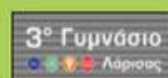


# EDUCAȚIA PENTRU VALORI OLIMPICE: UN PROGRAM BAZAT PE SPORT



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



# INTRODUCERE ÎN EDUCAȚIA PENTRU VALORI OLIMPICE

Educația și sportul este o combinație care necesită sinergie. Astăzi, mai mult ca oricând, o alianță puternică între sport și instituțiile de învățământ este esențială pentru a activa o contaminare pozitivă a valorilor universale și atemporale ale sportului, întrucât structurarea societății necesită un pact cultural și social care să garanteze în toate contextele „formale” și „non-formale” învățarea deprinderilor care ar putea transforma viața copiilor: Sportul este viață, Sportul educă și formează caracterul, ne definește alegerile și viitorul colectiv, primul pas către succes.

Se poate spune că sportul reprezintă a treia agenție educațională după familie și școală. Într-o perioadă în care în multe părți există o fază deosebit de delicată trăită de agențiile educaționale tradiționale, mișcarea sportivă nu poate fi în avantajul câtorva deoarece momentele agregative pe care reușește să le exprime devin adesea un adevărat colac de salvare pentru mulți tineri.



Valorile educaționale ale sportului sunt fundamentale și pot aduce o contribuție decisivă la educația și formarea tinerilor.

Cum?

- Sprijinind procesele de dezvoltare a abilităților motrice, cognitive, emoționale și relaționale, transmitând valori precum respectul față de sine, față de ceilalți și față de mediu, șanse egale, solidaritate;
- Ajutând la maturizare, adică la a-și recunoaște limitele, dar evidențiind potențialul;
- Construind succesul pe baza oboselii fizice;
- Stimulând confruntarea continuă cu sine și cu ceilalți cu spirit critic.

De fapt, studiile arată cum abilitățile dobândite în sport pot fi transferate efectiv în alte contexte culturale încă din copilărie. Sportul și jocul, pe lângă răspândirea valorilor de solidaritate, loialitate, respect față de persoană și reguli, care sunt principiile fondatoare ale oricărei societăți sănătoase, sunt instrumente extraordinare de construire a abilităților care pot fi transferate în alte contexte de viață. Organizarea unei competiții, definirea rolurilor, determinarea timpurilor, strategiile de joc, sunt adevărate abilități intelectuale care pot fi transferate în orice context de muncă și reprezintă abilități pe care fiecare ar trebui să le poată pune în practică atunci când trebuie să ia decizii sau să pregătească un program de acțiune.

Activitățile sportive sunt oportunități de a privilegia creativitatea și investiția emoțională, deoarece perspectiva educațională este de a sprijini procesele care duc la autonomie, creșterea stimei de sine, capacitatea de inițiativă și autoconștiința la diferite niveluri, fizic și emoțional.

# PRINCIPIILE FUNDAMENTALE ALE OLIMPISMULUI

Sportul a fost fără îndoială cel mai important simbol al culturii grecești antice și una dintre cele mai vii moșteniri ale lumii antice către cea modernă. Cel mai mare eveniment sportiv al antichității grecești au fost Jocurile Olimpice (Olimpia).

Au fost ținute la fiecare patru ani în sanctuarul din Olimpia, în onoarea tatălui zeilor Zeus.

Din 776 î.Hr. jocurile s-au ținut continuu până în anul 393 d.Hr. Sportivi din toate orașele grecești vor lua parte și vor concura pentru victorie (nu pentru record!). Jocurile aveau să se ridice din nou, în mare parte datorită eforturilor baronului Pierre de Coubertin (1863-1937) al Franței.

Dedicat promovării educației fizice, tânărul baron a devenit inspirat de ideea creării Jocurilor Olimpice moderne după ce a vizitat vechiul sit olimpic. În noiembrie 1892, la o reuniune a „Union des Sports Athlétiques” de la Paris, Coubertin a propus ideea de a reînvia Jocurile Olimpice ca o competiție athletică internațională organizată la fiecare patru ani.

