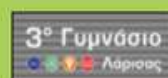


OS VALORES OLÍMPICOS DA EDUCAÇÃO: UM PROGRAMA BASEADO NO DESPORTO



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INTRODUÇÃO AOS VALORES EDUCACIONAIS OLÍMPICOS

A Educação e o Desporto são uma combinação que exige energia. Hoje em dia, mais do que nunca, é essencial uma forte aliança entre o desporto e as instituições educacionais para que ocorra uma contaminação positiva dos valores intemporais do desporto, uma vez que o estruturamento da sociedade requer um pacto social e cultural que garanta em todos os contextos “formal” e “informal” a aprendizagem de todas as capacidades que possam transformar as vidas das crianças. O desporto é vida, educa e molda o nosso carácter, define as escolhas e o futuro coletivo, o primeiro passo para o sucesso.

Pode-se dizer que o desporto representa o terceiro agente educacional, depois da família e da escola. Numa altura em que em muitos lugares se vivencia uma fase particularmente delicada nos agentes tradicionais de educação, o movimento do desporto não pode ser uma vantagem apenas para alguns, dado que os momentos agregadores que exprime, tornam-se na maior parte das vezes numa verdadeira tábua de salvamento para muitos jovens.



Os valores educacionais do desporto são fundamentais e podem dar um contributo decisivo para a educação e treino dos jovens.

Como?

- Apoiar os processos de desenvolvimento das capacidades motoras, cognitivas, emocionais e relacionais, transmitindo valores como o respeito por si próprio, pelos outros e pelo ambiente, a igualdade de oportunidades, a solidariedade;
- Ajudar a atingir a maturidade, isto é, admitir os seus próprios limites, mas realçar o seu próprio potencial;
- Construir o sucesso através da fadiga física;
- Estimular um confronto continuo consigo próprio e com os outros através do espírito crítico.

Na verdade, os estudos demonstram que as capacidades adquiridas no desporto podem ser transmitidas de uma forma eficaz para outros contextos culturais desde a infância. O desporto e a brincadeira, adicionados à transmissão dos valores da solidariedade, lealdade, respeito pelo outro e pelas regras, que são os princípios fundadores para qualquer sociedade saudável, são ferramentas extraordinárias para construir capacidades que podem ser transferidas para outros contextos da vida. A organização da competição, a definição dos papéis, a determinação dos tempos e as estratégias de jogo são capacidades intelectuais que podem ser transferidas para qualquer ambiente de trabalho e que representam capacidades que todos deveriam ser capazes de colocar em prática aquando da tomada de decisões ou na preparação de um programa de ação.

As atividades desportivas são oportunidades para privilegiar a criatividade e o investimento emocional, uma vez que a perspetiva educacional serve para apoiar os processos que levam à autonomia, ao desenvolvimento da autoestima, à capacidade de iniciativa e à autoconsciência em vários níveis, físicos e emocionais.

OS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO OLIMPISMO

O desporto foi sem dúvida o símbolo mais importante da cultura da Grécia antiga e um dos mais importantes legados vivos do mundo antigo até ao moderno. O maior evento desportivo da antiguidade grega foram os **Jogos Olímpicos (Olympia)**.

Eram realizados de quatro em quatro anos no santuário de Olympia, em honra do pai dos Deuses, Zeus.

Desde 776 AC. os jogos foram realizados continuamente até 393 DC. Atletas de todas as cidades gregas participavam e competiam pela vitória (não pelo recorde!). Os Jogos voltariam a surgir, em grande parte graças aos esforços do Barão Pierre de Coubertin (1863-1937) de França.

Dedicado à promoção da educação física, o jovem barão inspirou-se na ideia de criar Jogos Olímpicos modernos depois de visitar o antigo local olímpico. Em Novembro de 1892, numa reunião da "Union des Sports Athlétiques" em Paris, Coubertin propôs a ideia de reavivar os Jogos Olímpicos como uma competição desportiva internacional realizada de quatro em quatro anos.

Os Jogos Olímpicos foram retomados no final do século XIX e tornaram-se na competição desportiva mais preponderante do mundo. Os primeiros jogos olímpicos modernos decorreram em 1896 em Atenas.

Os primeiros Jogos Olímpicos modernos tiveram lugar em 1896 em Atenas.

Coubertin believed sport could help bring communities together, stop war and promote healthy competition free from cheating and discrimination.

Ultimately, Coubertin wanted to show how sport can make the world a better place by encouraging friendship, togetherness and fair play.

Equality, Fair-play, Truce, Beauty, «Religio – athletae» were Baron de Coubertin's original ideals that the Olympic Games should be based on.

These principles were supposed to enhance human development and became the basis of the Olympic Philosophy, called Olympism.

The principles of Olympism is a valuable source of values and ideals that, through education, highlight the humanitarian and cultural value of sport. They aim at the contribution of building a peaceful and better world by educating youth through sport. This of course, on condition that sport is practiced without discrimination of any kind and within the Olympic spirit, needless to say, that it requires mutual understanding with a spirit of **friendship, solidarity and fair play**.



O OLIMPISMO COMO UMA FILOSOFIA DE VIDA

O Olimpismo é uma filosofia de vida que exalta e combina num conjunto equilibrado as qualidades do corpo, da vontade e da mente.

Ao misturar o desporto com a cultura e com a educação, o olimpismo procura criar uma forma de vida baseada na alegria do esforço, criar o valor educacional do bom exemplo, da responsabilidade social e do respeito pelos princípios universais fundamentais éticos.

Visto um a um:

Ao nível social

A filosofia do olimpismo é baseada nos princípios da cooperação, igualdade, amizade, fair play, tendo como objetivo principal criar uma sociedade pacífica com menos violência e competição desigual. Uma sociedade sem preconceitos, com oportunidades para todas as pessoas, uma sociedade que preserva a dignidade humana. Para além disso contribui para:

- cooperação, igualdade, amizade
- respeito por todas as classes e grupos sociais
- rejeitar os preconceitos sociais de modo a perceber e atingir a paz social por todo o mundo (amizade, igualdade, respeito pelos outros, compreensão, solidariedade, fraternidade, fair-play, igualdade de oportunidades, camaradagem, ética)

Ao nível Individual

A um nível individual, o olimpismo cria um estatuto moral que age como um pré-requisito para a paz individual, para o respeito e compreensão pelos outros. Por outras palavras, promove:

- Desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente
- Respeito por nós mesmos
- Participação
- Esforço voluntário
- Auto- Disciplina
- Auto- Estima
- Persistência
- Esforço
- Procura da excelência
- Bem-estar e saúde



O OLIMPISMO COMO UMA FILOSOFIA DE VIDA

Ao nível cultural

O valor do olimpismo reside no facto de que através dele as pessoas devem conhecer e aceitar a cultura e tradições das outras pessoas, eliminar a ignorância e o preconceito e promover a paz e o respeito mútuo das pessoas numa escala global. Abraçar os ideais do olimpismo significa:

- respeitar os valores culturais
- relações interculturais e trocas entre indivíduos, países, continentes.
- participação individual de todos, independentemente da raça, religião, género, cultura ou estado socioeconómico



Ao nível universal

Os ideais comuns do Olimpismo unem todas as pessoas na área do desporto mas também em outras áreas tal como o meio ambiente. O respeito pela natureza e a paz e harmonia ambiental devem estar interligadas com a visão do olimpismo que promove o modelo de oferenda à humanidade. O respeito pelo ser humano também leva a uma compreensão internacional.

- Coexistência pacífica das pessoas
- Respeito pelo meio ambiente
- patriotismo
- internacionalismo
- altruísmo
- paz
- democracia no desporto



OS VALORES FUNDAMENTAIS DO OLIMPISMO

O Olimpismo refere-se à filosofia dos jogos olímpicos e aos seus princípios fundamentais são apresentados na Carta Olímpica.

O Olimpismo cria uma forma de vida que une o desporto à educação e à cooperação: a não discriminação é um dos princípios no qual se baseia.

Os valores são aquelas crenças que nos ajudam a determinar o que realmente é importante e o olimpismo reconhece profundamente e honra os valores que valem a pena.



O Espírito Olímpico – gerador de valores genuínos- leva ao conhecimento, à amizade, lealdade e consciência dos obstáculos do mundo. Também prepara as crianças para promover e ser parte de uma sociedade equitativa. Tem como objetivo ser um guia para desenvolver e praticar competências e atitudes democráticas e colaborativas, capacidades que são necessárias para levar os jovens a ter uma participação ativa na vida social.

O Olimpismo também ajuda a apoiar a conservação dos princípios de liberdade, dos direitos humanos e do estado de direito, conceitos fundamentais que criam os princípios básicos da democracia.



Eu não fujo de um desafio quando tenho medo. Em vez disso, corro na sua direção, porque a única forma de escapar ao medo é pisa-lo debaixo dos nossos pés

NADIA COMANECI



O OLIMPISMO DESENVOLVE:

- a atitude honesta e orientada das crianças, a espontaneidade, as capacidades sociais e a propensão para ter iniciativa
- a resposta a desafios, o nível de cooperação e o foco
- praticar e ter responsabilidade
- a consciência e a abordagem à diversidade
- partilhar princípios diferentes



OS VALORES FUNDAMENTAIS DO OLIMPISMO

O desporto partilha valores como a justiça, o trabalho de equipa, oportunidades iguais, disciplina, tenacidade e respeito. O desporto oferece ao mundo os alicerces globais para aprender e aplicar os valores sociais e morais.

Os três valores fundamentais do olimpismo são **Excelência**, **Amizade** e **Respeito**. Estes formam a estrutura do Movimento Olímpico para promover o desporto, a cultura e a educação com a perspetiva de criar um mundo em progresso.

