 años. Los más pequeños buscan ante todo el descubrimiento : quieren cambiar de actividad, inventar reglas, etc. Los preadolescentes, en cambio, sienten curiosidad por aprender y exigen competencia por parte del entrenador : quieren que sea capaz de enseñarles las técnicas eficaces. Así pues, para los primeros el entrenamiento se organiza de forma lúdica, variada y espontánea. También para los segundos es importante el aspecto lúdico y variado del entrenamiento, que sin embargo debe estar más centrado en el aprendizaje de la habilidad deportiva.

3. El derecho a disfrutar de un ambiente sano.

Sería irreconocible no hablar aquí de dopaje. Se conocen casos, afortunadamente pocos, de bebés campeones, de la gimnasia artística que han recurrido a productos diuréticos para perder peso. Más inquietantes todavía son los datos que figuran en un estudio publicado por el Centro Canadiense sobre dopaje deportivo, según los cuales 83.000 jóvenes de 11 a 18 años habían utilizado esteroides anabolizantes en el transcurso del año anterior a la encuesta. Aun cuando el dopaje antes de los 14 o 15 años sigue siendo un problema marginal, no debemos subestimar su importancia.

En el caso del dopaje, el silencio puede ser fuente de malentendidos. El entrenador debe tomar partido y oponerse firmemente

a esta práctica, explicando a los jóvenes las razones éticas, médicas y también psicológicas de su oposición.

4. El derecho a recibir un trato digno.

Esto significa ante todo considerar al niño como “digno de relación”. Ciertos datos reunidos en Alemania indican que sólo el 33 % de los niños deportistas consideran que es posible dialogar con sus entrenadores. Este punto de la declaración guarda relación también con ciertas desviaciones escandalosas e incluso dolorosas para quienes sienten amor por el deporte y desean promoverlo. Me refiero a las situaciones en que se considera a los niños como fuente de ingresos o como mano de obra: los niños de cinco a diez años de Indonesia o de Pakistán, comprados cuando no secuestrados para montar en las carreras de camellos organizadas en la región del golfo Pérsico; los traspasos de muchachos futbolistas de once a trece años de América Latina a Europa, etc.

5. El derecho a recibir un entrenamiento y a estar rodeados por personas competentes.

Se trata en este caso de insistir en una formación de calidad para los entrenadores en los ámbitos de la fisiología, la psicología y la pedagogía. Es preciso, por lo tanto, que los entrenadores más competentes se ocupen de los más pequeños, ya que los comienzos en el deporte son muy importantes, por no decir decisivos, para el futuro.

6. El derecho a que los entrenamientos se adapten a los ritmos individuales.

Este punto hace alusión, por un lado, al respeto por las grandes etapas del desarrollo, y por otro, a la consideración que merece el ritmo del desarrollo individual. El conocimiento de los estadios del desarrollo, el fomento del carácter multidisciplinario del deporte y la organización de competiciones según modalidades diferentes de las utilizadas para los adolescentes y los adultos

son algunas de las medidas que se pueden tomar para reducir los errores derivados de un enfoque incorrecto del factor edad.

7. El derecho a competir con jóvenes que tengan las mismas probabilidades de éxito.

Con excesiva frecuencia los niños se ven en la situación de tener que competir con adversarios claramente superiores o netamente inferiores. En el deporte, las experiencias de victoria y de derrota son ocasiones sumamente útiles para desarrollar la autoestima y el respeto por el otro. Resulta evidente en cambio el carácter escasamente educativo de las situaciones que favorecen el sentimiento de impotencia vinculado a la experiencia de perder una y otra vez, o el sentimiento de omnipotencia derivado de la experiencia de ganar sistemáticamente.

8. El derecho a participar en competiciones adaptadas.

El espíritu de competición está presente en el desarrollo del niño desde la temprana edad de tres años; está muy presente hacia los 7 u 8 años, cuando el niño descubre la pertenencia a un grupo, la colaboración y la cooperación, y finalmente se integra y asimila correctamente a la edad de 12 o 13 años, cuando el niño es capaz de distinguir lo de las experiencias de humillación. No se trata por lo tanto de estar a favor o en contra de la competición, sino de organizarla adecuadamente. Por ejemplo, las competiciones organizadas en un solo día se adaptan mucho mejor a las exigencias de los más pequeños que los campeonatos que se prolongan durante varios meses.

9. El derecho a practicar su deporte en condiciones de total seguridad.

Hay que adaptar las infraestructuras, los campos de juego y la duración de las prácticas a las realidades físicas y psíquicas del niño. Aumenta así la sensación de seguridad del niño, que de esta forma puede dominar el espacio.

10. El derecho a disponer de tiempos de descanso.

Con excesiva frecuencia, sobre todo en el marco del entrenamiento intensivo precoz, observamos que las vacaciones escolares se aprovechan para celebrar cursillos de entrenamiento. El descanso es importante para el niño que estudia y es indispensable para el que combina los estudios con el deporte. Hay que destacar además que los niños rara vez dicen estar cansados, por lo que corresponde al adulto instarlos a descansar.

11. El derecho a no ser un campeón.

Pero también el derecho a llegar a serlo. Si así lo desea y tiene el talento necesario, a partir de cierta edad - por lo general después de los 15 o 16 años - el joven deportista podrá intensificar la práctica deportiva o por el contrario seguir practicando su deporte por el placer que le reporta y por la satisfacción de estar con los demás. En los dos casos, conservará un excelente recuerdo del deporte que practicó cuando era niño.

EL VALOR DE LOS VALORES: EL ESPÍRITU OLÍMPICO

Es difícil tratar de explicar el significado del espíritu olímpico. Es algo tan especial, tan amplio, que no resulta sencillo mostrarlo tal y como se siente. Y es que se escucha, se nota, está presente en cada uno de los minutos que se viven cada día en unos Juegos Olímpicos hasta calar en lo más profundo. Nada se asemeja.

Parece mentira, pero desde el momento en que pisas la Villa Olímpica todo cambia. Y cuando más se percibe es cuando todo finaliza. Ese momento, jamás se olvida. El silencio, la calma que se respira junto a la vorágine diaria de entrenamientos y competiciones... Todo es un estallido de sensaciones, majestuoso, único. Los anteriores diferentes a todos. Los siguientes, seguramente los mejores.

Pero por encima de todo, la camaradería, la solidaridad, la comprensión, la igualdad, el respeto, la complicidad, la ética, la inquietud, la lealtad, la alegría, el consuelo... Todo

se multiplica como una gigantesca tela de araña que abraza a cada deportista. El cruce de miradas cuando coincides con el rival es diferente a cualquier otra competición. Yo diría que hasta transmiten admiración. El estadio olímpico, repleto en cada jornada, disfruta de cada prueba con una admiración única. No hay ni un solo mal gesto de ninguno de los más de cien mil espectadores. Todos aplauden y jalean al último que entra la recta de meta con un registro muy lejos del ganador. Se siente grande, único, poderoso. Llegar hasta ahí únicamente está reservado a los mejores.

Algo mágico tendrán los Juegos Olímpicos cuando, la mayoría de los elegidos, pasan de tener concentraciones en hoteles cómodos a convivir en casas austeras, a tener que preocuparse por lavar su ropa diaria y a hacer largas colas para poder comer. En un solo día se pasa de la costumbre de todas las comodidades conocidas a la sencillez y a la rigurosidad más absoluta. Los deportistas, prácticamente todos sin distinción, se adaptan perfectamente a esa nueva vida que han estado soñando a lo largo de cuatro interminables años. El que tiene capacidad para resistir esa nueva forma de convivencia tiene muchas más opciones de triunfar.

Cuatro años de trabajo intenso, especialmente intenso. Algunos no lo consiguen por una décima de segundo, por una lesión inoportuna, porque justamente dos días antes de coger el avión, el entrenador no lo considera necesario.

Da igual.

Hay que volver a trabajar, con la misma intensidad, con el mismo sacrificio, con la misma ilusión para volver a intentarlo. Otros cuatro años de desilusiones, caídas, tropiezos, fracasos, horas y horas invertidas, soledad y un estruendoso silencio en muchas ocasiones. Toca seguir entrenando para mejorar, superarse y volver a intentar llegar a los siguientes.

He visto deportistas con una Medalla colgada al cuello, llorando amargamente, en una esquina del Estadio Olímpico temiendo que posiblemente pudiera ser su última Olimpiada. Quién puede saberlo.

En cuatro años suelen pasar demasiadas cosas imposibles de controlar. Esa extraña sensación solamente aparece después de vivir unos Juegos Olímpicos.

Para mi el espíritu Olímpico tiene mucho que ver con el compromiso de poner todo el empeño en intentar estar, lo consigas o no, pero esforzarse por ello. Resulta gratificante tener que levantarse aunque te caigas y nunca rendirse.

Esa diferencia, en comparación con otras citas internacionales, se nota en los casos de Juego Limpio que cada cuatro años suelen darse. Citaré dos de ellos pero hay muchos. La sociedad siempre necesita gestos de generosidad y de paz. A través del deporte se puede ser capaz de mostrarlos. Ahora toca la difícil tarea de inculcarlo a los más pequeños.

Texto por:

**D. FÉLIX
BROGATE PURI**

Deporte: Balonmano
Olímpico en los Juegos de Sidney, Atenas y Beijing.
Director General de Deportes del Gobierno de Aragón.

Juegos Olímpicos de invierno, Turín 2006

JLa canadiense Sara Renner guiaba a su equipo en la agotadora carrera de esquí de fondo cuando se rompió su bastón izquierdo. Siguió adelante, pero en una pronunciada cuesta le adelantaron varias rivales.

En ese momento ocurrió algo asombroso: un hombre se acercó a la pista y le ofreció otro bastón. Renner regresó a la carrera y recuperó el tiempo perdido. Canadá ganó la medalla de plata.

Al final de la carrera Sara Renner quiso conocer la identidad de su benefactor. Éste era Bjoernar Haakensmoen, entrenador del equipo noruego, que llegó en cuarto lugar.

En Canadá, Haakensmoen se convirtió en un héroe. Un periódico de Montreal publicó un inmenso titular de una sola palabra: “TAKK”, que en noruego significa, gracias.

Haakensmoen no entendía toda esa atención mediática. “Tratamos de respetar el espíritu olímpico”, le dijo a un periódico. “Si no ayudas a alguien cuando debes hacerlo, ¿qué tipo de victoria obtienes?”.



Juegos Olímpicos de verano, Ámsterdam 1928

JPaavo Nurmi, el legendario corredor finlandés, solía usar un cronómetro en las competiciones para administrar su energía. Durante una carrera eliminatoria de 3.000 metros obstáculos, se cayó en la ría y perdió el aparato.

El francés Lucien Duquesne se detuvo, levantó a su rival y lo ayudó a encontrar el cronómetro.

Paavo Nurmi, en lugar de adelantarse, corrió el resto de la carrera junto a Duquesne. En la línea de meta le ofreció al francés el primer lugar, pero éste no lo aceptó.





ENERO
HONESTIDAD

“EL HOMBRE HONESTO NO TEME LA LUZ NI LA OSCURIDAD”.

Thomas Fuller.

La Honestidad es esa cualidad humana que nos da fuerza para enfrentarnos a nuestros miedos, convirtiéndolos en algo asequible y controlable... en algo que tiene que ver con nosotros, y que por tanto, en algo a lo que nos podemos enfrentar.

La Honestidad es esa cualidad humana que hace que nos conozcamos a nosotros mismos mejor que a cualquier otra cosa, y por supuesto, persona, en el mundo, conocimiento que sin duda nos convierte en personas capaces de todo, porque ser capaz de decir “esto sí” y “esto no”, es lo que nos da el verdadero poder de enfrentarnos a todo lo que nos rodea.

La Honestidad es esa cualidad personal tan difícil como necesaria que hace que lo que sentimos, lo que pensamos, y lo que hacemos, vayan en la misma dirección, a la misma velocidad y a la vez... Es decir, que consigue coordinar las tres cosas más difíciles de nuestro día a día... Que lo que pensamos y lo que hacemos sea lo mismo... Que lo que sentimos y pensamos vayan de la mano... y que lo que sentimos y hacemos sean amigos y no enemigos.

En el Deporte, tanto sea un deporte de equipo como individual, es una característica que tenemos que desarrollar... en realidad, como cualquier otra, en el deporte y en la vida, pero aquí especialmente, puesto que va a ser una gran aliada de nuestro rendimiento, por gracia y ayuda de la motivación: Esto quiere decir que a mayor honestidad, más capacidad de auto regular mi motivación, y por tanto, de poder superar los momentos difíciles que seguro, se van a

plantear en mi carrera deportiva.

Sabemos que el deporte, además de moldear la personalidad y el carácter, lo pone de manifiesto. Esto significa que el deporte va a ayudarte a ser honesto contigo mismo, pero sobretodo, que va a darte muchas posibilidades de mostrar y demostrar a tus compañeros, amigos, familia, etc.. Hasta que punto eres honesto contigo mismo... Hasta que punto te conoces.