Jocurile Olimpice au fost reînviat la sfârșitul secolului al XIX-lea și au devenit competiția sportivă preeminentă din lume. Primele Olimpiade moderne au avut loc în 1896 la Atena.

Coubertin credea că sportul ar putea ajuta la unirea comunităților, la oprirea războiului și la promovarea unei competiții sănătoase, fără înșelăciune și discriminare.

În cele din urmă, Coubertin a vrut să arate cum sportul poate face lumea un loc mai bun, încurajând prietenia, uniunea și fair-play-ul.

Egalitate, fair-play, armistițiu, frumusețe, „Religio - athletae” au fost idealurile originale ale baronului de Coubertin pe care ar trebui să se bazeze Jocurile Olimpice. Aceste principii trebuiau să îmbunătățească dezvoltarea umană și au devenit baza Filosofiei Olimpice, numită olimpism.

Principiile olimpismului reprezintă o sursă valoroasă de valori și idealuri care, prin educație, evidențiază valoarea umanitară și culturală a sportului. Ele vizează contribuția la construirea unei lumi pașnice și mai bune prin educarea tinerilor prin sport. Asta bineînțeles, cu condiția ca sportul să fie practicat fără discriminare de niciun fel și în spiritul olimpic, inutil să mai spunem că necesită înțelegere reciprocă cu spirit de **prietenie, solidaritate și fair-play.**



## OLIMPISMUL CA FILOZOFIE A VIEȚII

Olimpismul este o filozofie a vieții, care exaltă și combină într-un tot echilibrat calitățile corpului, voinței și minții. Îmbinând sportul cu cultura și educația, olimpismul urmărește să creeze un mod de viață bazat pe bucuria efortului, valoarea educațională a exemplului bun, responsabilitatea socială și respectul pentru principiile etice fundamentale universale.

Potrivit savanților principiilor olimpismului, acestea au un impact la patru niveluri: individual, social, cultural și universal.

Să le vedem unul câte unul:

### La nivel individual

La nivel individual, olimpismul creează statutul moral care acționează ca o condiție prealabilă pentru pacea individuală, respectul și înțelegerea celorlalți. Cu alte cuvinte, promovează:

- dezvoltarea armonioasă a corpului și a minții
- respect pentru noi înșine
- participare
- efort voluntar
- auto-disciplina
- stimă de sine
- persistență
- efort
- căutarea excelenței
- bunăstare-sănătate

### La nivel social

Filosofia olimpismului se bazează pe principiile cooperării, egalității, prieteniei, jocului corect cu scopul final de a crea o societate pașnică, cu mai puțină violență și concurență incorectă. O societate fără prejudecăți, cu șanse egale pentru toți oamenii, o societate care are grijă de păstrarea demnității umane. Astfel, contribuie la:

- cooperare, egalitate, prietenie
- respectarea tuturor claselor și grupurilor sociale
- respinge prejudecățile sociale pentru a înțelege și a realiza pacea socială în întreaga lume (prietenie, egalitate, respect pentru ceilalți, înțelegere, solidaritate, fraternitate, fair-play, egalitate de șanse, camaraderia, etică).



## OLIMPISMUL CA FILOZOFIE A VIETII

### La nivel Cultural

Valoarea olimpismului constă în faptul că prin el oamenii ar trebui să cunoască și să accepte cultura și tradițiile altor oameni, să elimine ignoranța și prejudecățile și să promoveze pacea și respectul reciproc al oamenilor la scară globală. Îmbrățișarea idealurilor olimpismului înseamnă:

- respectul pentru valorile culturale
- relații interculturale și schimburi între indivizi, țări, continente
- participarea egală a tuturor, indiferent de rasă, religie, sex, cultură sau statut socio-economic.



### La nivel universal

Idealurile comune ale olimpismului unesc pe toți oamenii nu doar în domeniul sportului, ci și în alte domenii precum mediul. Respectul pentru natură și armonia și pacea mediului înconjurător trebuie să fie împletite cu viziunea olimpismului care promovează modelul de ofertă către umanitate.