Respeito

Este termo inclui o respeito por si próprio, pelas outras pessoas, pelas regras, pelos regulamentos, pelo desporto e pelo meio ambiente. Mostramos respeito pelas pessoas que são bem-sucedidas. As experiências bem-sucedidas levam ao respeito e reconhecimento. No entanto, esta atitude de estima e honra em relação a um indivíduo ou grupo ganha destaque no que diz respeito às qualidades positivas. Mostrar respeito pelas capacidades e talentos dos outros e alcançar admiração cria o ambiente perfeito para a inspiração e colaboração. Construir um clima de respeito deve ser visto como uma necessidade para uma interação adequada.

Quando os jovens que vivem num mundo multicultural aprendem a aceitar e a respeitar a diversidade e a praticar um comportamento pacífico, promovem a paz e a compreensão internacional.



OS VALORES FUNDAMENTAIS DO OLIMPISMO

Amizade

A amizade é o elemento no coração do Movimento Olímpico. Encoraja-nos a ver o desporto como um instrumento para a compreensão mútua entre os indivíduos e as pessoas por todo o mundo. A amizade requer intenção e iniciativa de modo a criar uma ligação fiel e forte. Boas capacidades geram o desenvolvimento da amizade. A competência e a capacidade facilita a amizade entre duas partes. A amizade enriquece as nossas experiências de vida dado que nos traz crescimento e pura felicidade.

Sabias que ... ?

O desporto ensina o valor da competição positiva ditado pelo respeito pelo adversário, o reconhecimento das capacidades dos outros e a aceitação das nossas responsabilidades e dos nossos erros ou limitações. Na verdade, não podemos esquecer que o conflito é um valor essencial no desporto: lidar com os adversários e colegas de equipa, gerir tensões, confrontar e discutir em conjunto são as oportunidades para se envolverem e desenvolver capacidades interpessoais úteis para a vida do dia-a-dia.



OS VALORES FUNDAMENTAIS DO OLIMPISMO

Excelência

Significa que temos que fazer o melhor que podemos, dentro de campo e na nossa vida profissional. O importante não é ganhar. Mas participar, progredir e apreciar a combinação ativa de envolver o corpo, a vontade e a mente para um determinado objetivo. A capacidade de ter um rendimento ao mais alto nível é o sonho dos atletas e profissionais da educação. Pode ser adquirido quando alguém está a investir tempo na prática e permanece permanecer focado na perspectiva de aprender durante o processo. Os campeões são capazes de ter um rendimento ao seu melhor nível quando atingem o seu potencial supremo. A excelência é obtida quando chegam ao nível de serem capazes de se focarem completamente na tarefa e em executá-la de forma excecional. O reforço positivo ajuda a manter este nível espetacular de conquista.

A busca da excelência. O foco na excelência pode ajudar os jovens a efetuarem escolhas positivas e saudáveis e a lutar para atingir o seu melhor em qualquer campo em que se empenhem.

Sabias que ... ?

Os desportos individuais e de equipa permitem às crianças enfrentar situações novas e que constantemente mudam ao longo dos tempos, ajudando-as a desenvolver a capacidade de se questionar a si próprio e a considerar novas soluções e diferentes pontos de vista. Aprender a analisar uma situação e a encontrar soluções é uma capacidade, que em todos os contextos diários, que pode ser uma grande ajuda.





ENSINAR OS TEMAS EDUCACIONAIS DO OLIMPISMO

O desporto pode ter um papel importante na educação. Pode ser uma ferramenta valiosa para promover os valores pessoais e da comunidade, tal como o espírito de equipa, a disciplina, a perseverança e o fair play.

A prática do desporto pode também ser uma ajuda válida para os jovens aprofundarem o seu conhecimento, as suas capacidades e melhorarem a sua motivação pessoal: *mens sana in corpore sano*.

No entanto, para se obter valores concretos e reais, o trabalho de treinadores e professores desempenha um papel importante. Assim, é importante adotar uma abordagem integrada e interdisciplinar que integre atividades várias disciplinas diferentes..

EDUCAR ATRAVÉS DO DESPORTO

O desporto sintetiza todos os elementos necessários para a formação e desenvolvimento da identidade pessoal e social dos indivíduos e o uso de temas olímpicos pode ser uma fonte preciosa de estímulo para falar acerca deles:

- o bem-estar físico e psíquico, a busca da perfeição, a competição;
- a importância da socialização e a partilha de objetivos comuns;
- o respeito pelas regras fundamentais, o espírito de sacrifício e a aceitação da derrota.



Praticar desporto, a qualquer nível, implica a necessidade de estabelecer objetivos, de trabalho árduo e de fazer escolhas para os alcançar.



USAR OS TEMAS OLÍMPICOS NA EDUCAÇÃO

Os temas Olímpicos, com o seu potencial cheio de história, matemática, ciência, educação física, geografia, línguas e estudos sociais, adequam-se de uma forma ideal para este tipo de abordagem integrativa.

Podem também ser usados como uma chave educacional, por exemplo para falar acerca de assuntos sociais ou eventos históricos, que são particularmente significativos, de modo a desenvolver a competência social nos jovens e despoletar uma transformação social duradoura e uma consciência cívica.



Educar através dos Temas Olímpicos requer, assim, a presença de outros elementos fundamentais que usam o desporto e o exercício físico com o objetivo de levar a uma aprendizagem ao longo da vida: tolerância, solidariedade, confiança entre pessoas e nações. Este tipo de abordagem pode ser visto como um plano para a reflexão e ao mesmo tempo como campo de ação.

Praticar exercício, fazer parte de uma equipa mas também interagir com os outros e refletir em assuntos específicos, permite aos jovens desenvolver inúmeras capacidades. Estas são capacidades essenciais que serão importantes ao longo da sua vida.

A maior parte das vezes, focamo-nos nos resultados e não no processo. Ao invés disso, seria interessante lembrar que as capacidades importantes à vida são desenvolvidas e adotadas gradualmente em vez de simplesmente ensinadas e aprendidas.

Assim sendo, um dos ambientes ideais para alcançar este objetivo poderia ser durante a prática do desporto, na escola ou em organizações escolares.

O Desporto não é certamente a solução para todos os problemas, mas uma política exata e cuidadosa de promover o desporto e os seus valores entre os jovens pode certamente produzir efeitos positivos no seu caminho de crescimento, desenvolvimento e treino.



“O futuro da nossa civilização não se baseia em fundamentos políticos ou económicos. Depende totalmente da direção dada à educação”

PIERRE DE COUBERTIN



Estes Cinco temas educacionais estão relacionados com a essência dos valores Olímpicos: podem ser facilmente integrados nos objetivos que são normalmente mais comuns no desporto dos jovens e no currículo escolar.

A CULTURA DO DESPORTO

O desporto como um campo multidimensional está relacionado com quase todas as esferas da vida, desde a história, à medicina, à economia e ao sentir as fronteiras do corpo humano.

Ao mesmo tempo, o desporto é tanto uma atividade muito pessoal como social. Como atividade social o desporto facilita o desenvolvimento humano, as habilidades e o crescimento em contextos individuais e em grupo.

Através do desporto, podemos compreender e partilhar valores sociais e atitudes, que por sua vez são um recurso poderoso para ensinar cidadãos a participar e contribuir de uma forma eficaz na sua comunidade. Quer seja a fazer desporto ou a apoiar o desporto como uma área com os mesmos valores - fair play, trabalho de equipa, contribuição e um esforço para melhorar.

No ser humano, a educação física começa no momento em que o movimento, o cuidar do corpo e da mente se torna um propósito e uma atividade consciente.

Baseia-se no desejo de melhorar, que pode ser mais individual ou coletivo dependendo das diferentes culturas. O esforço de melhorar não se altera, mas num contexto de uma cultura mais coletiva, é útil a existência de uma estrutura de observação e de apoio mais ampla para o início do desenvolvimento humano.

Desde a infância que começamos com os jogos. As crianças desenvolvem-se através de atividades lúdicas implementadas por pais, professores e treinadores. Numa fase mais avançada da carreira de um atleta, são adicionados outros especialistas, dependendo do desporto e nível de desenvolvimento.

No entanto, é possível atingir o topo num espaço cultural mais individual e coletivo.

Ações intencionais requerem acordos, fair play, tratamento igual e uma forma de pensar em que todos possam vencer, uma vez que uma perda de desempenho também pode levar ao progresso. Ações com sentido também pressupõem a formulação de um ideal e a sua busca, e ainda o momento de comparação no qual o nível cultural se torna a base.

Pode-se dizer que o mais importante é ter um objetivo idealmente projetado, que pode ser diferente em termos de desporto, pode ser realizado como lazer, como amador, para alcançar e manter um bom estado de saúde, ou alcançar objetivos profissionais no desporto de alta competição.



A CULTURA DO DESPORTO

A influência e ascendência têm um papel importante no desporto. O impacto do desporto varia de cultura para cultura em termos proporcionais, mas o desporto é afetado e o desporto tem a sua influência. O desporto faz as pessoas crescerem! Na infância existem modelos e especialmente alegria, bem como o ambiente e as tradições da comunidade. O mais importante é o esforço pessoal para realizar algo melhor do que antes, a vontade de não desistir e de melhorar, de nos compararmos a nós mesmos, aos colegas de equipa e competidores.

O senso comum (percepção e cognição) e o entusiasmo na área das equipas, mas também a vontade interior de cada um para ser bom, a coragem de tentar, contribuir, alcançar e vencer.