De hecho, la Honestidad es esa cualidad humana que sin darte cuenta, más buscas en las personas que te rodean... o que aunque no la busques, agradeces cuando lo encuentras... porque el honesto es sincero. Es realista . Es ante todo discreto. Y siempre que se compromete con algo, lo cumple.

Quien es Honesto sabe lo que quiere con una calma y fuerza al mismo tiempo que provoca la admiración de los demás... porque el honesto tiene a la verdad como bandera... y lo auténtico como destino.

Nos gusta estar cerca de personas honestas porque nos sentimos respetadas a su lado, y sólo puede respetar, quien se respeta a sí mismo.

Seguro que alguna vez alguien que te quiere mucho te ha dicho... “trata a los demás cómo te gustaría que te trataran a ti”, pues de eso es va la Honestidad... No es ser educado y portarse bien... es sentir que lo que haces es lo que tienes que hacer, porque eso es bueno para ti, y también, para todos los que te rodean.

Sabemos también, que sólo si te conoces podrás gustarte... y que solo si te gustas, podrás quererte... y que quererte te va ayudar a que los demás vean lo mejor de ti mismo.

Lo bonito de la Honestidad, es que ante todo se refiere a la relación que tienes contigo mism@. Ese tiene que ser el verdadero romance de tu vida.

Nadie ha dicho que sea fácil. La Honestidad, como tantas otras cualidades humanas, implica vivir con atención y sobretodo, vivir con sentimiento... Con el sentimiento que te permita escuchar lo que está bien hecho y lo que está mal hecho... lo que hace bien a los demás y lo que no les hace tanto bien.. Es tu corazón quien te va a enseñar eso.

Porque es tu corazón la brújula de tu Honestidad. Esa que ahora, ya late dentro de ti.

Texto por:

**JULIETA
PARÍS**

Deporte: Atletismo.

Psicóloga del deporte y antropóloga.

Olímpica Beijing 2008 con la selección Española atletismo.

LA SEMILLA



Un exitoso hombre de negocios se estaba haciendo viejo y sabía que era el momento de elegir un sucesor para hacerse cargo del negocio.

En lugar de elegir uno de sus gerentes o sus hijos, decidió hacer algo diferente. Él llamó a todos

los jóvenes ejecutivos de su compañía en conjunto.

Les dijo: “Es hora de que me retire y he de elegir a mi sucesor en la Dirección. He decidido elegir a uno de ustedes.” Los jóvenes ejecutivos se sorprendieron, pero continuó el jefe. “Hoy voy a dar a cada uno de ustedes una semilla, una muy especial semilla. Quiero que planten la semilla, le pongan agua y vuelvan aquí dentro de un año con lo que ha crecido de la semilla que les he dado. Luego evaluaré las plantas que traigan y el dueño de la planta que yo elija será el próximo Director.

Un hombre, llamado Jim, estaba allí ese día y al igual que los otros, recibió una semilla. Fue a su casa y con entusiasmo le contó a su esposa la historia. Ella le ayudó a conseguir una maceta, la tierra, la composta y plantó la semilla. Todos los días, añadía agua y miraba si había crecido algo la planta.

Después de unas tres semanas, algunos de los otros ejecutivos comenzaron a hablar de sus semillas y de las plantas que comenzaban a crecer.

Jim miraba su semilla, pero nada que crecía. Tres semanas, cuatro, cinco semanas pasaron, todavía nada.

Por ahora, otros hablaban de sus plantas, pero Jim no tenía una planta y se sentía un fracaso.

Pasaron seis meses, aún no había nada en el bote de Jim. Sólo sabía que había dañado su semilla. Todo el mundo tenía árboles

y plantas altas, pero él no tenía nada. Jim no le dijo nada a sus colegas, sin embargo, mantuvo regando y fertilizando la semilla, deseaba que la semilla creciera.

Un año pasó y por último todos los jóvenes ejecutivos de la empresa mostraron sus plantas delante del Director general para la inspección.

Jim le dijo a su esposa que no iba a llevar una maceta vacía. Pero ella le pidió que fuera honesto acerca de lo sucedido. Jim se sintió mal, pensó que iba a ser el momento más embarazoso de su vida, pero sabía que su esposa estaba en lo cierto. Tomó su maceta vacía y la llevo a la sala de juntas.

Cuando Jim llegó, se sorprendió de la variedad de plantas cultivadas por los demás ejecutivos. Eran hermosas, en todas las formas y tamaños. Jim puso la maceta vacía en el suelo y muchos de sus colegas se rieron, algunos sentían pena por él!

Cuando el Director llegó, examinó la habitación y saludó a sus jóvenes ejecutivos. Jim sólo trató de esconderse en la parte posterior. “Vaya, qué grandes plantas, árboles y flores que han crecido,” dijo el Director. “Hoy uno de ustedes será nombrado Director para sustituirme”.

De repente, el Director vio a Jim en el fondo de la sala con su maceta vacía. Ordenó al Gerente Financiero traerlo al frente. Jim estaba aterrizado. Pensaba, “El Director sabe que soy un fracaso! Tal vez me va a despedir!”

Cuando Jim llegó a la parte delantera, el Director le preguntó qué le había pasado a la semilla, Jim le contó la historia. El Director pidió a todos sentarse, excepto Jim. Miró a Jim, y luego anunció a los jóvenes ejecutivos, “He aquí a mi lado al nuevo Director!, ¡Su nombre es Jim!”.

Jim no lo podía creer. “¿Cómo podía ser el nuevo Director?”, dijeron los otros.

A continuación, el Director explicó: “Hace un año, les di a todos en esta sala una semilla. Yo les dije que la plantaran, la regaran con agua y la trajeran de vuelta a mi hoy. Pero yo les di a todos semillas muertas, no era posible que crecieran.

Todos ustedes, a excepción de Jim, me han traído árboles, plantas y flores. Cuando encontraron que la semilla que yo les di no crecía la sustituyeron por otra semilla. Jim fue el único con el coraje y la honestidad suficiente para entregarme el maceta con la semilla que le di. ¡Por lo tanto él es quien será el nuevo Director!”.

Recuerda:
Si plantas honestidad,
recogerás confianza.

Extraído y versionado de la leyenda china:
http://www.taringa.net/posts/info/13066087/_Historia-de-valor_-Honestidad

“EL SECRETO DE LA VIDA ES LA HONESTIDAD Y EL JUEGO LIMPIO, SI PUEDES SIMULAR ESO, LO HAS CONSEGUIDO”.

Groucho Marx



FEBRERO
DISCIPLINA

“¿QUÉ ES LA INSPIRACIÓN?, NO LO SÉ, PERO CUANDO LLEGUE QUE ME PILLE TRABAJANDO”.

Pablo Picasso. Pintor español (1881-1973).

A todos nos gustaría poder sacar mejores notas, hablar bien uno o más idiomas, acceder a la universidad y terminar una carrera, saber tocar la guitarra, el piano o cualquier otro instrumento, dominar bien los programas informáticos y otras muchas cosas más.

Sin embargo todo lo anterior y otras muchas cosas más necesitan que les dediquemos un tiempo. Y la mayor parte de las veces ese tiempo nos parece demasiado. Al menos una hora diaria durante más de un año, y normalmente suele ser necesaria más dedicación.

Así que disponemos de un objetivo, o más, y la voluntad de conseguirlos, pero por medio aparecen multitud de distracciones que no nos permiten alcanzar nuestra idea inicial. Ir con los amigos, jugar, ver la tele o estar en el ordenador, salir por ahí...

Para lograrlos necesitamos “algo” que nos permita centrarnos en nuestra idea y nos aleje de deseos y distracciones, y ese algo es la DISCIPLINA.

Cuando uno habla de disciplina se imagina algo aburrido, pesado, incluso castigos y siempre con un profesor o tus padres obligándote a hacer lo que no quieres. Sin embargo esa es una parte de la disciplina mal entendida.

La disciplina debería de servir como estímulo para centrarnos en nuestro objetivo, es decir que la voluntad “venza” a otros deseos y distracciones que nos alejan de

lo que queremos obtener. Y es aquí donde el DEPORTE se alía con la disciplina. Será casualidad pero DISCIPLINA y DEPORTE comienzan por D, así que veamos en que nos puede ayudar.

Seguro que a todos vosotros os gustaría saber jugar bien al baloncesto, a fútbol, patinar, saber nadar y todos los deportes que os podáis imaginar. Y muy probablemente algunos de vosotros dominéis un deporte en particular. ¿Qué habéis hecho hasta llegar a dominar bien esa actividad? Muy sencillo, entrenar.

Y entrenar requiere dedicar tiempo y dejar otras cosas al lado para poder adquirir destreza en ese deporte. Pero como os gusta no habéis sentido necesitar la disciplina para ello, sin embargo sois muy disciplinados. Dejáis de lado otros deseos y distracciones para ir a entrenar. Os gusta, lo pasáis bien y no os significa esfuerzo, aunque realmente os esforcéis continuamente para lograr vuestro objetivo.

Así que hagamos un resumen.
Decido un Objetivo: Entrar en el equipo del colegio o realizar una marca.
Quiero conseguirlo: Dispongo de voluntad para alcanzarlo.
Pero hay distracciones por medio que me alejan de mi objetivo.
Gracias a la disciplina elimino las distracciones y mantengo mi voluntad.

La DISCIPLINA vence a mi debilidad, duda, temor al fracaso y promueve mi fuerza, certeza, valentía y afán por la consecución del objetivo. Además mientras me ejercito, o entreno, voy encontrando un autocontrol y un disfrute en el trabajo que hago. Hay días buenos, otros malos, pero sé que al final alcanzaré mi aspiración.

El DEPORTE es un magnífico modo de “entrenar” la DISCIPLINA, que nos facilita alcanzar nuestras metas. Como nos gusta parece que no hacemos nada, pero nos

servirá en un futuro para acometer tareas que aunque no nos atraigan demasiado sepamos que es necesario realizarlas. Y gracias al DEPORTE nos hemos preparado para ejercitar nuestra DISCIPLINA que nos servirá para poder centrarnos en todas las tareas que nos encontremos por delante.

Bruce Lee, el mejor Karateca de todos los tiempos dijo:

“La verdadera maestría trasciende cualquier arte particular. Parte de la maestría de uno mismo, de la habilidad desarrollada a través de la auto-disciplina, estar en calma, tranquilamente atento, y completamente en sintonía con uno mismo y lo que le rodea.

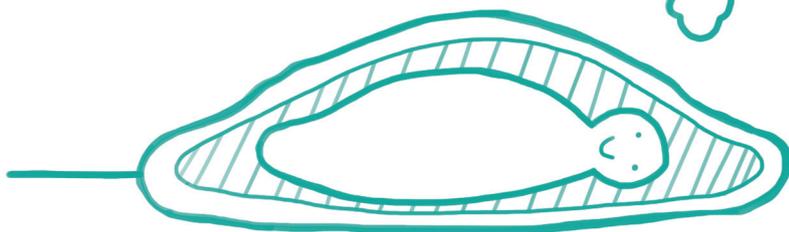
Entonces, y solo entonces, una persona puede conocerse a sí mismo”.

Texto por:

**DIEGO
ESPALLARGAS**

Deporte: Atletismo.
Químico. Especializado en Calidad y Medio Ambiente.

LA CRISÁLIDA



Un hombre encontró una crisálida de una polilla emperador. La llevó a su casa para poder ver salir a la polilla de la crisálida.

Pasados unos días apareció una pequeña abertura, él se sentó y miró a la polilla durante unas horas, mientras ésta forcejeaba para sacar el cuerpo a través de ese pequeño agujero. Parecía que había llegado hasta el límite y ya no podía más. Parecía estar simplemente estancada y encerrada.

Entonces, el hombre, con compasión, decidió ayudar a la polilla, así que tomó unas tijeras y cortó el cacho que quedaba de la crisálida. La polilla emergió entonces con facilidad, pero tenía el cuerpo hinchado así como pequeñas y arrugadas alas.

El hombre continuó observando la polilla porque esperaba que en cualquier momento las alas se irían agrandando y expandirían para soportar el cuerpo entero, que se contraería con el tiempo. ¡Nada de eso sucedió! De hecho, la pequeña polilla pasó el resto de su vida arrastrándose con un cuerpo hinchado y unas alas arrugadas. Nunca pudo volar.

Lo que el hombre con su compasión y prisas no entendió, fue que la crisálida restrictiva y el forcejeo requerido para que la polilla atravesara la pequeña abertura era la manera de forzar a que entrara fluido del cuerpo de la polilla a sus alas, para estar lista para el vuelo en cuanto consiguiera liberarse de su capullo.

La libertad y el vuelo llegarían sólo tras la lucha de ella misma.

Al privar a la polilla de un forcejeo, la privó de su salud.

Extraído del libro de Dada Jyotirupananda.