Respectul pentru semenii duce, de asemenea la înțelegerea internațională:

- convițuirea pașnică a oamenilor
- respectul pentru mediu
- altruismul
- democrația în sport la nivel universal



# VALORILE DE BAZĂ ALE OLIMPISMULUI

Olimpismul se referă la filosofia Jocurilor Olimpice, iar principiile sale fundamentale sunt prezentate în Documentul Olimpic. Olimpismul creează un mod de viață care unește sportul cu educația și cooperarea: nediscriminarea este unul dintre principiile pe care se bazează.

Valorile sunt acele credințe care ne ajută să determinăm ceea ce este cu adevărat important, iar olimpismul recunoaște profund și onorează valorile importante.



Spiritul Olimpic – generator de valori autentice – duce la cunoaștere, prietenie, loialitate și conștientizare a obstacolelor lumii.

De asemenea, îi pregătește pe copii să promoveze și să facă parte dintr-o societate echitabilă. Este menit ca un ghid pentru dezvoltarea și exersarea competențelor și atitudinilor democratice și colaborative, abilități necesare pentru a-i conduce pe tineri la o participare activă la viața socială.

Olimpismul ajută, de asemenea, să susțină conservarea principiilor libertății, a drepturilor omului și a statului de drept, concepte care creează fundamentele democrației.

“

*Nu fug de o provocare pentru că îmi este frică. În schimb, fug spre ea, deoarece singura modalitate de a scăpa de frică este să o calc în picioare.*

NADIA COMANECI

”

## OLIMPISMUL DEZVOLTĂ:

- atitudinea cinstită a copiilor, spontaneitatea, abilitățile sociale și tendința de a lua inițiativă
- răspunsul la provocări, nivelul de cooperare și concentrare
- exersarea și asumarea responsabilității
- conștientizarea și abordarea diversității
- împărtășirea unor principii diferite



# VALORILE DE BAZĂ ALE OLIMPISMULUI

Sportul împărtășește valori precum corectitudinea, munca în echipă, șanse egale, disciplina, tenacitatea și respectul. Sportul oferă lumii fundamentul global pentru învățarea și aplicarea valorilor sociale și morale.

Cele trei valori de bază ale olimpismului sunt **Respectul**, **Prietenia** și **Exceleța**. Ele formează cadrul pentru Mișcarea Olimpică pentru a promova sportul, cultura și educația cu perspectiva de a crea o lume în progres.

## Respect

Termenul include respectul pentru tine, pentru alți oameni, pentru reguli și reglementări, pentru sport și pentru mediu. Arătăm respect față de oamenii orientați spre realizări înalte. Experiențele de succes duc la respectarea și recunoașterea expertizei. Astfel, atitudinea de stimă și onoare față de un individ sau un grup prinde viață în ceea ce privește calitățile pozitive. Arătând respect pentru abilitățile și abitudinile celorlalți și atragerea admirației creează mediul perfect pentru inspirație și colaborare. Construirea unui climat de respect ar trebui să fie văzută ca o necesitate pentru o interacțiune adecvată.



# VALORILE DE BAZĂ ALE OLIMPISMULUI

## Prietenie

Prietenia este elementul din centrul Mișcării Olimpice. Ne încurajează să vedem sportul ca pe un instrument de înțelegere reciprocă între indivizi și oameni din întreaga lume. Prietenia necesită intenție și inițiativă pentru a crea o conexiune puternică și de încredere. Abilitățile bune generează dezvoltarea prieteniei. Competența și capacitatea facilitează prietenia dintre două părți. Prietenia ne îmbogățește experiențele de viață pentru că aduce creștere și bucurie pură.

### Știi că ... ?

Sportul învață valoarea competiției pozitive dictată de respectul față de adversar, recunoașterea aptitudinilor celorlalți și acceptarea responsabilităților și a greșelilor sau limitărilor cuiva. De fapt, să nu uităm că conflictul este un element esențial în sport: tratând adversarii și colegii de echipă, gestionând tensiunile, confruntând și discutând împreună sunt toate oportunități de a te implica și de a dezvolta abilități importante, utile în viața de zi cu zi.