Num contexto cultural, podemos falar acerca dos conceitos da luta comum e da competição. Também se pode ganhar de uma forma que todos possam também ganhar. Podes ganhar tanto dando como perdendo e ao mesmo tempo a vitória é uma criação que parece pertencer às pessoas. O sucesso e a consciência depende da popularidade da área, e o quanto importante a comunidade e o público consideram os seus heróis e os seus resultados.

Depende da comunidade realçar os modelos exemplo e ídolos, mas também o controlo social, as expectativas e as boas práticas como regras que não se encontram escritas. É desta forma que o nível cognitivo se desenvolve - o desporto como um fenómeno cultural.

Por exemplo, o Movimento Olímpico, cujas partes modernas são a alegria, a vontade, o esforço, a pureza, a inclusão e a tolerância. As estruturas criadas para todos os tipos de desporto caracterizam a cultura do desporto e constroem o apoio ao desporto, ao marketing e a outras economias.

As estruturas criadas para todos os tipos de desportos caracterizam a cultura desportiva e baseiam-se no apoio desportivo, marketing e outras economias.

A cultura desportiva é caracterizada por uma maior orientação para os resultados do que outros campos culturais, que é simbolizada pelo pódio, medalhas, tabelas de liderança e vitória. Dependendo do desporto, a ludicidade e as estratégias de sucesso são mais ou menos as marcas distintivas.

Regressando ao início, os pré requisitos para o sucesso são a vontade e a perseverança. Pode ser discutível que estes valores partilhados sejam indicadores de uma cultura interior e da mentalidade, e que ao desenvolver as capacidades físicas alcançamos o sucesso e as carreiras. A cultura do desporto muda ao longo dos tempos, crescer com a sociedade e os seus comportamentos, ideias, práticas e tradições em constante mudança. Desta forma, é através do desporto que é possível moldar a mudança na sociedade de modo a aumentar a igualdade e reduzir a discriminação, seja nas etnias, minorias ou necessidades especiais.

O desporto ajuda a criar uma melhor sociedade. É possível chegar ao topo do mundo em qualquer parte do mundo. É um indicador da cultura. Precisamos de modelos exemplo, lendas da auto transcendência, e de grandes vitórias. Ao mesmo tempo, não é apenas o vencedor Olímpico que necessita de ser um exemplo, mas sim cada um de nós que estabelece objetivos elevados, sonhos e que partilha a nossa inspiração pode ser um exemplo. INSPIRA-TE!



OS CINCO TEMAS EDUCACIONAIS OLÍMPICOS

O desporto deve ter um papel fundamental na vida de todos nós, especialmente na vida dos jovens, uma vez que representa uma verdadeira escola de vida, um momento de crescimento, através de atividades agregativas e formativas. Não podemos esquecer, de que, de facto, tantos ensinamentos que nos são dados pelo desporto, são também válidos fora do campo de jogo, e que, conseqüentemente, os jovens, através do desporto, aprendem a lidar de uma forma natural com muitas situações que também surgem noutros contextos

O desporto tem um impacto significativo no desenvolvimento e crescimento das crianças, não só de um ponto de vista psicológico mas também de um ponto de vista social e cultural. O desporto é uma escola de vida dado que:

- ajuda a desenvolver a autoconfiança, levando os jovens a se respeitarem a eles próprios e aos outros, e aos outros tanto dentro como fora do campo;
- ensina a importância do esforço e do sacrifício, de esperar e lidar com situações difíceis cara a cara;
- é uma ponderosa ferramenta de aprendizagem na educação, fornecendo uma linguagem universal para transmitir mensagens chave acerca dos assuntos relacionados com o estilo de vida saudável, inclusão social, identidade de género e reconstruir as comunidades locais.

Os Cinco Temas Educativos são inspirados por este potencial do Desporto e estão intimamente ligados aos Princípios Fundamentais do Olimpismo: declinam, ainda mais profundamente, os Três Valores Olímpicos Fundamentais de Respeito, Amizade e Excelência.



VIVER A ALEGRIA DO ESFORÇO ATRAVÉS DO DESPORTO E DA ATIVIDADE FÍSICA

“O Desporto ensina que o talento não é suficiente para a vitória, é necessário trabalho árduo e sacrifício diário. Tanto no desporto como na vida.

PIETRO MENNEA

O desporto dá-nos lições de vida de uma forma única e memorável, dando-nos a oportunidade de desenvolver capacidades psicofísicas e interpessoais que serão úteis dentro e fora de campo.

Imaginem um atleta, que está na pista, a treinar as suas técnicas de corrida até escurecer e não consegue ver nada. Isto é que o desporto nos mostra.

A disciplina é uma exigência para o sucesso em qualquer área, mas o desporto em particular, incute este valor nos atletas desde o início da sua carreira.

A prática pode levar à perfeição. Mas mesmo assim pode ser difícil para os atletas saírem da cama de manhã cedo para irem diariamente correr, ou irem ao ginásio ou irem para o campo para atingirem o topo do seu desempenho apesar do cansaço, e das distrações impostas por outras preocupações.

Praticar um desporto, exige assim, perseverança e dedicação. E é por isso que pode ensinar aos jovens o valor do sacrifício e da renúncia necessários para atingir os seus objetivos.

No entanto, o desporto tem também uma vantagem valiosa: é uma das poucas áreas na nossa vida onde recebemos feedback imediato para as nossas ações. Se tentarmos de uma determinada forma e cometermos um erro, podemos mudar imediatamente a nossa abordagem ou técnica para melhorarmos.

Graças ao feedback recebido, o desporto prova que é o campo de treino perfeito para desenvolver a atenção ao detalhe, a importância da disciplina para melhorarmos e aprendermos a não desistir facilmente ao encarar as dificuldades.



EMIL ZÁTOPEK

“

APÓS OS DIAS SOMBRIOS DA GUERRA, AS BOMBAS, A FOME, O RENASCIMENTO DAS OLIMPÍADAS FOI COMO SE O SOL TIVESSE SAÍDO... ENTREI NA VILA OLÍMPICA E DE REPENTE NÃO HAVIA MAIS FRONTEIRAS, NÃO HAVIA MAIS BARREIRAS. APENAS AS PESSOAS QUE SE REENCONTRAVAM. FOI AGRADAVELMENTE RECONFORTANTE. HOMENS E MULHERES QUE TINHAM PERDIDO CINCO ANOS DE VIDA E QUE ESTAVAM DE VOLTA.

”

Emil nasceu em Koprivnice, Checoslováquia a 19 de Setembro de 1922. De família pobre, ele era o sexto de oito crianças. O pai era sapateiro. Com 16 anos, começou a trabalhar em Bata, uma fábrica de sapatos, a mesma fábrica os que fornecia o exercito Austro-húngaro durante a primeira guerra mundial.

Emil não tinha ainda qualquer experiência na corrida, mas foi forçado pelo patrão a participar numa corrida. Chega em segundo. O Emil corre mas não gosta do que faz. Fá-lo apenas para agradar ao seu patrão: ele corre com relutância, ganha mas acha-se estúpido e ridículo ao mesmo tempo.

De qualquer forma, há algo que o atrai no seu esforço, uma espécie de chamada ancestral que o leva a começar a correr em segredo, e gradualmente a percorrer maiores distâncias desde a sua casa até à fábrica. Corre de manhã cedo e cria um programa de exercícios para ele próprio (apneia e resistência) e descobre que isto não só o diverte mas também lhe dá um enorme prazer. Se pudesse, no momento ele apenas correria.

Aos 20 anos de idade foi recrutado para o exército, mas a ocupação alemã não lhe permitiu iniciar a sua carreira competitiva. Terá que esperar até ao final da guerra para expressar os seus talentos inatos, estabelecer recordes nacionais de pista nos 2,000, 3,000 e 5,000 metros até ao quinto lugar nos Campeonatos Europeus de Oslo em 1946. Daqui para frente foi um crescendo de sucessos e de recordes mundiais nos 10,000 metros.

A Tchecoslováquia não existe mais.
Em 1993, felizmente sem guerras,
nasceram dois países distintos:
a República Checa e a Eslováquia.



EMIL ZÁTOPEK

De acordo com os especialistas, no entanto, ele corre de uma forma angustiante e impressionante, no pior sentido do termo. Num passo desarticulado e forte, cara contraída em risos de espasmo e dor.

A verdade é que ele não está interessado no estilo, nem na técnica: ele está interessado na substância, fadiga, o fruto da vitória que vem da luta contra si próprio, contra os limites do seu próprio corpo

Não existe qualquer competição que o veja em segundo, e ninguém que consiga resistir ao seu passo. Não tendo nada a ver com os outros a corrida de Zátopek é indisputável: é ele que deixa toda a gente para trás, dobra os seus adversários, continua numa corrida fraca após ter já atravessado a linha da meta, sempre sorrindo de uma forma entusiástica, não tanto pela vitória, mas pela corrida em si.

Ele torna-se **A Locomotiva humana**.

Estima-se que com todos os quilômetros percorridos para competições e treinos, Emil Zátopek deu três voltas ao redor da Terra!



“

Eu não tinha talento suficiente para correr e sorrir ao mesmo tempo.

”

Depois do topo da sua carreira desportiva, tanto o Emil como a sua esposa tornam-se figuras prominentes da dissidência Checoslováquia e da Primavera de Praga (1968).

Mas Zátopek paga caro pela sua independência de pensamento: expulso das fileiras do exército, é forçado a abandonar a capital e ficar confinado às montanhas da sua terra natal. Sobrevive trabalhando como funcionário de uma bomba de gasolina e depois como mineiro. O regime, no entanto, não afetou a beleza genuína, docilidade e alegria deste homem. Zátopek alimentou a sua paixão com dedicação e sacrifício ao quebrar todos os obstáculos. Começando da miséria, enfrentou as sessões de treino mais insuportáveis, as dietas mais absurdas, as viagens mais desafiantes para participar nas competições.