A veces, creemos que resolviendo todos los problemas de los niños o de las personas que queremos, los estamos ayudando y sin embargo nos estamos entrometiendo en su camino hacia la auto-disciplina, valor necesario para su crecimiento personal.



MARZO
ESFUERZO

(De Wikipedia, la enciclopedia libre)

Esfuerzo:

Fuerza: Fuerza física empleada con energía contra una resistencia./ Fuerza de voluntad empleada contra una dificultad para conseguir un fin.

Lo primero que salta a la vista es que esfuerzo y fuerza van de la mano. Esforzarse significa hacer fuerza en un sentido, empujar, caminar, seguir.....Veamos a continuación más matices de este concepto a través de diferentes citas.

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”.

Mahatma Gandhi (1869-1948) Político y pensador indio.

Nos da una de las claves, ya que sitúa al esfuerzo como un fin en sí mismo, no como un medio. El esfuerzo es la meta, es el objetivo. El resultado final no es lo importante. Lo podemos asociar al poema de Antonio Machado “caminante no hay camino, se hace camino al andar”. Pues no se diga más, todos a CAMINAR...

“Haz lo necesario para lograr tu más ardiente deseo, y acabarás lográndolo”.
Ludwig van Beethoven (1770-1827)
Compositor y músico alemán.

Todo lo que te propongas lo puedes conseguir con ESFUERZO. “Si quieres, puedes, pero tienes que querer...”. Y en ese querer es donde entra en juego el esfuerzo personal.

“El secreto de mi felicidad está en no esforzarse por el placer, sino en encontrar el placer en el esfuerzo”.
André Gide (1859-1951) Escritor francés

Gran reto para cada uno de nosotros. Disfrutar del esfuerzo, disfrutar del camino. La constancia que me exige el esforzarme cada día me da sensación de libertad y de control sobre mi vida.

“Un discípulo de quien jamás se pide nada que no pueda hacer, nunca hace todo lo que puede.”

John Stuart Mill (1806-1873).
Filósofo y economista inglés.

Esta cita pone de manifiesto que el desarrollo de las capacidades de cada uno de nosotros se pone a prueba cuando tratamos de conseguir retos que en un principio nos parecen inalcanzables. En ese esfuerzo de consecución de objetivos esta mi propio avance. En el camino por acercarme a lo utópico está la utopía realmente.

Pasemos ahora a un ejemplo claro y actual de esfuerzo. Se trata de Norman Foster, arquitecto de 75 años de edad y claro defensor de la cultura de esfuerzo.

“El talento es importante, pero lo es más la constancia y el esfuerzo”, asegura un hombre que tiene a su cargo 1.400 empleados en diferentes estudios repartidos por todo el mundo y que ha recibido los premios más prestigiosos, como el Pritzker o el Príncipe de Asturias de las Artes.

Norman Foster describe como anteriormente se buscaba la persona creativa, con talento y es evidente que esos valores son importantes, pero de unos años a esta parte se han idealizado tanto que parece que con eso es suficiente. Hemos tratado de sacar un rendimiento alto a esos valores y poco a poco hemos tratado de optimizarlos al máximo, de manera que la ley del mínimo esfuerzo se ha apoderado de nuestra sociedad en general.

En este punto, se pone de manifiesto que **el verdadero talento, es el talento del esfuerzo**. Ahora las referencias en nuestra sociedad han cambiado. En la pirámide, lo primero que nos encontramos son personas con capacidad para el esfuerzo. El camino ha cambiado. Sin esfuerzo no hay camino.

Y cómo relacionamos esto con el deporte. Para muestra, un botón:

Septiembre 2011. El Valencia Basket Club ha anunciado hoy que el eslogan “Cultura del Esfuerzo” es el nuevo lema y valor del Club, motivo por el que aparecerá en el frontal de la camiseta de juego de todas sus categorías. El Valencia Basket Club, nombre con el que competirá, ha decidido renunciar voluntariamente a la figura del patrocinador para reforzar la responsabilidad social que le corresponde como entidad deportiva, comprometiéndose a transmitir a la sociedad la importancia de asumir que para conseguir cualquier meta es necesario realizar acciones que representen trabajo, porque sin esfuerzo, valor fundamental en el deporte, no hay resultados.

Bueno, pues ahí está. El deporte es una extensión de lo cotidiano. Los jugadores del futuro han de ser jugadores DE ESFUERZO. Y el esfuerzo se entrena, se consigue a base de insistencia, de perseverancia y de ganas por ser mejor. El esfuerzo será tu aliado para mejorar en todas y cada una de las facetas del juego.

¿Y luego qué? Si me esfuerzo seguro que llegaré a.....

Pues no se sabe, dependerá de otros muchos factores, lo que si podemos decir es que sin esfuerzo, seguro que no lo consigues y además ten presente que si te esfuerzas, como decíamos al principio, la victoria será tuya.

¿Te suena?

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”.

Texto por:

**RICARDO
GIL ESPONERA**

Deporte: Fútbol.

Profesor de Educación Física y Entrenador Nacional.

LOS HERMANOS DURERO



En el siglo XV, en una pequeña aldea cercana a Nüremberg, vivía una familia con varios hijos.

Para poner pan en la mesa para todos, el padre trabajaba casi 18 horas diarias en las minas de carbón, y en cualquier otra cosa que se presentara.

Dos de sus hijos tenían un sueño: querían dedicarse a la pintura. Pero sabían que su padre jamás podría enviar a ninguno de ellos a estudiar a la Academia. Después de muchas noches de conversaciones calladas, los dos hermanos llegaron a un acuerdo. Lanzarían al aire una moneda, y el perdedor trabajaría en las minas para pagar los estudios al que ganara. Al terminar los estudios, el ganador pagaría entonces los estudios al que quedara en casa con la venta de sus obras. Así, los dos hermanos podrían ser artistas.

Lanzaron al aire la moneda un domingo al salir de la iglesia. Uno de ellos llamado Albrecht Durero, ganó y se fue a estudiar a Nüremberg. Entonces, el otro hermano, comenzó el peligroso trabajo en las minas, donde permaneció durante los siguientes cuatro años para sufragar los estudios de su hermano, que desde el primer momento fue toda una sensación en la Academia.

Los grabados de Albrecht, sus tallados y sus óleos llegaron a ser mucho mejores que los de muchos de sus profesores, y para el momento de su graduación, ya había comenzado a ganar considerables sumas con las ventas de su arte.

Cuando el joven artista regresó a su aldea, la familia Durero se reunió para una cena festiva en su honor. Al finalizar la memorable velada, Albrecht se puso de pie en su lugar de honor en la mesa, y propuso un brindis por su hermano querido, que tanto se había sacrificado trabajando en las minas

para hacer sus estudios una realidad. Y dijo: “Ahora, hermano mío, es tu turno. Ahora puedes ir a Nüremberg a perseguir tus sueños, que yo me haré cargo de todos tus gastos.”

Todos los ojos se volvieron llenos de expectativa hacia el rincón de la mesa que ocupaba su hermano. Pero éste, con el rostro empapado en lágrimas, se puso en pie y dijo suavemente:

“No, hermano, no puedo ir a Nüremberg. Es muy tarde para mí. Estos cuatro años de trabajo en las minas han destruido mis manos. Cada hueso de mis dedos de ha roto al menos una vez, y la artritis en mi mano derecha ha avanzado tanto que hasta me costó trabajo levantar la copa durante tu brindis. No podría trabajar con delicadas líneas el compás o el pergamino, y no podría manejar la pluma ni el pincel. No, hermano, para mí ya es tarde. Pero soy feliz de que mis manos deformes hayan servido para que las tuyas ahora hayan cumplido su sueño.”

Más de 450 años han pasado desde ese día. Hoy los grabados, óleos, acuarelas, tallas y demás obras de Albrecht Durero pueden ser vistos en museos de todo el mundo. Pero sin duda, el más impactante y recordado es uno en especial, el que para rendir homenaje al sacrificio de su hermano, Albrecht Durero dibujó las manos maltratadas de su hermano, con las palmas unidas y los dedos apuntando al cielo. Llamó a esta poderosa obra simplemente “Manos” .

Albrecht Durero está considerado como el mejor artista del Renacimiento Alemán.

Historia real.

Extraído de: <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com.es/2007/06/las-manos-de-durero.htm>



ABRIL

ESPÍRITU DE SUPERACIÓN

La semilla de la esencia deportiva, es sin duda el espíritu de superación, que se manifiesta en el intento por llegar más lejos, en la lucha por conseguir nuevas metas, por ser mejor cada día.

¿Qué significa superarnos a nosotros mismos?

La superación personal es un proceso de crecimiento, de desarrollo personal, de la misma forma que crecen nuestros huesos, músculos y el cabello como partes físicas del cuerpo, también debemos evolucionar y crecer en capacidades mentales.

Los deportistas sabemos lo importante que es cuidar el cuerpo con sus músculos y huesos pero también sabemos bien cómo tenemos que “Entrenar” nuestra mente para superarnos a nosotros mismos, primero, y al oponente después y crecer ante las adversidades, que siempre estarán ahí....de una forma u otra.

¿Qué pensaríais si os digo que todos tenemos en nuestro interior otro YO que intenta sabotear nuestras decisiones? Pues es así, somos nosotros mismos quienes conspiramos en contra de nuestra superación personal, dejamos que los pensamientos negativos fluyan y fluyan por nuestra mente llenándonos la cabeza de sentimientos de angustia, temor, ira y desilusión, como si fuera un cubo de agua fría que nos echan por encima, inundándonos de miedos, excusas y mentiras para con nosotros mismos, dejando paso a la pereza, el pesimismo y el conformismo.

La superación personal no llega de un momento a otro...ni de un día para otro, el simple deseo no basta, se necesita motivación, planificación, esfuerzo, tesón y resistencia.

Llegar a convertirse en una persona mejor cada día es “El reto..., El desafío”, la vida está llena de ellos...

Empieza por una frase: **“Hoy quiero ser**

mejor que ayer...”.

En mi caso, comencé a patinar a los 4 años ya, con muchas dificultades en el colegio, porque en los años 80 apenas se practicaba este deporte minoritario.

A partir de ahí con unos patines de hierro, que compró mi padre en una chatarrería de segunda mano que costaban 100 pesetas en aquellos tiempos, conseguí ganar mis primeros campeonatos.

Sin duda fue una lucha de muchísimo esfuerzo y sacrificio durante toda mi carrera deportiva, no disponía de instalaciones deportivas dónde poder entrenar mi disciplina y tenía que practicar en garajes, en carreteras en las que circulaban vehículos y en todos aquellos lugares que me permitieran tener espacio para entrenar en mi modalidad deportiva. Los entrenamientos eran como mínimo de 8 horas diarias, hiciera mucho calor o frío, viento o lluvia. Pero, sin duda, lo más complicado, lo más difícil de sobrellevar, era entrenar sola, puesto que no había patinadores en Aragón con los que pudiera entrenar y medir mis capacidades.

Apenas sin apoyos de ningún tipo, ni becas y con el dinero de mis padres, nos desplazábamos a los diferentes campeonatos nacionales, en consecuencia de esto tuve que abandonar mi País, mi familia, mi novio y amigos, para poder mejorar mi técnica y poder ver los diferentes métodos de entrenamiento en otros países más avanzados, con la dificultad añadida del idioma.

También tuve que, como muchos deportistas, superar diferentes tipos de dolencias y lesiones deportivas. Incluso, en mi caso, superé y salí vencedora de la una pernicioso enfermedad como es la anorexia, en la que me adentré.

Conseguí alcanzar muchos éxitos deportivos gracias a mi espíritu de superación, lucha y sacrificio.

“HAY TRES GRUPOS DE PERSONAS: LOS QUE HACEN QUE LAS COSAS PASEN, LOS QUE MIRAN LAS COSAS QUE PASAN Y LOS QUE SE PREGUNTAN QUÉ PASÓ”.

Nicholas Murray Butler.
Premio Nobel de la Paz 1931.

Texto por:

SHEILA HERRERO

Deporte: Patinaje.
Entrenadora. Poseedora de 16 títulos de campeona del mundo en su especialidad.

**¿ZANAHORIA,
HUEVO
O CAFÉ?**



El oro para ser purificado debe pasar por el fuego y el ser humano necesita ir curtiéndose para pulir su carácter. Pero lo más importante es; Cómo reaccionamos frente a las pruebas.

Una hija se quejaba a su padre acerca de su vida y cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre fuego fuerte. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una colocó zanahorias, en otra colocó huevos y en la última colocó granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre.

A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un bol. Sacó los huevos y los colocó en otro bol, Coló el café y lo puso en un tercer bol. Mirando a su hija le dijo: “Querida, ¿qué ves?” “Zanahorias, huevos y café” fue su respuesta.

La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma.

Humildemente la hija preguntó: “¿Qué significa esto, Padre?” Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura. Pero después

de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil. Su cáscara fina protegía su interior líquido. Pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café sin embargo eran únicos. Después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.

“¿Cual eres tú?”, le preguntó a su hija. “Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?. ¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café?”

