

**¿¿¿EL DEPORTE ES  
SALUD .....?????**

# **VALORES EN EL DEPORTE**

## **UNICEF**

# Cooperación

Es trabajar junto con otras personas para lograr un mismo fin. En la vida a veces nos creamos “rivales imaginarios”, gente con la que podríamos cooperar pero contra la que competimos, perjudicándolos a ellos y a nosotros mismos.

En el deporte quien no coopera, pierde: ¿es posible imaginar a los jugadores de un mismo equipo de fútbol luchando entre sí por conseguir la pelota?. El deporte nos enseña lo absurdo que es no cooperar.

# Comunicación

Es la habilidad de transmitir conocimientos, ideas o emociones a otras personas y de escuchar y comprender las suyas. Es el modo más fácil de que otros comprendan nuestras necesidades. En el deporte es fundamental: de otro modo no seríamos capaces de entender el plan de juego del entrenador o no podríamos comprender las estrategias de nuestros compañeros. En la vida ocurre lo mismo, pero parece que a veces preferimos que nos lean el pensamiento...

# Respeto a las reglas

Todos los deportes tienen ciertas reglas que tenemos que respetar para que puedan practicarse (cuántos jugadores, cuanto tiempo, el tanteo de puntos, las faltas de juego...) La vida también tiene reglas, como las instrucciones de uso, las normas de seguridad, las normas de tráfico o las leyes.

El deporte nos enseña hasta qué punto el respeto a unas normas previamente pactadas nos beneficia y nos muestra que no es cierto que las reglas nos priven de libertad, sino que nos permiten ser libres respetando la libertad de los demás

# **Solución de los problemas**

Al competir con otros jugadores aprendemos a desarrollar estrategias, que dentro de los límites establecidos por las normas, nos permiten lograr nuestro objetivo. Estas estrategias agudizan nuestro ingenio y pueden ser aplicadas en diferentes situaciones.

# Entendimiento

Hay pocos deportistas “cerrados de mente”. Un deportista tiene que estar atento a las situaciones y a las personas que le rodean, y adaptarse a ellas o fracasará en sus objetivos. Por ejemplo, al escalar una montaña es necesario tener un plan inicial, pero si no escuchamos a nuestros compañeros, si no prestamos atención a los cambios del tiempo o si no respetamos nuestros propios límites, podemos ponernos en serio peligro.

## **Conexión con otros y confianza con los demás**

El deporte fortalece nuestras relaciones con otras personas y nos hace estar cerca de ellos de un modo especial. El esfuerzo común, los éxitos, los fracasos y el aprendizaje nos ayudan a comprender a la gente, y no sólo a aquellos que hacen deporte con nosotros.

# **Liderazgo y trabajo en equipo**

Ser un líder no es ser un déspota. En la vida mucha gente cree que el mejor modo para organizar grupos, escuelas, empresas o gobiernos es mediante la acumulación de poder, el control de los demás, la imposición y la fuerza bruta, pero no es así. Un verdadero líder escucha a los miembros de su grupo y logra establecer soluciones que beneficien a la mayoría o que al menos no perjudiquen a nadie, como cuando se decide quiénes juegan y quiénes se quedan como suplentes. El deporte nos ayuda a aplicar estas soluciones a otros entornos.

# **Respeto a los demás y a uno mismo**

En el deporte todo rival es importante y cualquier compañero de juego puede ser decisivo para ganar. Gracias al deporte aprendemos a valorar y respetar a los demás por sí mismos y a no menospreciar a quienes juegan con nosotros o contra nosotros. Además aprendemos a reconocer nuestra propia valía y cómo ganarnos el respeto de los demás.

# Valor del esfuerzo y la disciplina

La tecnología avanza y hay tareas que cada vez requieren que nos esforcemos menos. Esto es positivo, pero no puede llevarnos a pensar que todo puede conseguirse sin mover un dedo. Quien corre cien metros en unos pocos segundos o quien es capaz de hacer piruetas perfectas en una prueba de gimnasia artística no tiene poderes mágicos sino que se ha esforzado muchísimo. Tener unas buenas condiciones físicas o una habilidad especial no es suficiente para triunfar, como ser inteligente tampoco es suficiente para sacar buenas notas o ser buen científico no es suficiente para ganar un premio Nóbel. En el deporte, como en la vida el esfuerzo es fundamental.

# **Cómo ganar**

Restregarle a los demás su triunfo por la cara es algo que nunca hará un buen deportista. Todo el respeto y la aprobación conseguida por la victoria se perderían ante la falta de respeto por el esfuerzo ajeno.

# Cómo perder

A nadie le gusta perder, pero no es motivo para utilizar la violencia o los malos modos. Perder no es una humillación, sino una parte más del juego.

# **Cómo enfrentarse a una competición**

Una competición deportiva es un proceso que en realidad comienza mucho antes del primer encuentro. Hay que entrenar, cuidar la alimentación, las horas de sueño y prepararse mentalmente para vivir situaciones de mucho desgaste físico y mental. La competición en sí misma puede tener varias rondas, lo que exige planificar los esfuerzos para poder llegar hasta el final.

# Juego limpio

¿Qué sentido tendría un partido en el que se hiciera trampas, se lesionara a los oponentes y los árbitros favorecieran a uno de los competidores? ¿Qué sentido tiene que gane una carrera alguien que se ha dopado? El deporte se basa precisamente en que el ganador supera las reglas, no las vulnera. En el deporte admiramos a aquellos que siempre practican juego limpio y en la vida tiene que ser igual, aunque ciertas circunstancias hacen que a veces se premie a personas que no juegan limpio.

# Compartir

Cuando dos personas juegan al fútbol, alguien tiene que compartir su balón, o no habría partido; para alquilar una cancha de tenis es preciso que los jugadores se pongan de acuerdo y para practicar la natación en una piscina pública es preciso compartir el espacio con más nadadores. En la vida a veces es imposible que todos los recursos estén destinados a nosotros, pero a veces no queremos darnos cuenta, como cuando ocupamos dos asientos del autobús, nos colamos en el cine o malgastamos el agua. El deporte nos enseña hasta que punto es necesario compartir para que todos podamos participar.

# **Autoestima y seguridad**

Aprender a nadar, mejorar nuestra velocidad corriendo o conseguir dominar un balón nos hacen sentir mejor con nosotros mismos, más seguros y con más confianza para afrontar situaciones nuevas.