Chegava muito cansado aos blocos de partida e ganhava. Sempre a sorrir, sempre sereno.

Mesmo depois disto, quando o seu desempenho começa a esmorecer, ele nunca perde o seu bom humor. Ele tem consciência que não dura para sempre; sabe que outros virão - que já estão a chegar atrás dele.

E é feliz. A vida e o desporto funcionam assim.

“

É nas fronteiras da dor e do sofrimento que os Homens se separam dos rapazes.”

”

APRENDER A TER PLAY FAIR

O QUE É O FAIR PLAY?

O Fair play é um conceito complexo que abrange e personifica um número de valores fundamentais que não são apenas integrais ao desporto mas relevantes para a vida do dia-a-dia.

A competição justa, o respeito, a igualdade, o desporto sem doping, o respeito pelas regras escritas e não escritas, tal como a integridade, a solidariedade, a tolerância, os cuidados, a excelência e a alegria, são os elementos do Fair Play que podem ser experienciados e aprendidos tanto dentro como fora do campo.

O Fairplay é, por definição, a aceitação das regras do jogo, e por extensão, a conduta honesta em qualquer situação. O conceito refere-se à observação dos oponentes, às regras, às decisões dos árbitros, dos espetadores e do espírito geral do jogo. O fair play também envolve a aceitação com dignidade tanto da derrota como da vitória.

No desporto o termo está ligado também com o desportivismo, o que é uma aspiração ou ethos de que o desporto, ou atividade será disfrutada por si próprio. Esta é a consideração correta para a justiça, ética, respeito, e uma sensação de companheirismo com os nossos competidores. Um " mau perdedor" refere-se a alguém que não aceita bem a derrota, enquanto " um bom desportista" significa ser " um bom vencedor" bem como ser " um bom perdedor" (alguém que mostra cortesia em relação ao outro num desporto).

No trabalho com os alunos nós como educadores e professores, temos que promover o fair play no desporto como uma ferramenta para a autoestima, autodesenvolvimento e relações justas com os outros.

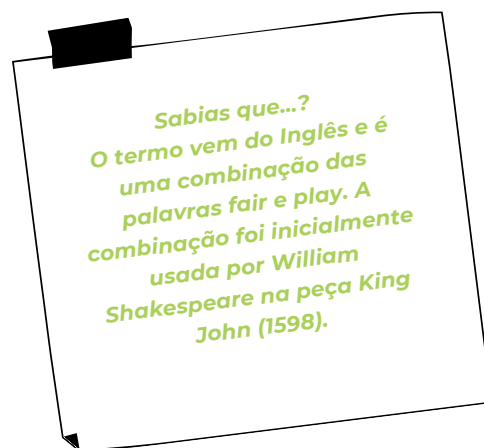
COMO É QUE OS VALORES FUNDAMENTAIS DO FAIR PLAY CONTRIBUEM PARA UM MUNDO O MELHOR?

O Fair play não é uma teoria. O Fair play é uma atitude que se manifesta no nosso comportamento. Sempre que agimos com Fair play contribuimos para um mundo melhor e mais pacífico.

Sem justiça e confiança a ordem estabelecida na nossa sociedade está em risco. Se não seguirmos as regras, arruinamos o espírito do jogo e é impossível jogar com destruidores do jogo.

O fair play, que é uma parte essencial e central do envolvimento, da promoção e do desenvolvimento bem-sucedido, tanto no desporto como na vida, pode ensinar às pessoas a tolerância e o respeito pelos outros. Permite a sua integração na sociedade e criar um espírito de equipa. O Fair play no desporto é capaz de dar esperança, orgulho e identidade e é capaz de unir onde muitas vezes as nacionalidades, a política, as religiões dividem.

A cooperação no espírito do fair play dá ainda melhores resultados que o puro esquema do jogo em todos as vertentes da vida. Tem um papel fundamental, o papel de um catalisador na sociedade de hoje, como uma forma de melhorar a qualidade de vida e do bem-estar do ser humano.



APRENDER A TER PLAY FAIR

FAIR PLAY E COMPETIÇÃO

A competição pode ser boa para os alunos. Quando os alunos competem uns contra os outros, o jogo torna-se um desafio e motiva-os a darem o seu melhor. Isto pode melhorar as suas competências, encorajar a disciplina e fazer com que as crianças se sintam bem com os seus feitos. A competição também aumenta o desejo de ganhar. E é aí que as crianças podem, por vezes, ter dificuldade em jogar limpo. Porque querem ganhar, podem desafiar regras e outros jogadores. Alguns podem entrar em discussões com os seus colegas de equipa e até começar a fazer batota.



“

Nós não conseguimos compreender o fair play a não ser que se juntem valores tais como o espírito de justiça, equidade e dignidade humana. Esta visão “ ampla” torna o fair play acessível a todos e apoia todas as suas aplicações específicas. Assim, o respeito, a tolerância e o corpo saudável são as marcas do fair play no desporto. A reciprocidade tem um papel essencial na competição: nós não existimos sem o nosso oponente, e o desporto exige uma atitude respeitosa em relação aos outros; o respeito tem que existir para com o perdedor e para com o vencedor. Assim é necessário existir justiça e igualdade de oportunidades tanto no desporto recreativo como no desporto competitivo, e neste último tem que existir em todas as fases do treino. O Fair play exige uma grande compreensão do ambiente social, dos competidores e das diferentes culturas. “

Comité International do Fair Play, Declaração 2011

”

APRENDER A TER PLAY FAIR

AJUDAR OS NOSSOS ALUNOS COM O FAIR PLAY: DICAS

Podemos usar as seguintes dicas para ajudar os alunos de qualquer idade a aprender a ter fair play e a apreciar o jogo.



Dê aos seus alunos a oportunidade de jogar muitos jogos diferentes: quanto mais experiência e prática, melhor. Experimente jogos de tabuleiro e de bola, jogos competitivos de habilidade como o xadrez, jogos competitivos de azar, e jogos cooperativos como as charadas. Até os jogos de faz-de-conta podem ajudar as crianças a praticar se revezarem.



Encontre uma gama de companheiros de brincadeira: é bom para os seus alunos brincar com companheiros de escola que sejam mais velhos ou mais novos. Por exemplo, o seu filho pode cuidar de crianças mais novas e talvez mostrar-lhes as regras. As crianças mais velhas também podem ser bons exemplos para as crianças mais novas.



Faça revisão das regras do jogo: antes do jogo começar, assegure-se que todos sabem as regras, também poderá ter a necessidade de relembrar suavemente os alunos das regras à medida que se joga.



Introduza algumas regras sociais: devem existir regras acerca de se revezarem e de congratular outras pessoas quando estas ganham.



Encoraje as crianças a terem uma palavra nas regras: Se está a jogar um jogo com regras flexíveis e inventadas, pergunte aos alunos como devem ser as regras. Por exemplo, "se a bola sai dos limites, o que acham que deveria acontecer?" Os alunos que sentem que têm ter uma palavra a dizer nas regras serão mais propensos a segui-las.



Dê feedback: elogie os seus alunos por partilharem, revezarem-se e outros exemplos de jogo limpo. Apontem o que os vossos alunos fizeram bem. Por exemplo: "Achei ótima a forma como apertaram a mão à outra equipa no final do jogo".



Os estudantes aprendem sobre fair play observando o que dizem e fazem. Seguir as regras, aceitar as decisões dos árbitros e ser um bom desportista, tudo isto constitui um grande exemplo para os seus filhos. Também pode ser um bom exemplo à margem, dizendo coisas como, "Melhor sorte na próxima vez", "Boa tentativa" ou "Bem jogado".

"O QUE IRIA A MINHA MÃE PENSAR DISSO?"

Numa corrida de atletismo, Abel Mutai, representando o Quênia, estava a poucos metros da meta, mas estava confuso devido aos sinais desportivos e parou de correr, acreditando que tinha terminado a corrida e atravessado a meta.

O atleta espanhol Ivan Fernandez estava mesmo atrás dele e, percebendo o que estava a acontecer, começou a gritar com o Queniano para que este último continuasse a correr em direcção à meta.

Mas Mutai não sabia espanhol e não compreendeu.

Foi então que o espanhol o empurrou por trás, literalmente para a vitória. Um repórter perguntou a Ivan depois da corrida: "Porque fez isso?"

Ivan respondeu: "O meu sonho é que um dia possamos ter uma vida diferente na comunidade". O jornalista insistiu: "Mas por que deixou o Queniano vencer?" Ivan respondeu: "Eu não o deixei ganhar, ele ganharia".

O jornalista insistiu novamente: "Mas podias ter ganho!".

Ivan olhou para ele e respondeu: "Mas qual seria o mérito da minha vitória? Qual seria a honra dessa medalha?"

"O que iria a minha mãe pensar disso?"

Os valores são transmitidos de geração em geração.

Que valores aprendem os nossos filhos?

Não vamos ensinar aos nossos filhos os caminhos e meios errados para vencer.



PRATICAR O RESPEITO POR NÓS MESMOS E PELOS OUTROS

Praticar o respeito por nós mesmos e pelos outros é talvez o ponto-chave mais importante no desporto no geral e em especial na educação aos jovens

Mostrar respeito por si próprio não faz de nós narcisistas ou convencidos. De facto, tem o efeito contrário. Quando nos respeitamos a nós próprios, somos mais merecedores de receber amor e em contrapartida, de dar amor aos outros.

Todos nós vivemos num mundo cheio de conflitos. Pontos de vista do mundo e opiniões, gostos e não gostos e todos variam como o número de pessoas neste planeta.