¿Y cómo eres tú, amigo? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? O ¿eres un huevo, con cáscara maleable pero con un espíritu y un corazón endurecido? ¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor.

Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

¿Cómo manejas tú la adversidad? ¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café?

Extraído: <http://www.fabulascortas.info/2012/02/zanahorias-huevos-y-cafe.html>



MAYO

PERSEVERANCIA

**“EL HOMBRE QUE SE LEVANTA,
ES AÚN MÁS GRANDE QUE EL
QUE NO HA CAÍDO.”**

Concepción Arenal.
Escritora española.

Perseverancia, constancia, tesón, cabezonearía, esfuerzo continuado o como le queramos llamar es algo que vamos adquiriendo desde el día que nacemos, para realizar cualquiera de nuestras acciones cotidianas.

Levantarnos pronto por la mañana para ir al colegio, instituto, trabajo...estudiar, entrenar, ir a las actividades extraescolares después de un duro día etc...requiere gran energía e ilusión que no siempre nos van a acompañar para desarrollarlas, el cansancio o la falta de recompensa tras el esfuerzo a veces nos hace desistir en nuestro empeño, pero es la constancia la que tiene que ayudarnos a salvar estos momentos para llegar a lograr nuestros objetivos, que sin duda, si somos constantes con todo lo que ello conlleva, lograremos alcanzar tarde o temprano.

Cuando nos marcamos una meta u objetivo tenemos que saber que no va a ser fácil conseguirlo, que sólo va a depender de nosotros llegar hasta él.

En nuestro camino nos encontraremos muchas dificultades, desilusiones, cosas que no nos van a agradar, pero tenemos una ventaja, y es que ya lo sabemos! Así que nos prepararemos para ello, en esos momentos difíciles que vendrán, tendremos nuestros trucos y formulas preparadas para superar estos baches. Sabemos de nuestras virtudes, ique no son pocas! y si somos sinceros con nosotros mismos, también sabemos de nuestros defectos, aunque no sean muchos... vamos a ir corrigiéndolos con trabajo y empeño para tener aún más recursos con los que poder afrontar el largo y difícil camino

a recorrer para llegar a nuestro fin.

Como si se tratara de un videojuego dónde somos el protagonista y debemos llegar a la cima de una gran montaña, comenzamos el camino, la ilusión es nuestra fuente de energía, estamos al 100% nada nos puede parar... en mente sólo tenemos nuestra imagen sonriente conquistando los últimos metros de cima.

Comenzamos la marcha y pasan los días, semanas, meses y años, ya hemos superado grandes pendientes, incluso paredes verticales casi imposibles de ascender, mucho más de lo que podríamos habernos imaginado, pero la cima aún no se divisa, las nubes la ocultan y no sabemos aun lo que nos queda. Es más, tenemos numerosos tropiezos que nos hacen alejarnos cientos de metros de la cima.

La ilusión, que es nuestra fuente de energía, es cada vez menor y el agotamiento nos hace dudar de si realmente vale la pena tanto esfuerzo y nuestra imagen en la cima de la montaña se desvanece cada vez más. ¡PELIGRO! Es el momento en el que tenemos que utilizar esos recursos que con la experiencia de la propia ascensión a la montaña hemos adquirido: ahora somos más fuertes y sabios, así que contamos con algo más de lo que teníamos en nuestros inicios.

Con total certeza y sin un ápice de dudas volvemos a mirar hacia la cima. Aunque no la veamos sabemos que tiene que estar ahí. La perseverancia debe ser en nuestra vida un valor esencial, que tenemos que practicar, porque seguramente de él dependerá no solamente el logro o no de nuestros objetivos, sino también el que seamos personas destinadas al éxito o por el contrario, al fracaso.

Sin constancia, ilusión y perseverancia, no necesitamos que otros intenten impedir nuestros objetivos.

Si abandonamos estas virtudes nos derrotaremos nosotros mismos.

“Hay demasiado énfasis en el éxito y en el fracaso y muy poco en cómo la persona progresa a través del esfuerzo. Disfruta del viaje, disfruta cada momento y deja de preocuparte por la victoria y la derrota”.
Matt Biondi, nadador norteamericano.

Texto por:

**SERCIO
PÉREZ GÓMEZ**

Deporte: Ciclismo.

Exciclista profesional y Director del Proyecto Educativo “Aula en Bici”.

LA GUITARRA



Nació en Halifax, Canadá, lleva mas de veinte años trabajando como compositor, intérprete de música pop y folk. Desde su época de universitario, Dave es un fan de las guitarras Taylor, al igual que leyendas musicales como Prince o Aerosmith.

Dave y su hermano Don, Líderes de la banda indie Sons of Maxwell se ganan la vida modestamente, viajando sin descanso por pequeñas y grandes ciudades a lo largo y ancho de Los Estados Unidos, en las que celebraban sus conciertos. La propia banda se encarga de buscar conciertos y de redactar contratos así como de la logística de las giras, cargando ellos mismos con sus instrumentos.

“¡Dios mío, están lanzando guitarras a la pista!”, gritó un pasajero de un vuelo de UNITED AIRLINES nada más aterrizar en el aeropuerto O’Hare de Chicago. Dave viajaba con su banda en el mismo avión. Al oírlo se estremeció solo de pensar que entre esas guitarras maltratadas sobre la pista pudiera estar su querida Taylor. La guitarra le costó 3.500 Dólares, y era su fuente de inspiración y herramienta de trabajo. Con ella había compuesto más de 40 canciones.

La guitarra sufrió diversos desperfectos importantes. Nunca volvió a sonar igual. Dave Carroll se paso 15 meses reclamando 1.200 dólares por gastos de reparación a las líneas aéreas.

Harto de trámites burocráticos, dilaciones y negativas, decidió hacer lo que mejor sabe hacer: componer y cantar. Se preparó para grabar 3 videos con canciones de denuncia contra UNITED AIRLINES y colgarlos en la Red Social YOUTUBE.

“Pienso conseguir más de un millón de visionados a lo largo de un año”, les dijo

Dave a varios empleados de las UNITED AIRLINES

El departamento de comunicación de UNITED AIRLINES no pudo hacer nada para evitar que el video alcanzara los 9 millones de reproducciones en Youtube. Tanto la canción “UNITED ROMPE GUITARRAS” de Dave como su grupo se hicieron muy populares. Este tema fue el más descargado en Reino Unido y en Canadá durante un mes. El video de la canción es el mejor valorado de la historia de YOUTUBE por encima de THRILLER de Michael Jackson, y BAD ROMANCE de Lady Gaga.

La revista especializada en publicidad ADWEEK estimó que las más de 200 entrevistas que realizó Dave Carroll sobre su guitarra y UNITED alcanzaron una audiencia de 100 millones de personas.

Fruto de la campaña negativa de relaciones públicas que provocaron los videos de Dave, el valor de las acciones de UNITED AIRLINES, que cotizan en el SP500, se desplomaron un 10%, según el periódico The Times of London.

Una reclamación JUSTA de 1.200 dólares costó a los accionistas de la línea Aérea más de 180 millones de dólares.

El equivalente al valor de 51.000 guitarras como la Dave.

Dave Carroll es en la actualidad un músico reconocido mundialmente y conferenciante internacional. Compone canciones denuncia AD HOC para grandes asociaciones y empresas multinacionales. Rechazó todas las compensaciones ofrecidas por UNITED AIRLINES y sólo aceptó que la línea donara 3000 dólares a una escuela de Música.

Dave tardó menos de un mes en conseguir el objetivo de su denuncia.

Grabar los videos de sus canciones un coste

de 150 dólares.

Todo comenzó con un video amateur colgado en la Red Social de videos Youtube.

Historia real.

Adaptado de “La estrategia del Pingüino” de Antonio Núñez Editorial Conecta.

“LOS GRANDES ESPÍRITUS SIEMPRE HAN TENIDO QUE LUCHAR CONTRA LA OPOSICIÓN FERROZ DE MENTES MEDIOCRES”.

Albert Einstein.



JUNIO
HUMILDAD

Decía Mahatma Gandhi, que **“uno debe ser tan humilde como el polvo para poder descubrir la verdad”**.

La Humildad consiste en aceptarnos con nuestros defectos y nuestras habilidades, sin vanagloriarnos por ellos; y resulta por ello opuesta a la soberbia, que muestran los que se presentan ante los demás como autosuficientes.

Por ello, en el Deporte como en la vida, la Humildad es una de las mejores virtudes que podemos presentar y representar.

Grandes deportistas como Zinedine Zidane, Lionel Messi, Rafa Nadal, Pau Gasol, Raúl González o Miguel Indurain han dado ejemplos maravillosos de cómo se puede alcanzar la excelencia deportiva, siendo referentes para todos por su Humildad.

¿Alguna vez habéis oído decir a Rafa Nadal que es el mejor, o que nadie podrá igualar sus victorias en tierra batida?; ¿a Messi que gracias a sus goles el F.C. Barcelona ha podido ganar muchos títulos?.

Estos deportistas han sido grandes por sus virtudes técnicas y competitivas, pero también por haber sido generosos y humildes con sus contrarios; reconociendo siempre que su mérito ha estado precisamente en poder ganar con voluntad y sacrificio a grandes contrincantes.

La Humildad nos enseña a ganar, respetando al rival en todo caso; pero también nos enseña a perder, reconociendo que el contrario es superior, o ha sido superior a mí, ya sea técnica, física o mentalmente. Sin que este reconocimiento suponga ningún demérito, sino precisamente la clave para poder superarnos en las próximas competiciones.

El Deportista humilde no se vanagloria de sus triunfos, sino que suele dar gracias a la vida por la oportunidad que le brinda al

poder vivir experiencias de tal calibre, y muchas veces vemos que agradece a sus rivales el haberle permitido ser mejor cada día por tener que enfrentarse precisamente a las grandes cualidades de estos rivales.

También es gesto de humildad, especialmente en los deportes de equipo, el agradecimiento y reconocimiento del trabajo realizado por los compañeros, sin los que nuestras virtudes o capacidades resultarían en muchos casos insuficientes para conseguir la meta deportiva. Juntos somos más, porque nos complementamos y ayudamos a superar los problemas.

Pau Gasol siempre se refiere a sus compañeros de la Selección Española como la clave de los éxitos vividos, y nunca a su aportación personal al Equipo.

La Humildad nos hace ser modestos y aceptar con normalidad nuestras virtudes, y también nuestros defectos o debilidades; y es precisamente a través de esa normal aceptación de nuestras condiciones, ya sean mejores o peores, cuando podemos mejorar en la Vida, en el Deporte, en nuestras relaciones con los demás.

Por que cuando somos conscientes de nuestra realidad, y la vivimos con normalidad y plenitud, aceptándonos en lo bueno y en lo malo, es cuando podemos mejorar, al superarnos día a día.

La Humildad en el Deporte, como en la Vida, nos hace conscientes de que, si no cultivamos y entrenamos día a día esas fortalezas que la naturaleza o nuestro propio esfuerzo y voluntad nos han dado, las iremos perdiendo irremediabilmente; porque lo que no se entrena, ni se practica, acaba desapareciendo o debilitándose, como la resistencia o el fondo en el Atletismo, la precisión en el tiro en el baloncesto, o el cariño en las relaciones entre amigos o familiares.

Y de igual manera, la Humildad también

nos puede y debe hacer superar nuestras debilidades; porque al reconocer nuestras carencias o torpezas, podemos reforzar e incidir precisamente en esas facetas que no nos permiten alcanzar nuestros retos. Y entonces entrenaremos día a día, con la seguridad de que el trabajo silencioso, metódico y bien realizado, nos hará mejorar para acabar siendo, simplemente, mejores de lo que éramos antes, más felices y más completos.

Si somos deportistas humildes, ganaremos día a día algo mucho más importante que títulos: el respeto y reconocimiento de nuestros compañeros y rivales.

Los títulos sin valores humanos suelen quedar perdidos en las estadísticas; pero el deportista humilde y ejemplar por sus valores en el deporte permanece en la memoria de todo aquel que lo conoció, ya sea como compañero, como contrincante o como aficionado.

Texto por:

RAFAEL GUERRAS GUTIÉRREZ

Deporte: Atletismo.

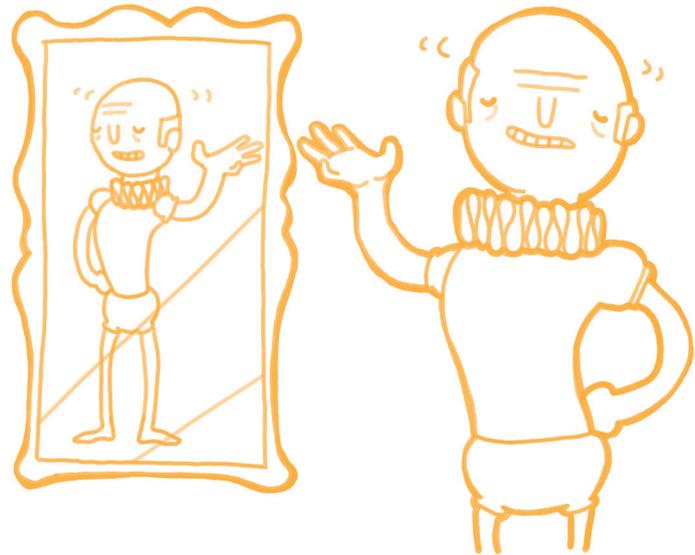
Abogado y Presidente del Club de Atletismo Simply Scorpio 71.