# VALORILE DE BAZĂ ALE OLIMPISMULUI

## Exceleța

Înseamnă să facem tot ce putem, atât pe teren, cât și în viața noastră profesională. Important nu este să câștigi, ci să participi, să progresezi și să te bucuri de combinația activă de implicare a corpului, voinței și minții pentru un scop. Capacitatea de a performa la cel mai înalt nivel posibil este visul sportivilor și profesioniștilor din educație. Poate fi dobândit atunci când cineva investește timp pentru practică și poate rămâne concentrat pe perspectiva învățării pe tot parcursul procesului. Campionii sunt capabili să performeze cel mai bine în timp ce ating potențialul suprem. Exceleța se câștigă la nivelul capacității de a se concentra în întregime pe sarcină și de a o îndeplini la o amploare remarcabilă. Întărirea pozitivă ajută la menținerea acestui nivel spectaculos de realizare.

Căutarea excelenței. Accentul pe excelență îi poate ajuta pe tineri să facă alegeri pozitive și sănătoase și să se străduiască să devină cei mai buni pe cât pot fi în orice domeniu în care acționează.

### Știi că ... ?

Sporturile individuale sau de echipă le permit copiilor să se confrunte cu situații noi și extrem de schimbătoare care, în timp, îi ajută să-și dezvolte capacitatea de a se pune la îndoială și de a lua în considerare noi soluții și puncte de vedere diferite. A învăța să analizezi o situație și să găsești soluții este o abilitate care, în toate contextele cotidiene, poate fi de mare ajutor.





## PREDAREA TEMELOR EDUCAȚIONALE ALE OLIMPISMULUI

Sportul poate juca un rol important în educație. Poate fi un instrument valoros pentru promovarea valorilor personale și comunitare, cum ar fi spiritul de echipă, disciplina, perseverența și fair-play-ul.

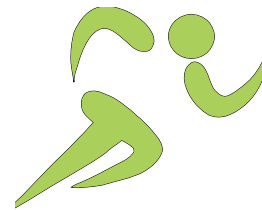
Practica sportivă poate fi și un ajutor valid pentru tineri pentru a-și aprofunda cunoștințele, aptitudinile și pentru a-și crește motivația personală: mens sana in corpore sano.

Dar pentru a avea o valoare reală și concretă, munca antrenorilor, formatorilor și profesorilor joacă un rol esențial. Prin urmare, este important să se adopte o abordare integrată și interdisciplinară care să reunească activități dintr-o varietate de discipline diferite.

## EDUCÂND PRIN SPORT

Sportul conține într-un mod mic toate elementele necesare formării și dezvoltării identității personale și sociale a indivizilor iar utilizarea temelor olimpice poate fi o sursă prețioasă de stimuli pentru a vorbi despre ele:

- bunăstarea psihofizică, urmărirea performanței, competiția;
- importanța socializării și a împărtășirii obiectivelor comune;
- respectul pentru regulile fundamentale, spiritul de sacrificiu și acceptarea înfrângerii.



Practicarea sportului, la orice nivel, presupune nevoia de a stabili obiective și de a munci din greu, făcând alegeri pentru a le atinge.



# UTILIZAREA TEMELOR EDUCAȚIONALE OLIMPICE

Temele olimpice, cu potențialul lor alcătuit din istorie, matematică, știință, educație fizică, geografie, limbi străine și studii sociale, sunt, prin urmare, ideale pentru acest tip de abordare integrată.

Ele pot fi, de asemenea, utilizate într-o cheie educațională, de exemplu, pentru a vorbi despre probleme sociale sau evenimente istorice care sunt deosebit de semnificative, pentru a dezvolta competența socială la tineri și pentru a declanșa o transformare socială de durată și o conștientizare civică.



“

Viitorul civilizației noastre nu se bazează pe baze politice sau economice. Depinde în întregime de direcția dată educației.