A grande maioria das pessoas gosta de acreditar que têm a mente aberta em relação aos indivíduos, que veem o mundo de uma forma única em contraste com a forma como nós o vemos. Sabemos que é essencial mostrar respeito para com as pessoas à nossa volta, e de verdade tentamos. No entanto, parece que somos indulgentes em relação às pessoas que veem as coisas à nossa maneira. Este é um instinto humano, certo? Recuar quando ouvimos alguém expressar (que nós aceitamos como sendo) uma suposição absurda?

O Respeito é um conceito que se refere à capacidade de valorizar e honrar a outra pessoa.

Mesmo que não se aprove o que algumas pessoas dizem ou fazem, mesmo assim merecem respeito

O respeito pode não surgir naturalmente - é algo que se aprende, muitas vezes com os adultos na nossa vida

Respect

JUST A LITTLE BIT






O QUE É O RESPEITO?

O respeito é o sentimento que se demonstra quando se aceita que os costumes ou culturas podem ser diferentes dos seus, e quando se comporta de uma forma que não causa ofensa.

Aceita a outra pessoa e não tenta mudá-la. É aprender a tolerar, a não discriminar, e evitar ações que possam ofender os outros.

Alguns exemplos que podemos considerar na vida quotidiana são:

-  cumprimentar ou falar com os outros de uma forma amável e respeitosa
-  ceder o seu lugar em locais públicos
-  tratar os outros como gostaríamos que nos tratassem

HÁ MUITOS TIPOS DE RESPEITO

auto-estima: valorizar-se e apreciar-se a si próprio

para com os outros: aceitar e ter consideração pelo outros

para as regras sociais: respeitar as leis que regem a sociedade

para com a natureza: apreciar o ambiente

para com a família: ser capaz de compreender, respeitar e coexistir uns com os outros

para com os valores: capacidade de honrar os nossos próprios princípios

para com a cultura: apreciar as diferenças culturais

para com a leis e normas: capacidade de cumprir as normas legais

PORQUE DEVEMOS TREINAR O RESPEITO?

O Respeito é um ingrediente poderoso da forma como as pessoas - mesmo completamente estranhas- se tratam uma à outra.

Os atos de respeito podem mudar o mundo e transformá-lo num local harmonioso.

Não existiria ódio, violência e guerras.

Na verdade, viveríamos num mundo de paz.

Se não respeitarmos os outros, eles não nos respeitarão, e se nós não nos respeitarmos a nós próprios, não seremos respeitados pelos outros.

Receber o respeito dos outros ajuda-nos a sentirmo-nos seguros e a expressarmo-nos.

O respeito nas relações constrói sentimentos de confiança, segurança e bem-estar.

A autoestima é a nossa forma de mostrar como estamos a viver a vida. Sem sermos respeitosos e civilizados, nunca seremos capaz de discutir e refletir sobre nada de importante.

Nunca conseguiremos compreender o argumento de qualquer outra perspetiva.

O respeito permite-nos processar novas ideias com a devida consideração.

Todos merecem que a sua opinião seja ouvida. O respeito é uma questão de cortesia simples e comum.

Precisamos de nos respeitar uns aos outros porque somos todos humanos porque nenhum de nós está acima do outro.



COMO PODEMOS TREINAR O RESPEITO?

Como encorajar grupos de jovens a discutir vários aspectos sobre o respeito?

Na página seguinte encontram-se **alguns exemplos** de tópicos para discussão. É uma longa lista, mas este tópico é muito abrangente e requer discussões aprofundadas.



COMO PODEMOS TREINAR O RESPEITO?

Qual o impacto de ter respeito por si próprio?

Como é que a sua educação influencia o respeito?

Quão importante é que compreendamos o que outra pessoa pensa e sente?

Como é que as experiências e competências de vida afetam o respeito que se recebe?

O facto de cuidar do seu corpo influencia o respeito que pode receber?

Qual é o efeito de satisfazer as suas necessidades e de se escutar a si próprio, como por exemplo uma necessidade de descanso ou de diversão?

Como é que aprender a ser um comunicador eficaz tem impacto no respeito que se recebe?

Qual é o resultado de mostrar às pessoas o que é o respeito pelo respeito pelos outros?

Qual é o impacto de ter objetivos e trabalhar para os atingir?

Qual é o efeito que a associação com pessoas negativas ou tóxicas tem no seu respeito?

Porque é importante compreender o ponto de vista dos outros?

Porque é que manter a calma, não gritar ou usar rótulos negativos pode ser eficaz?

Como podem os adultos ajudar a ensinar o respeito?

Porque é importante sermos educados uns com os outros para demonstrar respeito?

Porque é que ficar zangado ou magoar os outros não é uma forma de resolver problemas?

Como é que mostramos respeito pelos outros?

Porque é importante ser humilde, empático e respeitar as outras pessoas?

O PODER DE OUVIR OS OUTROS



1

Ser empático, compreendermo-nos mutuamente e colocarmo-nos no lugar dos outros

2

Utilizar uma comunicação assertiva, isto é, defender os nossos direitos, respeitando os direitos dos outros, de forma educada e não agressiva

3

Tenha em mente que as nossas abordagens, ideias e opiniões podem ser diferentes das outras pessoas

4

Ninguém é dono da verdade

5

Pedir desculpa uns aos outros quando cometemos erros

6

Guardar os segredos dos outros

7

Cumprir e respeitar as leis e as regras

8

Cuidar dos espaços comuns e do ambiente

9

Mostrar interesse pelos outros, na sua vida quotidiana, e em como se sentem

10

Respeitar a privacidade e intimidade dos outros, os seus espaços e pertences

11

Incluir em vez de excluir outros

12

Ajudar os outros sempre que estiver ao nosso alcance

FAZER O NOSSO MELHOR PARA ALCANÇAR A EXCELÊNCIA

O que é a excelência?

A excelência é ter um rendimento ao mais alto nível. Quer seja a melhorar a nossa autoestima, a ser bom no seu emprego, a ter relacionamentos que nos satisfazem ou a melhorar o nosso corpo fisicamente, envolvermo-nos na excelência significa pensar cuidadosamente no nosso objetivo e criar planos lógicos, levar o nosso tempo a fazer o nosso melhor, e trabalhar arduamente para alcançar aquilo que desejamos.

Seguem-se dez estratégias diferentes a utilizar que o ajudarão a atingir a excelência na sua vida.

Empenhar-se em fazer o que é necessário para sobressair.

Depois de elaborar um plano para alcançar o seu objetivo, o seu esforço para fazer tudo o que é necessário para o alcançar é essencial. Este esforço implica ter um elevado nível de educação e autodisciplina.



Empenhar-se no auto-aperfeiçoamento.

O empenho no aperfeiçoamento de si mesmo e o desejo de continuar a crescer e a desenvolver-se são muitas vezes naturais para pessoas com auto-estima saudável.

DICA!

Estar empenhado é persistir apesar de todos os altos e baixos que acontecem, persistir face a quaisquer obstáculos que surjam diante de si, e esforçar-se continuamente para dar o seu melhor.



Usar o seu conhecimento de si mesmo

A excelência pessoal exige que avalie os seus pontos fortes e fracos. Os seus pontos fortes são aquelas coisas que lhe são fáceis de fazer e aquelas que faz melhor. São os seus talentos e aptidões naturais. Pode nem sequer reparar neles, porque são tão intuitivos para si. Os seus pontos fortes podem ou não ser o que gosta de fazer. Podem ser, mas nem sempre é esse o caso.

FAZER O SEU MELHOR, EM BUSCA DA EXCELÊNCIA



DICA!

O teu entusiasmo em relação ao teu objetivo desperta a criatividade, e esta criatividade suscita então ainda mais entusiasmo. À medida que te inspiras a ti próprio e aos outros a dar os passos necessários para alcançar os seus objetivos, a tua paixão aumenta ainda mais.



Mantém-te fiel ao teu objetivo até que este esteja concluído

Para alcançar verdadeiramente a excelência, é crucial levar os projetos até ao fim.

Desistir a meio caminho diminuirá rapidamente a sua autoestima. Se não tiver a certeza da direção a tomar, não há problema em descobrir através da tentativa e erro. Tenha apenas em mente que a persistência é fundamental!

DICA!

Tão importante como identificar os seus pontos fortes é reconhecer as suas fraquezas. Compreender que todos têm fraquezas. As fraquezas são qualidades que criam situações negativas na sua vida.



Tem sentimentos de entusiasmo que levam à criatividade

Para alcançar a excelência, tem que se ter um verdadeiro interesse em alcançar aquilo que se deseja. Sem estes sentimentos profundos de entusiasmo, não teremos muita motivação e iremos deixar a meio aquilo que iniciamos.

LEMBRA-TE!

A vida resume-se a crescer e a melhorar-se a si próprio. Quando se faz isto todos os dias, ficando cada vez melhor, aumenta-se a capacidade de desenvolver as aptidões e competências em tudo aquilo em que se está focado.



FAZER O SEU MELHOR, EM BUSCA DA EXCELÊNCIA

Qual é o segredo de um excelente desempenho na competição da tua vida?



Um controlo psíquico e físico total, que permite tirar o maior partido das nossas potencialidades e de como as usar; um estado no qual não há dúvidas nem medos, mas antes um sentimento de alegria e de fluidez;

Uma consciência profunda na qual a atenção está completamente focada na tarefa que está à nossa espera, ao ponto de quase perceber uma distorção do espaço e do tempo; A união com nós próprios, que é a experiência de um total envolvimento com o presente, o sentimento de fazer o que está certo.



ESTE TIPO DE EXPERIÊNCIA É UMA DAS PRINCIPAIS DIFERENÇAS ENTRE O ATLETA VENCEDOR E O PERDEDOR.