**JESSE
OWENS**



**EL
ANTÍDOTO
CONTRA LA
SOBERBIA**



Juegos Olímpicos de 1936. Jesse Owens, de Estados Unidos, era una estrella del atletismo con mucho éxito. El principal rival de Jesse en los Juegos Olímpicos de 1936, en Alemania, era Luz Long, un deportista alemán y favorito para ganar la medalla de oro en salto de longitud.

Jesse pisó la línea en sus primeros dos

saltos. Si volvía a cruzar la línea de salto, lo descalificarían. Jesse estaba muy desanimado. Estaba bajo muchísima presión.

Luz Long se acercó a Jesse y se le presentó. Luz le sugirió a Jesse que intentara saltar desde un punto a varios centímetros de la línea. Como Jesse casi siempre saltaba más de la distancia mínima necesaria, seguro que pasaría a la siguiente ronda.

¡Funcionó! Jesse no pisó la línea en su tercer salto y acabó ganando la medalla de oro.

Hasta batió el récord de Luz Long.

Luz Long fue el primero en felicitar a Jesse por su victoria. Los dos salieron de la pista hombro con hombro.

Un hombre que tenía un grave problema de miopía se consideraba un experto en evaluación de arte. Un día visitó un museo con algunos amigos. Se le olvidaron los lentes en su casa y no podía ver los cuadros con claridad, pero eso no lo detuvo de ventilar sus fuertes opiniones.

Tan pronto entraron a la galería, comenzó a criticar las diferentes pinturas. Al detenerse ante lo que pensaba era un retrato de cuerpo entero, empezó a criticarlo. Con aire de superioridad dijo: “El marco es completamente inadecuado para el cuadro. El hombre está vestido en una forma muy ordinaria y andrajosa. En realidad, el artista cometió un error imperdonable al seleccionar un sujeto tan vulgar y sucio para su retrato. Es una falta de respeto”.

El hombre siguió su parloteo sin parar hasta que su esposa logró llegar hasta él entre la multitud y lo apartó discretamente para decirle en voz baja: “¡Querido, estás mirando un espejo!”.

7

JULIO

DEPORTE PARA LA PAZ

El Deporte es mucho más que un lujo o una forma de diversión.

El Deporte se trate de juegos, actividades físicas o competiciones, juega un papel importante en cualquier sociedad.

Es crucial para el desarrollo del niño, enseña valores fundamentales, es una poderosa fuerza económica que crea empleo, une a los individuos y a los colectivos creando puentes entre las culturas y las razas.

Por eso el reconocimiento del Deporte como Derecho Humano está incluido expresamente en el artículo primero de la Carta de la Educación Física y el Deporte adaptada por la UNESCO en 1978. Dicha Carta estipula que “Todos los seres humanos tienen el Derecho Fundamental de acceder a la educación física y al deporte” y subraya que todos los seres humanos tiene el derecho a participar en el deporte, sobre todo las mujeres, los jóvenes, los ancianos y los minusválidos”.

¿Sabías que en algunos países a los niños los preparan para la guerra como niños-soldados?

Niños-soldados: son arrancados de raíz de sus comunidades y de las estructuras sociales y experimentan una brutalidad extrema. El proceso de su desmovilización y rehabilitación es complicado y muy delicado, por ello son necesarios cuidados físicos, psicológicos y psicosociales, así como oportunidades para desarrollar las habilidades necesarias para la vida adulta.

En este caso, el deporte puede desempeñar un papel único. Los programas deportivos de Naciones Unidas ofrecen un espacio para jugar, lo que devuelve a los niños a su infancia, que les proporciona una salida para canalizar su ira y controlar su agresividad. El participar en un equipo de un deporte también permite a estos jóvenes construir relaciones positivas con sus iguales y con adultos, dándoles un sentido de pertenencia, lo que es básico para que su desmovili-

zación sea efectiva.

Otros instrumentos de Naciones Unidas reconocen igualmente la importancia del acceso y la participación en el deporte, principalmente la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la MUJER.

¿Sabías que en muchos países del mundo todavía las niñas no tienen acceso a una educación básica?

Las habilidades y valores que se aprenden a través del deporte son especialmente importantes para las niñas, dado que disponen de menos oportunidades que los chicos para interactuar socialmente fuera del hogar y más allá de las redes familiares.

El asegurar que las niñas accedan equitativamente a una educación de calidad es fundamental para el desarrollo. Lograr la educación para todos y llegar a las niñas a las que se les niega el acceso a la educación básica significa ofrecer el acceso a la educación de otras maneras, por ello deben considerarse formas no formales como programas relacionados con el deporte.

El hecho de reconocer el acceso y la participación en el deporte y en el juego como Derechos Fundamentales crea la Responsabilidad de vigilar porque se respeten dichos derechos. Incumbe pues a los Estados en todas sus Instituciones y a Asociaciones públicas y privadas hacer velar por lo transmitido.

DEPORTE Y PAZ.

El deporte une a la gente de manera que se pueden superar límites y echar abajo barreras, haciendo del terreno de juego un espacio sencillo y a menudo apolítico para que se den contactos entre grupos contrarios.

Dado que las aptitudes y valores que se enseñan por medio del deporte concuerdan con los esfuerzos que se llevan a cabo para

fomentar la paz, las actividades deportivas deben ser consideradas como un factor de apoyo a dichos programas y ser puestos en práctica en las zonas de conflicto o que sufren fuertes tensiones sociales.

Las actividades deportivas bien trabajadas enseñan respeto, honestidad, comunicación, cooperación, empatía, y cómo y por qué cumplir las reglas.

Es imprescindible que los programas deportivos al servicio de la paz pongan de relieve los valores positivos y el poder del deporte como factor de cohesión social, y que se pongan en práctica en medios seguros, favorables y libres de presión.

Como lenguaje Internacional, el deporte debe ser considerado como un medio práctico para difundir los mensajes de paz y buscar soluciones no violentas a los problemas.

Desde mi experiencia, he colaborado en más de 150 proyectos de Organización de actividades deportivas y de sensibilización en países como: España, Bosnia, Serbia, Croacia, Montenegro, Kosovo, Macedonia, Eritrea, Etiopía, Líbano, Togo, Burkina Faso, Argelia, Senegal etc....

Texto por:

JESÚS ARROYO SALVADOR

Deporte: Atletismo.

Coordinador y organizador de Carreras Internacionales y Presidente de ANUE-UNESCO Aragón Deporte.

EL APARTHEID



El Deporte ha jugado un papel fundamental en la historia de los Pueblos y en su confraternización, como el ejemplo de Sudáfrica, veámoslo:

¿Qué fue el Apartheid? Apareció oficialmente en Sudáfrica en 1944 y designó la política de segregación

racial y de organización territorial aplicada de forma sistemática en África del Sur, un estado multirracial, hasta 1990.

El objetivo del Apartheid era separar las razas en el terreno jurídico (Blancos, asiáticos, Mestizos o Coloured, Bantúes o Negros), estableciendo una jerarquía en la que la raza blanca dominaba al resto (Population Registration Act) y en el plano geográfico mediante la creación forzada de territorios reservados: los Bantustanes (Group Areas Act).

En 1959, con el Self Government Act el apartheid alcanzó su plenitud cuando la población negra quedó relegada a pequeños territorios marginales y autónomos y privada de la ciudadanía sudafricana.

El proceso culminó con la llegada Nelson Mandela a la presidencia de la República de Sudáfrica, un mítico militante anti-apartheid, que había pasado veintisiete años en la cárcel,

En 1985, cuando Nelson Mandela llevaba veintitrés años en prisión, se propuso conquistar a sus enemigos, los más fervientes defensores del apartheid.

Así obtuvo su libertad y consiguió convertirse en presidente. Pero la inestabilidad de un país dividido por cincuenta años de odio racial cristalizó en la amenaza de una guerra civil.

Nelson Mandela comprendió que tenía que

conseguir la unión de blancos y negros de forma espontánea y emocional, y vio con claridad que el Deporte era una estrategia extraordinaria para lograrlo.

El Deporte y La capacidad innata de Mandela para seducir al oponente y su tenaz de liberación de utilizar el mundial de Rugby de 1995 fueron determinantes para sellar la paz y cambiar el curso de la Historia.

La final de aquel mundial culminó con la victoria sudafricana en el último minuto, y fundió en un abrazo a negros y blancos en el ejemplo más inspirador que ha visto la humanidad.

Nelson Mandela consiguió ganarse a personas que habían aplaudido su encarcelamiento durante veintisiete años, anteponiendo el bien de su pueblo por encima del rencor y la hostilidad y reconciliando a blancos y negros para crear las condiciones de una paz duradera en un país al borde de la guerra civil.

Esta historia muestra como El Deporte es un poderoso instrumento de movilización de masas, que, en palabras de Mandela, **“tiene el poder de transformar el mundo, de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas”**.

Nelson Mandela fue reconocido con el Premio Nobel de la Paz en 1993.

El periodista John Carlin reflejó esta apasionante historia en el libro “Factor Humano” y Clint Eastwood la mostró en el cine en la cinta “Invictus”.

Fuentes consultadas:

<http://www.johncarlin.es/#/el-factor-humano/4536314099>

<http://www.elimparcial.es/libros/>



AGOSTO

DEPORTE EN FAMILIA

“EL SUEÑO DEL HÉROE, ES SER GRANDE EN TODAS PARTES Y PEQUEÑO AL LADO DE SU PADRE”.

Víctor Hugo.

Desde el comienzo de nuestro existir, hemos seguido las pautas de nuestros padres, para ir creciendo como personas, seguimos cuánto nos encomiendan y aleccionan.

Es importante que seamos conscientes desde bien pequeñitos, que nuestra familia nos va a inculcar durante todo nuestro aprendizaje unos valores, que han de servirnos a lo largo de nuestra vida. La diferencia más notable, y sobre todo cuando llegamos a edad escolar, es que ese aprendizaje, esa cercanía, esa comprensión, está en nuestro núcleo familiar, no quiere decir esto, que nuestros maestros no nos lo muestren, quiero decir que ese cariño y afecto, por lo general, es inigualable en el entorno familiar. Los buenos padres corrigen errores, los padres brillantes enseñan a pensar, los buenos padres preparan a sus hijos para los aplausos, los padres brillantes preparan a sus hijos para los fracasos. Los buenos maestros educan la inteligencia lógica, los maestros fascinantes educan la emoción. Los buenos maestros utilizan la memoria como almacén de datos, los maestros fascinantes la usan como fundamento del arte de pensar (Augusto Cury)

Traslademos esto a la práctica deportiva, nuestros padres para nosotros son como héroes, y la tendencia será practicar deporte como ellos lo hicieron, pero más bonito es hacerlo ahora con ellos.

Es muy importante y gratificante que nuestros padres-madres, practiquen deporte junto a sus hij@s, mostrándose como ejemplo y, por tanto, una parte activa de su aprendizaje. Esa enseñanza, hijo- padre o madre, es mucho más directo que monitor-alumno, y además permite una relación más profunda entre ambos y una humanización en la práctica deportiva de los más pequeños, así como enriquecimiento mutuo.

Estamos hablando de deporte saludable en familia, pero... es inevitable que en algún momento de nuestro aprendizaje porque nos va gustando cada vez más, tomemos la decisión de competir, y es ahí cuando realmente nuestros padres han de tomar esa actitud protectora y encaminar correctamente nuestra incipiente trayectoria deportiva.

Nuestros padres nos deben aconsejar con su experiencia y corregir hasta donde realmente su capacidad les lleve, pero siempre primando nuestra diversión y sociabilización por encima de ningún otro interés.

De esta forma nos encontraremos cómodos haciendo lo que nos gusta además de adquirir valores a través del deporte, es decir, compañerismo, superación, humildad, trabajo en equipo o perseverancia, entre otros.

Y esa labor guiadora de los padres tiene un papel fundamental, pero también nos podemos encontrar con un modelo de padres, que ven en sus hijos una inversión y desean a toda costa el “éxito” de sus pequeños deportistas y una espectacular trayectoria deportiva.

Disfrutemos Padres e hijos del Deporte en familia, sustituyendo la presión por la ilusión.

El más grande de vuestros ídolos del deporte, un día empezó como vosotros, y si fue capaz de seguir es porque mantuvo la misma ilusión que ahora tenéis vosotros.

“El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad, en disfrutar lo que se obtiene”

Ralph Waldo Emerson.