PIERRE DE COUBERTIN

”

Educarea prin utilizarea Temelor Olimpice necesită, deci, prezența altor elemente fundamentale care folosesc sportul și exercițiul fizic cu scopul de a genera o formă de învățare pe tot parcursul vieții: toleranța, solidaritatea, încrederea între popoare și națiuni. Acest tip de abordare poate fi privit ca un plan de reflecție și, în același timp, ca un câmp de acțiune.

Practicarea sportului, a face parte dintr-o echipă dar și a interacționa cu ceilalți și a reflecta asupra unor probleme specifice, le permite tinerilor să dezvolte numeroase abilități. Acestea sunt abilități esențiale care vor fi importante pe tot parcursul vieții.

De prea multe ori ne concentrăm mai degrabă pe rezultate decât pe proces. În schimb, este interesant să ne amintim că abilitățile importante de viață sunt dezvoltate și adoptate treptat, mai degrabă decât pur și simplu predate și învățate.

Așadar, unul dintre mediile ideale pentru atingerea acestui scop ar putea fi în timpul practicării sportului, la școală sau la organizațiile sportive.

Sportul nu este cu siguranță soluția oricărei probleme, dar o politică corectă și atentă de promovare a sportului și a valorilor acestuia în rândul tinerilor poate produce cu siguranță efecte pozitive în drumul lor de creștere, dezvoltare și antrenament.

**Aceste cinci teme educaționale sunt legate de valorile olimpice fundamentale: pot fi ușor integrate în obiectivele urmărite în mod obișnuit în sport și programe școlare dedicat tinerilor.**

## CULTURA SPORTULUI

Sportul ca domeniu multidimensional este legat de aproape toate sferele vieții, de la istorie la medicină și de la economie la atingerea limitelor corpului uman.

În același timp, sportul este atât o activitate foarte personală, cât și una socială. Ca activitate socială, sportul facilitează dezvoltarea umană, abilitățile și creșterea atât în contexte individuale, cât și de grup.

Printr-o cultură a sportului, putem înțelege și împărtăși valorile și atitudinile sociale, care, la rândul lor, reprezintă o resursă puternică pentru a-i învăța pe cetățeni să participe și să contribuie eficient în comunitatea lor.

Fie că e vorba de sport sau de a susține sportul ca un domeniu cu aceleași valori - fair play, munca în echipă, contribuția și efortul de perfecționare.

În cazul unui individ, educația fizică începe din momentul în care mișcarea, îngrijirea corpului și a minții devin activități cu scop și conștient.

Se bazează pe dorința de a deveni mai bun, care este mai individuală sau colectivă în diferite culturi. Efortul de a deveni mai bun nu se schimbă, dar într-un context cultural mai colectiv, o structură de sprijin mai largă pentru observare și sprijin este de ajutor în dezvoltarea umană mai timpurie.

Din copilărie începem cu jocuri.

Copiii sunt dezvoltați prin activități ludice de către părinți, profesori și antrenori. În cariera ulterioară a unui sportiv se vor adăuga alți câțiva specialiști, în funcție de sport și de nivelul de dezvoltare.

Cu toate acestea, se poate ajunge în vârstă dintr-un spațiu cultural mai individual și colectiv.

Acțiunea intenționată necesită acorduri - fair play, tratament egal și un mod de a gândi pe care toată lumea poate câștiga, deoarece o pierdere a performanței duce și la progres. Acțiunea cu sens presupune și formularea idealului și urmărirea acestuia, precum și momentul comparației pe care nivelul cultural devine la bază.

Se poate spune că cel mai important este un scop ideal conceput, care poate fi foarte diferit în ceea ce privește sportul, cum ar fi recreerea ca amator, atingerea și menținerea unei bune stări de sănătate, sau obiectivele profesionale în sporturile de performanță.