NADIA COMANECI: A PERFEIÇÃO

Nas Olimpíadas de Montreal em 1976, a ginasta romena Nadia Comaneci, com apenas 14 anos, ganha os corações de todos os espetadores dos jogos.

A sua imagem angélica, movendo-se nos aparelhos, não foi apenas fascinante, mas também mostrou que a ginástica não era só força, poder e velocidade... era também leveza, equilíbrio e harmonia.

Nadia Comaneci nasceu em Onesti (Moldávia) a 12 de dezembro, 1961. Com apenas seis anos começou a praticar ginástica e, no seu primeiro Campeonato Nacional de Jovens, terminou em terceiro lugar. De acordo com o seu treinador, o número 13 da dorsal trouxe má sorte a Nádia. O mesmo não aconteceu no ano seguinte, quando ganhou todas as competições nacionais nas quais participou, tornando-se a ginasta número um do seu país.

Em 1975, com treze anos, Nadia derrotou as atletas soviéticas na prova individual dos Campeonatos Europeus tendo chegado a Montreal como favorita, mesmo que ninguém previsse a sua pontuação ou as suas cinco medalhas.



“

“O trabalho árduo tornou-o fácil.

Este é o meu segredo.

Esta é a razão por que ganho”.

Nadia Comaneci

”

Na trave, Comaneci alcançou um resultado incrível, com um salto mortal totalmente desconhecido num equipamento de um palmo de largura.

Com apenas 39 kg de peso e 1.56 m de altura, consagrou-se como a medalhista mais jovem em toda a história das Olimpíadas: ganhou a sua primeira medalha na véspera de fazer quinze anos.

O seu corpo é também fascinante pela sua perfeição: ao ver certos saltos ou evoluções, pausar para observar as múltiplas capacidades de um atleta, a harmonia e a beleza dos seus gestos, só podemos ficar admirados. E depois perguntamo-nos: << Mas como é que ela o consegue fazer? >>.



Em Montreal não foram apenas as medalhas que a tornaram inimitável: foi o talento de Nadia que enfeitiçou o mundo, um talento que se refletiu nos famosos "10 perfeitos".

Esse momento mágico foi também acompanhado de um aspeto curioso: os placares olímpicos não estavam equipados para mostrar um 10, porque estavam fixados com um dígito inteiro e duas casas decimais; a pontuação que foi mostrada foi, portanto, um "1,00" que por um momento confundiu toda a gente!

NADIA COMANECI: A PERFEIÇÃO

E se o 10 perfeito de Nadia Comaneci acontecesse hoje?

Como é que os Mass Media iriam reagir quando a Nadia Comaneci alcançasse um 10 perfeito?



Descobre neste link!

<https://olympics.com/en/video/what-if-nadia-comaneci-s-perfect-10-happened-today>

VIVER UMA VIDA HARMONIOSA E EQUILIBRADA - CORPO, FORÇA DE VONTADE E MENTE

Para atingir bons resultados um atleta tem que treinar para a prova da maneira mais eficiente e produtiva possível, porque a margem de erro num evento desportivo é minúscula. Podemos ganhar ou perder numa prova Olímpica por um centésimo de segundo. Enquanto treina, o atleta tem que ter disciplina e manter uma rotina que inclua um equilíbrio adequado de sono, boa nutrição e exercício. Ele/Ela deve também ter apoio psicológico para ter a certeza que a atitude mental é a necessária e está presente. A atitude e a mentalidade são tão importantes que podem fazer a diferença entre ganhar e perder.

O antigo corredor e vencedor da medalha de decatlo Bruce Jenner disse um dia,

“

Tens de treinar a tua mente como treinas o teu corpo.

”

Ele está a fazer eco da máxima desportiva, que diz

"O DESPORTO É 90% MENTAL E 10% FÍSICO".

CORRER PARA FOCAR A MENTE

A corrida teve um aumento de popularidade nos últimos 10 anos, especialmente entre os adultos. Com menos dependência das equipas e das outras pessoas, correr é um desporto muito individual. A corrida desportiva ou as corridas de cross country podem envolver longos períodos de alguma solidão o que se verifica ainda mais durante o treino.

A corrida é uma ótima forma de desenvolver um grande auto-controlo, resistência mental e, claro, aptidão física. Para além de exigir aptidão física e resistência, uma grande parte de poder correr longas distâncias é ter disciplina mental e controlo para "correr a sua própria corrida" e aplicar esforço na altura certa e não ser arrastado para o que a competição está a levar. Isto tem uma enorme aplicabilidade no mundo moderno. Com grandes elementos da nossa vida fora do nosso controlo, 'correr a sua própria corrida' é uma competência importante a adquirir.

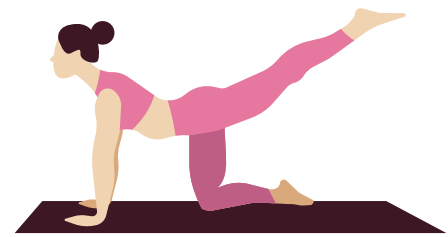
A motivação é finita, mas a nossa capacidade de motivação pode ser reforçada. Se desde tenra idade nos ensinam os benefícios de estarmos fora da nossa "zona de conforto" e a aperfeiçoar a capacidade de trabalhar para uma melhor recompensa, as evidências mostram-nos que as pessoas são menos propensas a sofrer de depressão e a ter maior satisfação na vida.

VIVER UMA VIDA HARMONIOSA E EQUILIBRADA: CORPO, FORÇA DE VONTADE E MENTE

Nos desportos profissionais, alguns atletas tornaram-se bem sucedidos apenas porque são indivíduos dotados. Têm uma força fenomenal, velocidade e o desporto que praticam é natural para eles. Mas este talento só não chega. Aqueles que se destacam verdadeiramente, aqueles que atingem o topo mundial no desporto, e na vida, são aqueles que superam todos os outros. São aqueles que têm um objetivo e um impulso tão forte a ponto de ultrapassar os limites do que acreditamos ser possível.

Estes são os indivíduos comuns que se elevam à glória através do simples poder da força de vontade.

Behind an athletes' physical feats is an arguably even more impressive mental prowess cultivated through years of training the mind to tune out distractions, reduce stress and anxiety and build the focus and stamina they need to achieve optimal performance. In fact, great athletes succeed because they know how to stay at the top of their game mentally.



"O aspeto mental tem que entrar, especialmente quando estamos a falar dos melhores dos melhores. Como atletas olímpicos, todos são talentosos. Todos treinam arduamente. Todos fazem o seu trabalho. O que separa o medalhado de ouro do de prata é simplesmente o jogo mental". - Shannon Miller

Shannon Miller

Os jovens desenvolvem e treinam capacidades físicas, comportamentais e intelectuais desafiando-se a si próprios e uns aos outros em atividades físicas, mobilidade, jogos e desporto.

A prática de um desporto, especialmente a certos níveis, requer perseverança e empenho. É por isso que pode ensinar as crianças sobre o valor do sacrifício e da renúncia necessários para alcançar os seus objetivos.

A IMPORTÂNCIA DO... EQUILÍBRIO

De modo a estarmos no nosso melhor, necessitamos de ter um equilíbrio físico mental e espiritual. Concentrarmo-nos demasiado num único aspeto afeta-nos e conduz a problemas de saúde na área negligenciada. Precisamos de um corpo modelado, uma mente forte e poderosa e necessitamos encontrar o nosso equilíbrio interior.

Os atletas falam muito de "resistência mental", a qualidade que permite ao jogador manter-se concentrado e ir dar o máximo mesmo quando pode estar fisicamente exausto. Trata-se de fazer o que for preciso para ter sucesso, não importa o quanto se sinta esgotado. E não há nada capaz de desenvolver a resistência mental como o desporto. É a energia que permite a um maratonista correr aquela última meia milha. É a voz interior que diz ao atleta para encontrar uma maneira, não uma desculpa. É a capacidade de enfrentar falhas e contratempos sem desanimar.

RESISTÊNCIA MENTAL

A única forma de desenvolvermos a resistência mental é colocarmo-nos em situações onde perdemos o controlo e nos levamos ao limite para controlar o caos e ser bem-sucedidos. No nosso dia-a-dia, é possível ficar dias e semanas sem ter que trabalhar muito para ultrapassar a adversidade. Isto não é possível para um atleta dedicado, que enfrenta este tipo de situações todos os dias, por escolha.



AS MULHERES NOS JOGOS OLÍMPICOS

A história da participação das mulheres nas Olimpíadas modernas, agora na sua 32ª edição em Tóquio 2020, testemunha as mudanças do último século no que diz respeito à sua presença na sociedade. O mundo do desporto, de facto, prova ser uma espécie de microcosmos que reflete os problemas e desenvolvimentos de toda sociedade.

Na Grécia antiga, a atividade desportiva era normalmente reservada aos homens, de posição aristocrática e fisicamente perfeitos. Assim, os Jogos Olímpicos tinham uma participação limitada para os cidadãos masculinos gregos e livres. Os atletas iam para Olímpia e, durante a celebração dos jogos, proclamavam um ekecheiria (Εκεχειρία), uma trégua geral para promover a participação. As mulheres não podiam ver nem participar nas corridas, mas sabemos que durante as Olimpíadas de 396 a.c. Cinisca de Esparta ganhou uma corrida de carruagem com 4 cavalos. Isto porque, apesar das mulheres estarem proibidas de participar nas competições olímpicas, as corridas de carruagem eram uma exceção, dado que o organizador e financiador da equipa participante também podia ser uma mulher. Nos anos seguintes, Cinisca foi vista como um exemplo pelas outras mulheres que queriam ter a sua vez na competição e algumas delas alcançaram vitórias.