Texto por:

**JAVIER
CASTAÑER**

Deporte: Ciclismo.

Récord de la hora y Técnico de Escuelas Ciclistas.



**EL MALVADO
MILISFORO**

Hubo una vez un villano tan malvado, llamado Milisforo, que ideó un plan para acabar con todas las cosas importantes del mundo. Ayudado por sus grandes máquinas e inventos, consiguió arruinar a todos, pues inventó una poción que quitaba las ganas de trabajar. También hizo

que la gente no quisiera estar junta, pues a todos infectó con un gas tan maloliente que cualquiera prefería quedarse en casa antes que encontrarse con nadie.

Cuando el mundo entero estuvo completamente patas arriba, comprobó que sólo le quedaba una cosa por destruir para dominarlo completamente: las familias. Y es que a pesar de todos sus inventos malvados, de sus gases y sus pociones, las familias seguían estando juntas. Y lo que más le fastidiaba era que todas resistían, sin importar cuántas personas había en cada una, dónde vivían, o a qué se dedicaban.

Lo intentó haciendo las casas más pequeñas, pero las familias se apretaban en menos sitio. También destruyó la comida, pero igualmente las familias compartían lo poco que tenían. Y así, continuó con sus maldades contra lo último que se le resistía en la tierra, pero nada dio resultado.

Hasta que finalmente descubrió cuál era la fuerza de todas las familias: todos se querían, y no había forma de cambiar eso. Y aunque trató de inventar algo para destruir el amor, Milisforo no lo consiguió, y triste y contrariado por no haber podido dominar el mundo, se rindió y dejó que todo volviera a la normalidad.

Acabó tan deprimido el malvado Milisforo, que sólo se le ocurrió ir a llorar a casa de sus padres y contarles lo ocurrido. Y a pesar de todas las maldades que había hecho, corrieron a abrazarle, le perdonaron, y le

animaron a ser más bueno. Y es que, ¡hasta en la propia familia del malo más malo, todos se quieren y perdonan todo!

¿No es una suerte tener una familia? Tener una familia es nuestro mayor tesoro.

Extraído: <http://cuentosparadormir.com/pedro-pablo-sacristan>

Autor: Pedro Pablo Sacristán



SEPTIEMBRE
RESPECTO Y TOLERANCIA

De entre todos los valores que podamos mencionar, el respeto es probablemente uno de los más propios de la condición humana que existen.

Aunque en el lenguaje común puede tener diferentes significados, el más importante de todos ellos, sin lugar a dudas, es “la aceptación de la condición propia de las personas como seres humanos con derechos y deberes”. Por lo tanto implica necesariamente atribuirle al otro la misma consideración que queremos para nosotros mismos, independientemente de su sexo, raza, religión o cualquier otra condición humana.

Todas las personas son diferentes entre sí, en mayor o menor medida, por lo tanto al relacionarnos unos con otros, inevitablemente tendremos que aceptar y convivir con esas diferencias, buscando los espacios de relación comunes que nos permitan interactuar unos con otros.

Cuando aceptamos las diferencias con el otro aparece la tolerancia, valor que va íntimamente unido al respeto. Significa de alguna manera aceptar y saber convivir con el otro a pesar de no compartir sus pensamientos o acciones, o que no se corresponde con nuestros valores. La tolerancia necesariamente supone respeto hacia el otro y además aceptar las diferencias.

La tolerancia, tan solo debería tener un límite, y éste es el de los derechos humanos, propios y ajenos.

En el ámbito del deporte, el respeto y la tolerancia se concretan en considerar al adversario, como un igual, como otro deportista con sus virtudes y defectos, con sus puntos fuertes y débiles, ante el que me voy a medir. Éste es el verdadero significado de la palabra competición. Al medirme con el otro, podré conocer y poner a prueba mi nivel actual de dominio y rendimiento en mi especialidad frente a otro igual y

diferente a mi.

Al considerar al adversario como un igual, el deportista se ve obligado a movilizar todos sus recursos, tácticos, técnicos, físicos, psicológicos y emocionales disponibles, logrando con ello niveles de rendimiento cada vez más elevados.

Es importante saber detectar cuándo está o no presente el respeto y la tolerancia. La forma más sencilla es cuando aparecen sus contrarios, es decir, el insulto, el maltrato, el desprecio o la intolerancia. Todos ellos son incompatibles con las relaciones humanas saludables y enriquecedoras, aunque sea dentro de la propia competición.

Al incorporar éstos valores contrarios al respeto y la tolerancia, con la intención de ganar o cualquier otra, el deportista se está reduciendo la posibilidad de mejora y de progreso constante en su rendimiento. Privándose además del sentimiento gratificante de haber competido con medios legítimos.

El verdadero valor del resultado de la competición sólo se dará cuando se obtenga dentro del respeto y la tolerancia, quién compite de esta manera, SIEMPRE GANA, independientemente del resultado de la competición.

“SIEMPRE ES MÁS AGRADABLE TENER EL RESPETO QUE LA ADMIRACIÓN DE LAS PERSONAS”.

Jean Jaques Rousseau.

Texto por:

**JOSÉ LUIS
ARJOL SERRANO**

Deporte: Fútbol.

Preparador Físico y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

MICHA Y SU ABUELO



LA RANA Y LA SERPIENTE



El abuelo, el mayor de la casa, era muy muy anciano. Sus piernas ya no soportaban su peso, sus ojos ya no podían ver, sus oídos no escuchaban y en su boca no quedaba un solo diente. Su hijo y su nuera no le servían la comida en la mesa, sino al lado de la estufa, para que no ensuciara.

Una vez le pusieron la comida en un tazón. Cuando el viejecito quiso levantarlo, lo dejó caer sin querer, y el traste se rompió. Todo se derramó sobre el piso. Muy disgustada, su nuera le reprochó que dañara los objetos de la casa y que rompiera así los trastes de

Un bebé rana saltaba por el campo, cuando se encontró con un ser muy raro en medio del sendero. Al principio se asustó mucho, pues jamás en su corta vida había visto un gusano tan largo y tan gordo. -¡Hola! -dijo el bebé rana, con el tono de voz más natural y selvático que encontró-. ¿Quién eres tú? ¿Qué haces arrastrándote por el suelo? -Soy un bebé serpiente -contestó el ser, con una voz llena de silbidos. Las serpientes caminamos así.-¿Quieres que te enseñe? -¡Sí, sí! -exclamó el bebé rana. El bebé serpiente le dio entonces unas clases del secreto arte de arrastrarse por el suelo.

-Ahora yo quiero enseñarte a saltar. ¿Te gustaría? -le preguntó el bebé rana a su nuevo amigo. -¡Encantado! -repuso el bebé serpiente, haciendo remolinos en el suelo, de la emoción. Y el bebé rana le enseñó entonces al bebé serpiente el difícil arte de caminar saltando. Así pasaron toda la mañana, divirtiéndose como enanos y burlándose amistosamente

su vajilla. Empleando un tono grosero, le dijo que a partir de ese día le servirían de comer en una cubeta de madera, como las que se usaban para dar su alimento a los animales. El anciano suspiró hondamente pero no dio respuesta alguna a esas palabras que lo habían lastimado. Pasó algún tiempo desde esa ocasión.

Un día estaban en la casa el hijo y la nuera del anciano. Los dos esposos miraban con mucha atención al pequeño niño de ambos. El infante estaba en el suelo, jugando con unos bloques de madera. Los acomodaba de una manera y de otra, como si quisiera darle forma a un objeto en particular.

el uno del otro. Llegó la hora de comer y se despidieron: -¡Nos vemos mañana a la misma hora!

-¡Hola mamá, mira lo que aprendí a hacer! -gritó el bebé rana al entrar a su casa. Y de inmediato se puso a arrastrarse por el piso, orgulloso de lo que había aprendido. -¿Quién te enseñó a hacer eso? -gritó la mamá rana furiosa. -Un bebé serpiente de colores que conocí esta mañana -contestó atemorizado el bebé rana. -¿No sabes que la familia serpiente y la familia rana somos enemigas? -siguió tronando mamá rana-. Te prohíbo terminantemente que te vuelvas a ver con ese bebé serpiente. -¿Por qué? -Porque las serpientes no nos gustan, y punto. Son venenosas y malvadas. Además, nos tienen odio. -Pero si el bebé serpiente no me odia. Él es mi amigo -replicó el bebé rana, con lágrimas en los ojos. -No sabes lo que dices. Y deja ya de quejarte, ¿está bien? El bebé rana no probó ni una sola de las moscas que su mamá le había preparado. Se le había quitado el hambre y se sentía muy triste.

-¿Qué figuras estás haciendo con esos pedazos de madera, hijo? -preguntó con curiosidad su padre.

-Estoy haciendo una cubeta de madera papá. De esa forma, cuando tú y mamá sean tan viejos como el abuelo podré usarla para servirles su comida -informó el pequeño Micha.

Sin decir palabra, el hombre y la mujer se pusieron a llorar. Sentían vergüenza de haber tratado al abuelo de aquella manera. Desde aquel día le sirvieron nuevamente la comida en la mesa, y lo cuidaron bien.

León Tolstoi.

Cuando el bebé serpiente llegó a su casa, le ocurrió algo similar. -¿Quién te enseñó a saltar de esa manera tan ridícula? -le preguntó su mamá -Un bebé rana graciosísimo que conocí esta mañana. -¡Las ranas y las serpientes no pueden andar juntas! ¡Qué vergüenza! ¡La próxima vez que te encuentres con ese bebé rana, mávalo y cómetelo! -¿Por qué? -preguntó el bebé serpiente, aterrado. -Porque las serpientes siempre han matado y se han comido a las ranas. Así ha sido y tiene que seguir siendo siempre. No hace falta decir cómo se sintió el bebé serpiente de sólo imaginarse matando a su amigo y luego comiéndoselo como si nada.

Al día siguiente, a la hora de la cita, el bebé rana y el bebé serpiente no se saludaron. Se mantuvieron alejados el uno del otro, mirándose con desconfianza y recelo, aunque con una profunda tristeza en el corazón. Y así ha seguido siendo desde entonces.

Cuento tradicional africano.
Extraído: www.esmas.com/fundaciontelevisa/valores/pages/tolerancia/larana.doc



OCTUBRE
INTEGRACIÓN

“ES MÁS FÁCIL DESINTEGRAR UN ÁTOMO QUE UN PREJUICIO”.

Albert Einstein.

¿Cómo ensayar un escrito sobre la integración y ser capaz de desvestirlo de alguno de sus supuestos valores?

Quizá sea el mayor desafío que plantee esta redacción y la razón principal por la que me animo a afrontarla, más allá de que pueda parecer un buen candidato por llevar desde el minuto uno viviendo sin brazos y de que, como tantísimas otras veces, como en los casi siete años que he trabajado en prensa escrita al frenético ritmo que la profesión exige, como en la biografía que me encargó mi amigo futbolista Luciano Galletti, me toque escribirla con los pies.

La integración es un concepto calidoscópico al que sólo se le aprecia la cara amable. Quizá se trate de uno de los mejores camaleones que esconda nuestra Lengua. Parte de la muy loable aspiración de incluir una parte en un todo, hasta que ésta se mimetiza con el resto y logra crearse una realidad homogénea y cohesionada. Precisamente en la esencia de su significado, considero que el término Integración encierra un atropello: cuando se dedica a segmentar a la población y, así, contamina la vida de millones de personas. Demasiadas. Demasiadas, aunque sólo fuese una.

Profundicemos en la advertida y señalada esencia. ¿A quién se pretende integrar? Al diferente, claro. Pero si todos fuéramos iguales, no haría falta integrar a nadie. ¿Y si éste es el caso?. Porque, ¿quién tiene la autoridad moral de decir y pensar que no lo somos? Y si no lo somos, teoría también válida y a la que me adhiero, ¿quién puede sostener que hay, como mínimo, dos personas exacta-

mente iguales? Ni los gemelos más exactos pueden serlo. Siendo todos diferentes unos con otros, certeza incontestable que nos iguala, ¿por qué nos empeñamos en poner el foco sobre determinados colectivos, como puedan ser, las personas con diversidad funcional? Antes llamados discapacitados. Antes minusválidos. Y antes..., aún peor.

En el lenguaje se conjuga el pensamiento y ganar la partida en el tablero de las palabras es el primer paso hacia la victoria definitiva: la de las ideas. ¿Cómo barnizar la mente del ser humano con la realidad, sólo autorizada y constatada por quienes lo somos, de que las personas con diversidad funcional somos igual de diferentes que el resto, y por extensión iguales a todos, si el vocabulario social te cuelga etiquetas de amianto donde se te conoce por ser, supuestamente, menos válido o menos capaz?