## CULTURA SPORTULUI

Influența și ascendența joacă un rol important în sport. Impactul sportului variază de la cultură la cultură în ceea ce privește proporțiile, dar sportul este afectat și sportul are influență. Sportul crește oamenii! În copilărie există modele și mai ales jocul, precum și mediul de viață și tradițiile comunitare. Principalul lucru este efortul propriu de a face ceva mai bun decât înainte, voința de a nu renunța și voința de a deveni mai bun, în comparație cu tine, concurenții și colegilor de joacă. Bun simț (percepție și cunoaștere) și entuziasm în zonele de echipă, dar în plus, voința interioară a fiecăruia de a fi bun, curajul de a încerca, de a contribui, de a realiza și de a câștiga.

Într-un context cultural, putem vorbi despre conceptele de efort comun versus competiție. De asemenea, poți câștiga, astfel încât toți ceilalți să câștige. Poți câștiga dând sau pierzând și, în același timp, victoria este o creație care pare să aparțină poporului. Succesul și gradul de conștientizare depind de popularitatea zonei și de cât de importante consideră comunitatea și publicul eroii și rezultatele lor. Este de competența comunității să evidențieze modelele și idolii, dar și controlul social, așteptările și bunele practici ca reguli nescrise. Așa se dezvoltă nivelul cognitiv – sportul ca fenomen cultural. De exemplu, Mișcarea Olimpică, ale cărei părți moderne sunt bucuria, voința, efortul, puritatea, incluziunea și toleranța.

Structurile create pentru toate tipurile de sport caracterizează cultura sportivă și se bazează pe suportul sportiv, marketing și alte economii.

Cultura sportivă se caracterizează printr-o orientare mai mare către rezultate decât alte domenii culturale, care este simbolizată prin podium, medalii, clasamente și victorie. În funcție de sport, jocul și strategiile de succes sunt mai multe sau mai puține semnele distinctive.

Revenind la început, condiția prealabilă pentru succes este voința și perseverența. Se poate argumenta că aceste valori comune sunt indicatori ai culturii interioare și ai mentalității, iar prin dezvoltarea abilităților fizice obținem succes și cariere. Cultura sportivă se schimbă în timp, crescând odată cu societatea și cu comportamentele, ideile, practicile și tradițiile ei în schimbare. În acest fel, prin sport este posibil să se modeleze schimbarea în societate pentru a crește egalitatea și a reduce discriminarea, fie că este vorba de etnie, minorități sau nevoi speciale.

Sportul ajută la crearea unei societăți mai bune. Este posibil să te ridici în vârful lumii din orice parte a lumii. Este un indicator al culturii. Avem nevoie de modele, legende ale autodepășirii și mării victorii. În același timp, nu doar câștigătorul olimpic trebuie să fie un exemplu, ci fiecare dintre noi care își stabilește obiective înalte, visează și ne împărtășește inspirația poate fi unul. Fii INSPIRAT!



## CELE CINCI TEME EDUCAȚIONALE OLIMPICE

Sportul ar trebui să joace un rol fundamental în viața fiecăruia, mai ales în cea a tinerilor, întrucât reprezintă o adevărată școală a vieții, un moment de creștere, prin activități agregative și formative. Să nu uităm, de fapt, că multe dintre învățăturile date de sport sunt valabile și în afara terenului de joc și că, în consecință, tinerii, prin sport, învață în mod firesc să facă față multor situații care apar și în alte contexte.

Sportul are un impact semnificativ asupra dezvoltării și creșterii copiilor, nu doar din punct de vedere fizic și psihologic, ci și din punct de vedere social și cultural.

Sportul ca școală a vieții:

- ajută la dezvoltarea încrederii în sine, îndrumând tinerii să se respecte pe ei înșiși și pe ceilalți atât pe terenul de joc, cât și în afara acestuia;
- învață importanța efortului și sacrificiului, a așteptării și gestionării situațiilor dificile de înfruntat;
- este un instrument puternic de învățare pentru educație, oferind un limbaj universal pentru transmiterea de mesaje cheie cu privire la aspectele legate de stilul de viață sănătos, incluziunea socială, echilibrul de gen și reconstrucția comunităților locale.