Os Jogos Olímpicos antigos foram realizados até 393 d.C. e apenas em 1896, cerca de 1500 anos mais tarde, em Atenas, foram celebradas as primeiras Olimpíadas modernas: de qualquer modo, mesmo nessa altura as mulheres estiveram ausentes, pois o Barão Pierre De Coubertin, o pai das Olimpíadas modernas, considerou a sua participação "impraticável, desprovida de interesse, incorrecta e desagradável" e impediu a realização de competições femininas.

No entanto, houve a participação de uma maratonista não oficial, uma mulher grega de origem humilde conhecida como Melpomene (o verdadeiro nome era Stamati Revithi). Como não lhe foi permitido correr na corrida masculina, ela decidiu correr sozinha no dia seguinte, mesmo que o seu feito nunca fosse recordado nas medalhas oficiais.

A situação de marginalização das mulheres no movimento desportivo moderno foi, afinal, a consequência necessária das convenções sociais implícitas numa organização da sociedade que pretendia relegar as mulheres para um papel geralmente subordinado, limitado à esfera do trabalho doméstico e da procriação.

AS MULHERES NOS JOGOS OLÍMPICOS

No entanto, apesar dos preconceitos, as mulheres puderam participar nos segundos Jogos Olímpicos, celebrados em Paris em 1900. Embora não oficialmente, uma representação de apenas 22 mulheres num total de 997 atletas (2,2%) competiu em cinco disciplinas: ténis, críquete, vela, equitação e golfe. Em 1908 em Londres, 36 mulheres entre 2008 atletas participaram, sempre não oficialmente, em competições de tiro com arco, patinagem, vela, ténis e barco a motor.

Foi só depois da I Guerra Mundial, em Antuérpia, que em 1920 as mulheres participaram oficialmente pela primeira vez nos Jogos Olímpicos e o seu número tem, desde então, aumentado lentamente: as atletas femininas eram pouco mais de 13% em 1964, 23% nos Jogos de Los Angeles em 1984, 45% no Rio em 2016.

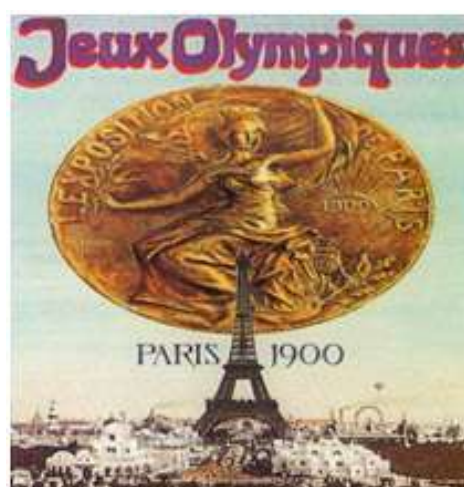
Os Jogos de Londres de 2012 foram os primeiros em que as mulheres competiram em quase todos os desportos graças à introdução do boxe feminino e, pela primeira vez, o Brunei, Qatar e a Arábia Saudita tiveram atletas nas suas delegações.

A verdadeira revolução?
Quem sabe ... poderá
vir apenas com os
Jogos de Tóquio ...



Em suma, não tem sido fácil para as mulheres entrarem num mundo totalmente masculino e a sua afirmação tem andado de mãos dadas com o papel alcançado com o passar do tempo na sociedade. Apesar desta crescente participação e presença das mulheres, algumas continuam a queixar-se de discriminação, quer porque o número de atletas masculinos é superior ao das mulheres, quer porque em algumas disciplinas há mais provas para os homens do que para as mulheres e, como resultado, o número de medalhas das mulheres é também inferior.

Há outras vozes que apelam à abolição total da "discriminação de género" nas competições, esperando que homens e mulheres concorram nas mesmas corridas, eliminando qualquer distinção de sexo entre concorrentes. É evidente que a fisiologia está na base dos movimentos que caracterizam o desempenho desportivo, mas deve ter-se em mente que a igualdade e a não discriminação devem ser objetivos que fazem parte integrante das funções educativas e sociais do desporto e que a batalha para eliminar as barreiras culturais que impedem o envolvimento real das mulheres ainda não está ganha.



BETTY ROBINSON, A MULHER QUE VIVEU DUAS VEZES

Amsterdão, 1928. No que diz respeito ao atletismo, é a primeira aparição oficial das mulheres nas Olimpíadas. Com a edição holandesa, de facto, o número de mulheres a participar aumentou para 290. Para ganhar a primeira medalha de ouro Olímpica nos 100 metros foi a americana de dezasseis anos "Betty" Robinson, que na corrida deixou para trás os atletas canadianos e italianos mas cotadas, estas últimas conhecidas como "as raparigas de Mussolini"

Nascida a 23 de Agosto de 1911, Babe (como os seus colegas de turma a chamavam) é uma adolescente de natureza doce que gosta de tocar guitarra, atuar em espectáculos escolares e correr em concursos sociais organizados pela sua escola ou pela igreja local. Ela sabe que é rápida, e é intensamente competitiva, mas nunca imaginou que um dia poderia participar nos Jogos Olímpicos... e ganhar!

A viagem de Amsterdão a Nova Iorque durou nove dias e Robinson lembra-se que "adorou todos os minutos". Havia 18 pistas femininas e 280 atletas de campo na equipa olímpica americana,

Ela regressa a casa com uma medalha ao pescoço e é aclamada como uma verdadeira heroína, mas durante uma viagem de corrida é vítima de um terrível acidente de avião. Dada como morta e pronta para a inumação, será o empreendido que perceberá que na realidade é apenas um coma. Ela acordará cerca de dois meses mais tarde. É um milagre para todos que ela ainda esteja viva. Mas o verdadeiro milagre ainda não se tornou realidade.

A Betty regressará com uma prótese na perna direita, e ainda em recuperação descobre que consegue novamente correr, "não tão rápido como antes, mas rápido o suficiente para se juntar à equipa Olímpica", diz ela.

“

É indescritível como me senti feliz por estar lá e conseguir outra medalha.

Betty Robinson

”

Decide então tentar juntar-se à equipa Olímpica que iria participar nos Jogos Olímpicos de Berlim de 1936 e começa a treinar. No entanto, devido às lesões causadas pelo acidente, já não é capaz de se colocar na posição inicial de agachamento, (não consegue dobrar o completamente o joelho), assim competir nos 100 metros é impossível. Contudo, na estafeta de 4 x 100 m, ela não teria que se agachar se não fosse a primeira.

As Olimpíadas de 1936 serão para sempre lembradas pelas quatro medalhas de ouro de Jesse Owens, mas Betty Robinson também deixou a sua marca.

A corrida é de estafetas 4x100. E para Babe continua a ser ouro olímpico.

Em 1996, enquanto vivia em Denver, já com 84 anos foi escolhida para carregar a chama olímpica alguns quarteirões nos Jogos olímpicos de Atlanta. Embora estivesse muito frágil, recusa-se a permitir que alguém a ajude a carregar a pesada tocha ou mesmo a segurar o seu braço enquanto percorre as ruas, cheia do espírito olímpico, para Babe a derradeira vez.

Morre aos 87 anos. A sua sobrinha dirá: "Acho que ela gostou da aventura e sabia que estava a fazer algo diferente dos seus pares ... Penso que ela ficou muito grata e mais tarde tentou usar o seu lugar na história para causar impacto nas mulheres e jovens atletas. Ela adorava correr e queria que os outros pudessem fazer o que gostavam, tal como ela".

OS PARALÍMPICOS: ESPÍRITO EM MOVIMENTO

O desporto para atletas com deficiência existe há cerca de cem anos tendo os primeiros clubes para surdos aparecido em 1888, em Berlim.

No entanto, só após a II Guerra Mundial começam ter mais expressão.

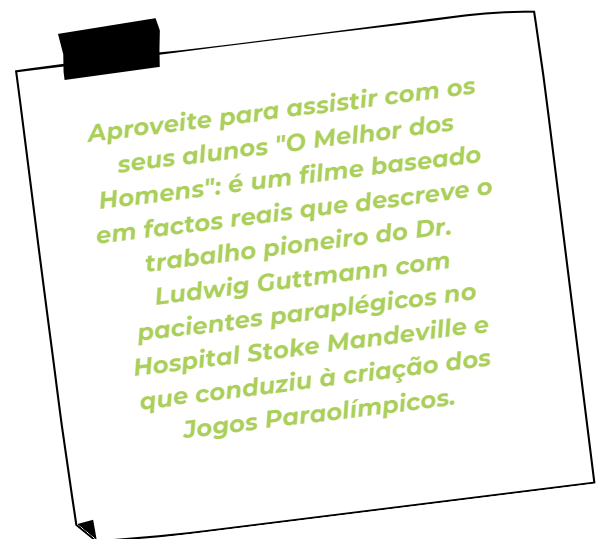
Na época o objetivo destes jogos era o de ajudar a reabilitação de veteranos de Guerra. Em 1944, a pedido do governo britânico, o Dr. Ludwig Guttmann abriu um centro de tratamento de lesões na coluna vertebral no Hospital Stoke Mandeville na Grã-Bretanha e, com o tempo, o desporto de reabilitação evoluiu para o desporto recreativo e depois para o desporto competitivo.

Sir Ludwig Guttmann, refugiado judeu e neurocirurgião é considerado o fundador do Movimento Paralímpico, aliás, são vários os autores que se referem a ele como o “Coubertin dos Paralímpicos”.

Guttmann, reconhecia no desporto valores fisiológicos, psicológicos e sociais incontestáveis e utilizava-o, não apenas como meio privilegiado de reabilitação, mas também como veículo para a inclusão na vida social e produtiva.