La Universidad estadounidense de Berkeley alumbró, a finales de la década de 1960, el Movimiento Mundial de Vida Independiente, que enarboló la bandera del concepto ‘Diversidad funcional’ para liberar a este colectivo de términos hirientes y, al mismo tiempo, luchar por su emancipación y plena participación en la sociedad. Sin merecer pedir permiso para ser considerado uno más y para demostrar que, con los apoyos humanos y tecnológicos que hagan falta en cada caso, como pueda requerir todo ciudadano, tenga o no diversidad funcional, su vida tiene valor y contiene riqueza. Sin necesidad de integrar porque forman parte de ella ‘de facto’.

Piénsenlo bien. Si unos tienen que integrarse más que otros es que no merece la pena integrarse. Porque supondrá hacerlo en una sociedad que hace distinciones por lo que una persona es y no por lo que vale. Me centré más en estas personas por mis propias características, pero la reflexión alcanza a todos: vivan más o menos en riesgo de exclusión.

Integrémonos todos con todos o, por favor, no miren esta palabra con tan buenos ojos. No se lo merece.

Texto por:

JAVIER HERNÁNDEZ

Deporte: Natación.

Periodista Deportivo y Fundador de ARA-GUA.

Paralímpico Londres 2012.

EN EL COMEDOR



Una historia auténtica. En el comedor estudiantil de una universidad alemana, una alumna rubia e inequívocamente germana adquiere su bandeja con el menú en el mostrador del autoservicio y luego se sienta en una mesa.

Entonces advierte que ha olvidado los cubiertos y vuelve a levantarse para cogerlos. Al regresar, descubre con estupor que un chico negro, probablemente subsahariano por su aspecto, se ha sentado en su lugar y está comiendo de su bandeja. De entrada, la muchacha se siente desconcertada y agredida; pero enseguida corrige su pensamiento y supone que el africano no está acostumbrado al sentido de la propiedad privada y de la intimidad del europeo, o incluso que quizá no disponga de dinero suficiente para pagarse la comida, aun siendo ésta barata para el elevado estándar de vida de nuestros ricos países. O tal vez para los de su raza es natural compartirla.

De modo que la chica decide sentarse frente al tipo y sonreírle amistosamente. A lo cual el africano contesta con otra blanca sonrisa. A continuación, la alemana comienza a comer de la bandeja intentando aparentar la mayor normalidad y compartiéndola con exquisita generosidad y cortesía con el chico negro. Y así, él se toma la ensalada, ella apura la sopa, ambos pinchan paritariamente del mismo plato de estofado hasta acabarlo y uno da cuenta del yogur y la otra de la pieza de fruta.

Todo ello trufado de múltiples sonrisas educadas, tímidas por parte el muchacho, suavemente alentadoras y comprensivas por parte de ella. Acabado el almuerzo, la alemana se levanta en busca de un café. Y entonces descubre, en la mesa vecina detrás de ella su propio abrigo colocado sobre el respaldo de una silla y una bandeja de

comida intacta.

Dedico esta historia deliciosa, que además es auténtica, a todas aquellas personas que, en el fondo recelan de los inmigrantes o personas diferentes por sus capacidades o incapacidades, en riesgo de exclusión y les consideran individuos inferiores. A todas esas personas que, aun bienintencionadas, les observan con condescendencia y paternalismo.

Será mejor que nos libremos de los prejuicios o corremos el riesgo de hacer el mismo ridículo que la pobre alemana quien el africano la dejaba comer de su bandeja y tal vez pensaba: "Pero qué chiflados están los europeos".

Extraído: http://elpais.com/diario/2005/05/17/ultima/1116280802_850215.html



NOVIEMBRE
JUSTICIA Y EQUIDAD

Intentar ser justo y equitativo en nuestro día a día es una forma de trabajar por el primero de los artículos de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: todos iguales en dignidad y derechos, dotados de razón y conciencia y con obligación de comportarnos fraternalmente unos con otros.

Diría que la justicia busca equilibrio en las cosas externas que nos rodean, en lo material, y que la equidad es una “justicia natural” que nos conduce a guiarnos por nuestra (buena) conciencia. Respecto al deporte, sería justo que ganase siempre el mejor y equitativo que todos tuviésemos las mismas oportunidades a la hora de practicar deporte.

Desafortunadamente no siempre encontramos justicia y equidad a nuestro alrededor, no siempre gana el mejor, pero el deporte resulta integrador por ese código universal de valores, los valores olímpicos: respeto, dignidad, igualdad, superación... Todos somos iguales ante estos valores y por ello es justo que nos esforcemos en ofrecer a todos la oportunidad de practicar deporte. Habrá compañeros que tengan alguna dificultad concreta para practicar deporte, pueden ser tímidos, poco hábiles, tener alguna discapacidad física o psíquica o bien ser de otro país o raza, a veces no nos damos cuenta y discriminamos a compañeros de forma inconsciente. Muchas veces las chicas parti-

cipan menos en los deportes por prejuicios no justificados. Debemos esforzarnos en ser justos compartiendo el juego con todos nuestros compañeros/as y ser equitativos adaptándonos a las características de los demás para que todos podamos participar y disfrutar.

El deporte tiene un sello universal, un lenguaje común en el que todos nos entendemos a través del juego. Nos da la oportunidad de relacionarnos con los demás en una atmósfera de igualdad e integración. Todos tenemos derecho a practicar deporte y a través de él nos encontramos, de tú a tú, con nuestros compañeros, amigos o desconocidos que en algunas cosas son iguales a nosotros y en otras diferentes, pero todos podemos participar juntos en el deporte a través de unas reglas que buscan justicia mediante la igualdad de oportunidades.

Las personas tenemos distintas cualidades, capacidades, aficiones... El deporte nos da la oportunidad de conocer esas capacidades, de conocer nuestras fortalezas y debilidades, nuestros miedos, etc... y por ello, nos adaptamos mejor a unas disciplinas que a otras. Integrar a través del deporte significa adaptarnos a esas diferencias entre unos y otros y aceptarlas. No es justo pedir que todos tengamos las mismas cualidades, pero sí lo es aprender a aceptar e integrar a todos/as para entender el mundo como el

“Hogar” de hombres y mujeres. Y aceptarnos a través del deporte es una muy buena forma de empezar a ser justos y equitativos.

“LA ASAMBLEA GENERAL de NACIONES UNIDAS proclama la DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, ...”.

Art.1. Derechos Humanos.

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”.

Texto por:

ROSANA CASTILLO SALAZAR

Coordinadora Mujer y Deporte en Zaragoza Deporte.

Presidenta Asociación Aragonesa de Gestores del Deporte (Geda).

Observa la imagen:

Para asegurar una selección justa, todos los animales han de pasar a misma prueba. Todos deben trepar el árbol.

*¿Crees que esta prueba es justa/equitativa?
¿De qué crees que depende que una prueba sea justa/equitativa?*



LOS GOLPES DE LOS MONOS



Un grupo de científicos colocó cinco monos en una jaula, en cuyo centro colocaron una escalera y, sobre ella, un montón de bananas. Cuando un mono subía la escalera para agarrar las bananas, los científicos lanzaban un chorro de agua fría sobre los que quedaban en el suelo.

Después de algún tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros lo golpeaban y, pasado algún tiempo más, ningún mono subía la escalera a pesar de la tentación de las bananas.

Entonces, los científicos sustituyeron uno de los monos.

La primera cosa que hizo fue subir la escalera, siendo rápidamente bajado por los otros, quienes le dieron una tremenda paliza. Después de algunas palizas, el nuevo integrante del grupo ya no subió más la escalera, aunque nunca supo el porqué de los golpes.

Un segundo mono fue sustituido, y ocurrió lo mismo.

El primer sustituto participó con entusiasmo en la paliza al novato. Un tercero fue cambiado y se repitió el hecho; lo volvieron a golpear. El cuarto y, finalmente, el quinto de los veteranos, fueron sustituidos.

Los científicos quedaron entonces con un grupo de cinco monos que, aun cuando nunca recibieron un baño de agua fría, continuaban golpeando a aquel que intentase llegar a las bananas.

Si fuera posible preguntar a algunos de ellos por qué le pegaban a aquel que intentaba subir la escalera, con certeza la respuesta sería:

“No sé, aquí las cosas siempre se han hecho así”.

Extraído: “http://www.escoladevida.org/index2.php?option=content&do_pdf=1&id=24” http://www.escoladevida.org/index2.php?option=content&do_pdf=1&id=24

¿Es justo como son tratados los nuevos monos integrantes sin ni quiera saber el porqué de los golpes?

¿Cuándo observamos que algo no es justo, nos preguntamos el por qué?

¿Actuamos con equidad en nuestras acciones de cada día?

¿Podemos empezar a actuar como motores de cambio cuando creemos que una situación no es justa?

Intenta ser un “primate” con criterio e ideas propias.

“CADA UNO DE NOSOTROS SÓLO SERÁ JUSTO EN LA MEDIDA EN QUE HAGA LO QUE LE CORRESPONDE.”

Sócrates (469-399 a. de C.) filósofo griego.

12

**DICIEMBRE,
COOPERACIÓN Y
TRABAJO EN EQUIPO**

“EL HOMBRE ES UN SER SOCIAL POR NATURALEZA”.

Aristóteles.

¿Os imagináis que fuéramos al colegio o al Instituto y estuviéramos “solos”? ¿Y que vuestros padres fueran a su lugar de trabajo y también estuvieran “solos”? No podemos ni siquiera imaginarlo.

Los seres humanos necesitamos vivir en sociedad para sobrevivir, comunicarnos y ampliar nuestras posibilidades.

En el Mundo del deporte sabemos bien lo que es “trabajar juntos y en equipo”, de hecho, la frase “Trabajo en equipo” fue creada por deportistas.

Pero... ¿es lo mismo trabajar “en equipo” que trabajar “en grupo”?, es aquí dónde los deportistas podemos explicar la gran diferencia existente. Veamos la diferencia.

“Equipo” es un grupo de personas que persigue un objetivo definido, están de acuerdo con él y todos poseen una visión compartida. Buscan la forma más eficiente de coordinarse para conseguirlo, con la participación de todos y apoyo común, alcanzando algo muy valioso para nosotros mismos “el sentido de pertenencia”.

“Grupo” es una pluralidad de miembros que forman un conjunto, se enfocan hacia la individualidad, se les dice qué hacer y cumplen meramente órdenes, no se espera que opinen.

Uno de los factores más importantes para “trabajar en equipo”, en el deporte, en el colegio, en el trabajo o en la vida... es la “Cooperación”, cooperar significa ayudar y colaborar, las personas no podemos actuar de forma aislada sino que lo hacemos mediante interacciones, es decir, mediante las

relaciones sociales, a mayor cooperación, mayor rendimiento y por lo tanto mejor resultado para todos.

El valor de la cooperación no nos viene dado cuando nacemos, sino que se aprende y se “entrena”.

El gran entrenador de baloncesto John Wooden dijo: “La mejor manera de mejorar tu equipo es mejorar tu mismo”.

Ser cooperadores significa preocuparnos por los demás, es tener inquietud por buscar soluciones a nuestros problemas y los de otros, es intentar aportar bienestar a las personas que nos rodean... con “buen rollito”.

Como cuando los jugadores de fútbol, baloncesto, balonmano o hockey se ofrecen a sus compañeros, van en su ayuda y les dan una asistencia o van a cubrir su ausencia o desmarque.

La Cooperación es imprescindible en la escuela, en casa, en el equipo deportivo, en el trabajo o en el círculo de amigos... Nos engrandece y humaniza como personas.

Trabajar en equipo, posibilita una buena coordinación entre actividades y responsabilidades, también reúne conocimientos y capacidades; y, por supuesto comparte y reduce cargas.

Aprender a trabajar en equipo desde pequeños nos prepara para ser más responsables y colaboradores en la vida, nos entrena para afrontar y desempeñar mejor nuestras tareas y trabajo futuro, nos ayuda a ser tolerantes con los compañeros, a enriquecernos con las diferencias entre unos y otros, a respetarlas y compartirlas.

La clave de un equipo es la comunicación, nos enseña a saber escuchar y comprender al compañero, a valorar y reconocer sus méritos, nos hace sentirnos competentes: Si tú no puedes, tu equipo tampoco podrá.

Aprender a Escuchar es prestar atención con mentalidad abierta, promoviendo el diálogo constructivo. La colaboración implica estar siempre dispuesto a poner manos a la obra para conseguir que el equipo avance y ser capaz de compartir éxitos y fracasos con los demás miembros del equipo.

Aunque todos creemos saber en qué consiste el trabajo en equipo, la realidad es que muchas veces éste se convierte en una “suma de individualidades que trabajan o juegan en compañía”.

Coopera, trabaja y juega en equipo y... supérate para que tu equipo se supere.

Ah!!!... Y, ¿sabéis lo que dijo el fundador de McDonalds, Ray Kroc?

“Ninguno de nosotros es más importante que el resto de nosotros”.