Cele Cinci Teme Educaționale sunt inspirate de acest potențial al Sportului și sunt strâns legate de Principiile Fundamentale ale Olimpismului: ele declină, și mai amănunțit, Cele Trei Valori olimpice fundamentale de Respect, Prietenie și Excelență.



## EXPERIMENTAREA BUCURIEI EFORTULUI PRIN SPORT ȘI ACTIVITATE FIZICĂ

“

*Sportul ne învață că talentul nu este  
suficient pentru victorie, este nevoie de  
muncă asiduă și sacrificiu zilnic.*

PIETRO MENNEA

”

Sportul predă lecții de viață într-un mod unic și memorabil, oferind ocazia de a dezvolta abilități psihofizice și interpersonale care vor fi utile pe teren și în afara acestuia.

Imaginați-vă un atlet, stând acolo pe pistă, antrenându-și tehnica de alergare până se întunecă și nu vede nimic. Iată, asta ne arată sportul.

Disciplina este o cerință pentru succes în orice domeniu, dar sportul, în special, însuflă această valoare atleților încă de la începutul carierei.

Practica poate duce la perfecțiune, dar poate fi totuși dificil pentru sportivii de toate nivelurile să se ridice din pat dimineața devreme pentru a merge la alergare; sau merge la sala de sport sau la teren zi de zi pentru a obține performanțe maxime în timp ce ești obosit sau distras de alte griji.

Practicarea unui sport necesită, așadar, perseverență și angajament. Și de aceea îi poate învăța pe tineri valoarea sacrificiului și a renunțării necesare pentru a-și atinge scopurile.

Totuși, Sportul are și un avantaj valoros: este unul dintre puținele domenii din viața noastră în care primim feedback imediat pentru acțiunile noastre. Dacă facem o lovitură într-un anumit mod și facem o greșeală, ne putem schimba imediat abordarea sau tehnica pentru a ne îmbunătăți.

Datorită acestei bucle de feedback instantanee, sportul se dovedește a fi terenul de antrenament perfect pentru dezvoltarea atenției la detalii, a importanței disciplinei pentru a ne îmbunătăți și a învăța să nu renunțăm ușor în fața dificultăților.



## EMIL ZÁTOPEK

“

**DUPĂ TOATE ACELE ZILE NEGRE ALE RĂZBOIULUI, BOMBARDAMENTELE, UCIDERILE, FOAMETEA, RENAȘTEREA JOCURILOR OLIMPICE A FOST CA ȘI CUM AR FI IEȘIT SOARELE... AM INTRAT ÎN SATUL OLIMPIC ȘI DINTR-O DATĂ NU MAI ERAU GRANIȚE, NU MAI ERAU BARIERE. DOAR OAMENII CARE SE ÎNTÂLNESC ÎMPREUNĂ. ERA MINUNAT DE CALD. BĂRBAȚII ȘI FEMEILE CARE TOCMAI ÎȘI PIERDUSERĂ CINCI ANI DE VIAȚĂ S-AU ÎNTORS DIN NOU.**

”

”

Emil s-a născut în Koprivnice, Cehoslovacia, la 19 septembrie 1922. Familie săracă, era al șaselea dintre cei opt copii, tatăl său era cizmar. La vârsta de 16 ani, a început să lucreze la Bata, fabrica de încălțăminte care aproviziona armata Austro-Ungară în timpul Primului Război Mondial.

Emil nu are încă experiență în curse, dar este forțat de angajator să participe la o cursă. El vine al doilea. Emil aleargă, dar nu-i place. O face doar pentru a le face pe plac șefilor: aleargă fără tragere de inimă, câștigă, dar i se pare stupid și ridicol.

Oricum, este ceva care îl atrage în acest efort, un fel de chemare ancestrală care îl face să înceapă să alerge în secret, parcurgând treptat distanțe din ce în ce mai mari de la casă până la fabrică. Aleargă dimineața devreme și vine cu un program propriu de exerciții (apnee, competiții de anduranță) și constată că acest lucru nu numai că îl amuză, dar îi oferă și o plăcere enormă. Dacă ar putea, acum, ar fugi.