O seu objetivo, nunca foi a excelência desportiva, mas antes a reabilitação funcional e social dos seus pacientes. Assim, de uma forma estruturada e organizada começou a introduzir o desporto para pessoas com deficiência com o principal objetivo de reabilitar aqueles que foram severamente lesionados na espinal medula, tendo criado um programa de reabilitação, para lesões graves ocorridas durante o período da Segunda Guerra Mundial.

Este médico começou por desenvolver a prática de desportos menos dinâmicos, como: bilhar, setas, tiro com arco, entre outros, passando mais tarde a introduzir desportos mais competitivos e exigentes sob o ponto de vista físico, tais como o ténis e o basquetebol em cadeira de rodas.



Devido ao sucesso do seu programa, em julho de 1948, surgiram os primeiros Jogos Nacionais de Stoke Mandeville, com a participação de 16 atletas na modalidade de tiro com arco.

A competição foi realizada no dia da cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos de Londres, visando demonstrar publicamente o potencial e capacidade destes atletas. Após esta poderosa mensagem pública, os Jogos de Stoke Mandeville, passaram a realizar-se, ano após ano, com a introdução de novas modalidades desportivas e um número crescente de atletas.

Foi no ano de 1952, que estes jogos foram abertos à participação de atletas de outros países europeus, nomeadamente, a Holanda com a participação de ex-militares. Estavam assim fundados, os Jogos Internacionais de Stoke Mandeville.

OS PARALÍMPICOS: ESPÍRITO EM MOVIMENTO

Contudo, foi apenas em 1960 que os jogos iniciados por Guttman, saíram de Inglaterra, tendo – se internacionalizado em Roma aqueles que se designam como os primeiros Jogos Paralímpicos. Participaram 400 atletas de vinte e três países. Desde então realizam-se de quatro em quatro anos.

Mais tarde, é criado em 1989, na Alemanha, o Comité Paralímpico Internacional (IPC); organização que tem vindo a desempenhar um papel preponderante em contexto internacional, conseguindo que em 1992, na Cidade de Barcelona, fossem disputados em simultâneo os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.

Ao longo dos anos, o desporto para pessoas com deficiência foi-se orientando para diferentes fins, desde objetivos reabilitativos e terapêuticos, até chegar à vertente competitiva e de alto rendimento que hoje alcança expressão máxima nos Jogos Paralímpicos.

Escolher um(a) atleta com uma história inspiradora não é tarefa fácil. Todos eles demonstram a força, a capacidade de superação, a vontade de ultrapassar barreiras e obstáculos, em suma, de se sentirem parte integrante da sociedade.



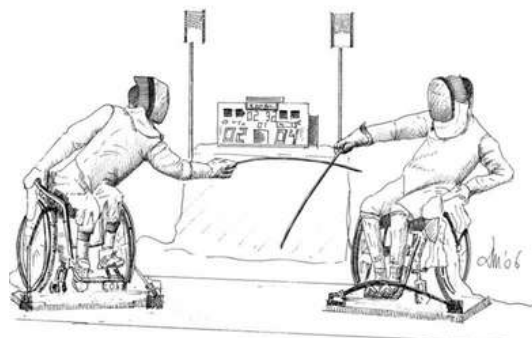
BEBE VIO: UMA FENIX RENASCIDA

Beatrice Vio, também conhecida como Bebe, nasceu a 4 de março de 1997 em Mogliano Veneto, Itália. Esta jovem esgrimista é uma força de inspiração para todos os que a conhecem.

Depois de ter tido meningite ainda em criança, teve mais tarde de amputar as duas pernas abaixo dos joelhos e os antebraços, devido à necrose dos tecidos.

A esgrima, uma das suas paixões, e que praticava desde os cinco anos de idade exigia o movimento do pulso e de três dedos das mãos. No entanto, não estava disposta a desistir. Depois de três meses de reabilitação e usando próteses especiais feitas de carbono, especialmente desenhadas para ela, Bebe regressa à esgrima. Para ela, este desporto é como uma competição contra si mesmo. Traça metas e objetivos e, apesar de gostar de vencer tem de seguir em frente, tem de estabelecer metas cada vez maiores, enfrentar as dificuldades, superar-se.

Dois anos depois da cirurgia participou na primeira competição de esgrima em cadeira de rodas. Em 2013, ela ganhou sua primeira Taça do Mundo, em Montreal, depois de derrotar a medalha de prata paralímpica Gyöngyi Dani. Essa participação valeu-lhe a eleição de atleta paralímpica do mês pelo Comité Paraolímpico Internacional. A partir daí nunca mais parou e seguiram-se sucessos atrás de sucessos. Tornou-se uma das mais famosas atletas em Itália e tornou-se campeã paralímpica mundial apenas com 19 anos.



Bebe promove também a vacinação, pois acredita que esta pode ajudar a prevenir várias doenças. Quando bebé, o seu médico achou que era muito cedo para ser vacinada contra a meningite e, dois anos depois, contraiu a doença que levou à amputação dos membros.

Para aqueles que foram vitimados por doenças graves que supostamente arruinaram a sua vida, impedindo-os de alcançar os seus sonhos, Bebe pode servir como inspiração, pois tendo sobrevivido a uma doença em que 95% dos doentes morre nas primeiras horas de tratamento, estar viva tem de ser um motivo de alegria e nunca de raiva ou tristeza.

“

**“NÃO É POSSÍVEL? LAMENTO
MAS NÃO COMPREENDO O
SIGNIFICADO DESSAS
PALAVRAS!”**

Bebe Vio

”

UMA FÉNIX RENASCIDA

Bebe inspira qualquer pessoa que acha que não tem o que é preciso para realizar seus sonhos. E, ao fazer isso, ela mostra às pessoas que a realização dos nossos sonhos não é uma questão de talento, tão pouco de ter as ferramentas necessárias, mas a vontade que temos de os alcançar.

Este exemplo deve ser encarado como uma inspiração para todos os que se deparam com alguma dificuldade. O filósofo espanhol Ortega y Gasset escreveu uma frase que sintetiza a sua maneira de compreender e interpretar o mundo e que se enquadra neste contexto. Ele afirmou “eu sou eu e a minha circunstância, e se não a salvo, não me salvo”. Ou seja, não somos seres isolados, independentes e autossuficientes. Somos a soma de nós próprios, das nossas características, do meio, das circunstâncias em que estamos mergulhados, das nossas singularidades, mais as nossas condições, que podem ser favoráveis ou adversas. O que este filósofo quer dizer é que a vida é algo difícil, muitas vezes um drama, mas não necessariamente uma tragédia. Perante a vida podemos assumir uma atitude realista e madura ou podemos fugir da realidade, por vias alternativas, pelas rotas de fuga possíveis, que muitas vezes contribuem para a destruição da própria pessoa e para o esvaziamento do sentido da sua vida. No entanto, por mais rotas de fuga que se possam encontrar, elas não anulam as nossas circunstâncias, nem as nossas singularidades. É, pois, fundamental, aprender a conviver com esse estado de coisas, sem necessariamente as aceitar passivamente. Bebe não aceitou, não se conformou e procurou um caminho para a sua realização. Esta é uma questão de sobrevivência, de manutenção da estabilidade emocional possível e de sanidade mental.

O que Bebe nos mostra é que o ser humano tem uma capacidade natural para se reinventar e para se realizar. Isto significa que não se pode encarar a existência de determinadas condições adversas como um obstáculo à ação. As condicionantes da ação, devem ser entendidas como os limites que fatores internos ou externos impõem à ação humana, mas também como as possibilidades que esses fatores conferem à nossa ação. Ou seja, o ser humano pode nascer impossibilitado de praticar certas ações, ou, como neste caso, pode ser vítima de uma doença ou acidente que lhe limite a ação, mas nasce também dotado de inteligência e criatividade que lhe permite ultrapassar esses obstáculos ou dificuldades, reinventando-se, tal como Bebe fez.

A atitude é o fator chave em todo este processo de construção do ser humano. As características psicológicas ligadas à personalidade ou maneira de ser dos indivíduos, o modo como cada um interpreta as situações e lhes responde influenciam o percurso de vida de cada um e podem limitar ou alargar o campo de possibilidades da ação.

A forma como cada um reage aos fracassos e aos sucessos, o saber ser resiliente, ter força de vontade e motivação, ter autoconfiança, o saber encontrar caminhos diferentes que levem à concretização dos nossos sonhos e a realizações que configurem um projeto existencial com sentido, é fundamental para o ser humano viver plenamente e os jogos paralímpicos são um dos expoentes máximos desta realidade.

Para certas pessoas, a vida é um problema. Para outras, como Bebe, a vida é resolver problemas, viver conflitos e ultrapassá-los.

Introdução aos valores Educacionais Olímpicos	1
Os princípios fundamentais do olimpismo	2
<i>Olimpismo como uma filosofia de vida</i>	3
Os valores fundamentais do olimpismo	5
Ensinar os Temas Educacionais do Olimpismo	9
Usar os temas olímpicos na educação	10
A cultura do desporto	11
Os Cinco Temas Educacionais Olímpicos	13
Viver a alegria do esforço através do desporto e da atividade física	14
<i>Emil Zàtopek</i>	15
Aprender a ter play fair	17
Praticar o respeito por nós mesmos e pelos outros	21
Fazer o nosso melhor para alcançar a excelência	26
<i>Nadia Comaneci: a perfeição</i>	29
Viver uma vida harmoniosa e equilibrada - corpo, força de vontade e mente	31
	34
As mulheres nos Jogos Olímpicos	36
<i>Betty Robinson, a mulher que viveu duas vezes</i>	37
Os paralímpicos: espírito em movimento	39
<i>Bebe Vio: uma Fénix renascida</i>	39