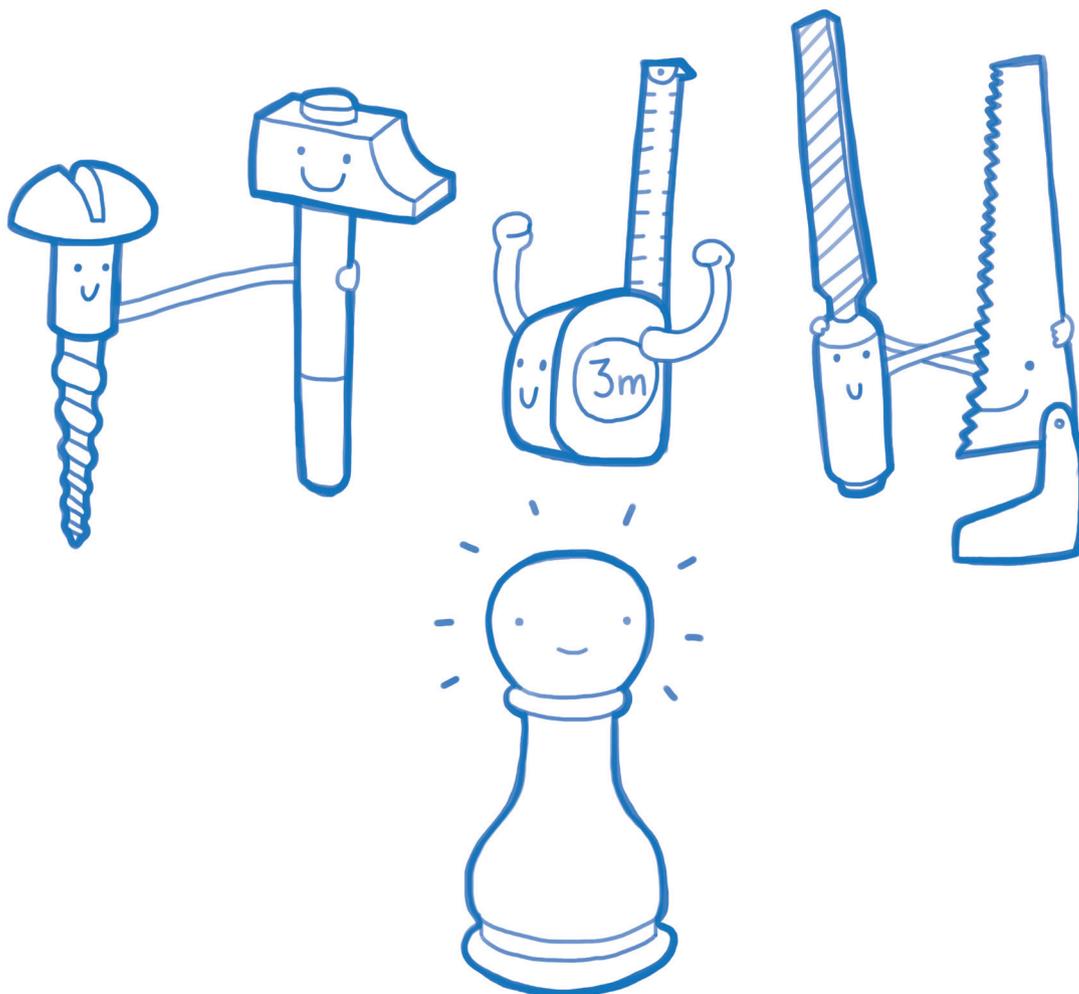
Texto por:

CONCHITA CASALES

Deporte: Tenis

Relaciones Públicas, Educadora Emocional y Presidenta de “+ADA”.

ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA



C

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea.

Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias.

El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar.

¿La causa?: ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba todo el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo. Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás. Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo juego de ajedrez. Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: Señores, ha quedado demostrado que todos tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos.

Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos. La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo capaz de producir y hacer muebles de calidad. Se

sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos, siendo cada uno lo mejor que pudiera en su especialidad.

Adaptado de (cuentos y fábulas) de Luis Prada Brother Veritus Website.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Observen y lo comprobarán.

“Es fácil encontrar y mostrar sólo los defectos, cualquier mente plana puede hacerlo, pero encontrar las cualidades y elogiarlas, eso es para personas con especial visión, capaces de inspirar todos los éxitos humanos”.

VALOR EXTREMO

“Lo que sale de tí cuando estás al límite, es lo que hay dentro de tí”. Wayne Dyer.

Marzo 2009, visiono un reportaje en televisión, sobre el Sahara marroquí, me entran dudas, no tengo la seguridad de haber medido bien el desafío que quiero acometer, el porcentaje de inconsciencia que todos tenemos, creo me ha jugado una mala pasada.

¿Que le mueve a una persona de 42 años, con dos niños pequeños, el trabajo y la rutina propia de ese estado, a participar y en una prueba “Maratón de Sables” que se celebra en el desierto marroquí?

Dos años antes, un amigo me hace un retrato sobre la mística de dicha prueba, me impactó, acompañado de la lectura de un libro de Ultramaraton de Deán Karnazes, donde refleja un aspecto del deporte que desconocía.

Hay en el mundo un grupúsculo de cuatro o cinco mil atletas ultra maratonianos que participan mas o menos habitualmente en pruebas al límite de autosuficiencia, algunos célebres, Marco Olmo, Josef Ajram, Kilian Jornet etc...ambos corrieron aquel año.

Son deportistas de otra pasta, cuyo umbral de sufrimiento, rebasa lo humano, este tipo de pruebas, además del sufrimiento propio, son una escuela de crecimiento personal, te retratas a ti mismo, no hay engaños, aprendes a conocerte y establecer tus límites físicos y mentales.

El maratón de Sables, es una carrera de unos 250 km, en 6 etapas, en régimen de autosuficiencia, dónde la comida y poco más, durante 6 días, la llevas en una mochila de 9, 10 kilos y esa es tu casa ,se duerme en el desierto al aire libre, temperaturas de 45 y 50 grados ,por el día, y de 2 y 3 grados por la noche, el contraste de temperatura es brutal y la comida, que se basa en proteínas en forma de barritas y frutos secos, por 14000 calorías que has de controlar y distribuir en esos 6 días para no quedarte corto, un fallo en la logística resulta fatal. La prueba al margen de lo físico y mental es especialmente incomoda, dado que durante al menos 8 días, la ropa con que se corre es la misma con la que se duerme, el agua, imprescindible por el calor y la deshidratación, solo es usada para beber, la higiene personal es inexistente, esto le da a la prueba un aura en la que la realidad supera a la ficción, cuando algunos atletas con experiencia me hablaban de esta y de otras pruebas similares ,la pasión que le ponían en sus relatos me sorprendía, y despertaba una cierta desconfianza sobre lo exagerado de estas vivencias, pero, he de reconocer, que todo lo que hoy pueda reflejar en este texto se queda pequeño cuando se disfruta/sufre una experiencia de este tipo.

Hay un detalle muy curioso, parece que se tiene la percepción, que los deportes más duros (en épocas pretéritas) Boxeo, piragüismo, atletismo ciclismo, han sido sustituidos dada la situación de aburguesamiento social(a pesar de distintas crisis) por deportes mas suaves Golf, Esquí, pero es sorprendente ver como hay un perfil de deportistas de 35 años en adelante, que encuentra en estos deportes límite, algo diferente, algo superlativo que te hace mas fuerte, eleva más si cabe tu autoestima...

Compites con otros corredores, pero sobre todo compites contra ti mismo y contra el medio. Un año antes corrió la prueba “Luis Enrique” (ex futbolista profesional), comen-

tó : he jugado Mundiales, copas de Europa, he competido al máximo nivel pero jamás he sufrido y vivido nada igual.

Siempre hay una oportunidad para el deporte, que a mi modesto entender es uno de los valores, que te retorna con mas satisfacción, en la juventud y posteriormente. De unos años (escasos) hasta hoy, el crecimiento de este tipo de pruebas ha ido aumentando considerablemente, suele ser refugio de ex deportistas profesionales que añoran tiempos pasados o simplemente personas que se vuelven a enganchar a deportes con niveles altos de adrenalina.

Posteriormente, he participado en otras pruebas similares, y a pesar de lo complejo que es preparar carreras de Ultramaratón, siempre se tiene la sensación de que no será la última.

Es una droga buena, que engancha positivamente, en la derrota, (abandono...) y en la victoria, la sensación y el confort que proporciona lograr finalizar con éxito no tiene parangón, como dice un libro sobre la Ultramaratón:

¿Dónde esta el Límite?

“Aquél que obtiene una victoria sobre otro hombre es fuerte, pero quien obtiene una victoria sobre sí mismo es poderoso.”
Lao Tse.

Texto por:

**ARTEMIO
ECHEVERRIBAR**

Primer aragonés en finalizar el Maratón de Sables.

Co-patrocinador de esta guía.



EPÍLOGO: LA OLIM- PIADA DE EMOCIONES Y SENTI- MIENTOS

Cuentan que una vez se reunieron en un lugar de la tierra todos los sentimientos, emociones y cualidades de los hombres.

Cuando el ABURRIMIENTO había bostezado por tercera vez, la LOCURA, como siempre tan loca, les propuso: "Vamos a jugar al escondite"...

La INTRIGA, levanto la ceja intrigada y la CURIOSIDAD sin poder contenerse preguntó: "...¿al escondite?"... ¿y eso cómo es?; es el juego, explicó la LOCURA, en que yo me tapo los ojos y comienzo a contar de uno hasta un millón mientras ustedes se esconden y cuando yo haya terminado de contar al primero de ustedes que yo encuentre ocupará mi lugar para continuar el juego.

El ENTUSIASMO bailo entusiasmado, secundado por la EUFORIA; la ALEGRÍA dio tantos saltos que terminó por convencer a la DUDA, e incluso a la APATÍA, a la que nunca le interesaba nada.

Pero no todos quisieron participar. La VERDAD prefirió no esconderse; ¿para qué? si al final siempre la hallaban.

La SOBERBIA opinó que era un juego tonto (en el fondo lo que le molestaba era que la idea no hubiera sido de ella)

La COBARDÍA prefirió no arriesgarse.

1, 2, 3..... Comenzó a contar la LOCURA.

La primera en esconderse fue la PEREZA que como siempre tan perezosa se dejo caer tras la primera piedra del camino.

La ENVIDIA se escondió tras la sombra del TRIUNFO, que con su esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol más alto.

La GENEROSIDAD casi no alcanza a esconderse, cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos, que si un lago cristalino (el lago del espejo), ideal para la BELLEZA, que si una rendija hecha en un árbol, perfecto para la TIMIDEZ, que si el vuelo de una mariposa, lo mejor para la VOLUPTUOSIDAD, que si una ráfaga de viento, magnífico para la LIBERTAD. Así termino por acurrucarse en un rayito de sol. El EGOISMO en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio aireado, cómodo, pero solo para él.

La MENTIRA se escondió en el fondo de los océanos (mentira, en realidad se escondió detrás del arco iris).

Y la PASIÓN y el DESEO, en el centro de los volcanes.

El OLVIDO... se me olvidó donde se escondió el OLVIDO... pero eso no importa.

Cuando la LOCURA contaba 999.999 el AMOR aún no había encontrado sitio para esconderse pues todo lo encontraba ocupado. Hasta que divisó un rosal, y enternecido, decidió esconderse entre sus flores.

La primera en aparecer fue la PEREZA, a solo tres pasos detrás de una piedra. La PASION y el DESEO descubiertas fueron, pues salieron despavoridas entre el vibrar de los volcanes. En un descuido encontró

a la ENVIDIA y, claro, pudo deducir donde estaba el TRIUNFO.

Al EGOISMO no tuvo ni que buscarlo, el solito salió disparado de su escondite que había resultado ser un nido de avispas. De tanto caminar sintió sed y al acercarse al lago descubrió a la BELLEZA. Con la DUDA fue más fácil todavía, pues la encontró sentada sobre una cerca sin decidir aún en qué lado esconderse.

Así fue encontrando a todos al TALENTO entre la hierba fresca a la ANGUSTIA en una oscura cueva, a la MENTIRA detrás de un arco iris (mentira!, si estaba en el fondo del océano) y hasta el OLVIDO...que ya se había olvidado que estaba jugando al escondite. Pero sólo el AMOR no aparecía por ningún lado.

La LOCURA busco en cada árbol, bajo cada arroyuelo del planeta, en la cima de las montañas y, cuando estaba por darse por vencida, divisó un rosal y pensó: "... El AMOR, siempre tan cursi, seguro se escondió entre las rosas "...

Tomó una horquilla y comenzó a mover las ramas cuando de pronto un doloroso grito se escuchó. ..las espinas habían herido en los ojos al AMOR.

La LOCURA no sabía qué hacer para disculparse: imploró, lloró, pidió perdón y hasta prometió ser su lazarillo.....

Desde entonces, desde que por primera vez se jugó al escondite en la tierra
¡EL AMOR ES CIEGO Y LA LOCURA SIEMPRE LO ACOMPAÑA!

Extraído: <http://forodeespanol.com/Archive/CuentoDeLosSentimientos/cxrh/post.htm>