La 20 de ani a fost înrolat în armată, dar ocupația germană nu i-a permis să-și înceapă cariera competitivă. Va trebui să aștepte până la sfârșitul războiului pentru a-și exprima talentele înnăscute, stabilind recorduri naționale la 2.000, 3.000 și 5.000 de metri până pe locul cinci la Campionatele Europene de la Oslo din 1946. De aici înainte cariera lui este un crescendo. a succeselor. și recorduri mondiale la 10.000 de metri.

Cehoslovacia nu mai există.  
În 1993, din fericire fără războaie,  
s-au născut două țări distincte:  
Cehia și Slovacia.





## EMIL ZÁTOPEK

Conform experților, el aleargă însă într-un mod supărător și impresionant, în cel mai rău sens al termenului. Pas dezarticulat și greu, fața contractată în grimase de spasm și durere

Adevărul este că nu îl interesează stilul, nici tehnica: îl interesează substanța, oboseala, rodul victoriei care vine dintr-o luptă împotriva lui însuși, împotriva limitelor propriului său corp.

Nu există competiție care să-l vadă pe locul doi, nimeni care să-i reziste ritmului. Nimic de-a face cu ceilalți, cursa lui Zátopek este indiscutabilă: el este cel care îi lasă pe toți în urmă, își face tururi adversarii, continuă o alergare slabă după ce a trecut deja linia de sosire, zâmbind mereu entuziasmat nu doar din pricina victoriei, dar și pentru cursa în sine.

El devine **Locomotiva Umană**.

Se estimează că cu toți kilometrii parcurși pentru competiții și antrenamente, Emil Zátopek a făcut de trei ori ocolul Pământului!



“

**Nu eram suficient de talentat ca să alerg și să zâmbesc în același timp.**

”

După vârful carierei sale sportive, atât Emil, cât și soția sa au devenit figuri proeminente ale disidenței cehoslovace și ale Primăverii de la Praga (1968).

Dar Zátopek plătește scump pentru independența sa de gândire: alungat din rândurile armatei, este forțat să părăsească capitala și este închis în munții patriei sale. El supraviețuiește lucrând ca însoțitor de benzinărie și apoi ca miner. Regimul, însă, nu a afectat frumusețea autentică a acestui om blând și vesel. Zátopek și-a alimentat pasiunea cu dăruire și sacrificiu, dărâmand orice obstacol. Plecând de la mizerie, s-a confruntat cu cele mai nesustenabile antrenamente, cu cele mai absurde diete, cu cele mai îndrăznețe călătorii pentru a participa la concursuri.

A ajuns obosit mort la blocurile de start și a câștigat. Mereu zâmbitor, mereu senin. Și chiar și după aceea, când performanța lui începe să fie plictisitoare, nu-și pierde niciodată buna dispoziție. El este conștient că nu poate dura pentru totdeauna; el știe că vor veni alții – vin deja – după el.

Și el este fericit. Viața, sportul merg așa.

“

**La granițele durerii și suferinței, bărbații sunt diferențiați de băieți.**

”

# ÎNVĂȚĂM SĂ JUCĂM CORECT

## CE ESTE FAIR PLAY-UL?

Fair-play-ul este un concept complex care cuprinde și întruchiează o serie de valori fundamentale care nu sunt doar integrante în sport, ci și relevante în viața de zi cu zi.

Competiția corectă, respectul, prietenia, spiritul de echipă, egalitatea, sportul fără dopaj, respectul pentru regulile scrise și nescrise precum integritatea, solidaritatea, toleranța, grija, excelența și bucuria, sunt elementele de bază ale fair-play-ului care pot fi experimentate și învățate atât pe teren cât și în afara terenului.

Fairplay-ul este, prin definiție, acceptarea corectă a regulilor într-un joc și, prin extensie, o conduită cinstită în orice situație. Conceptul se referă la respectarea adversarilor, a regulilor, a deciziilor arbitrilor, a spectatorilor și a spiritului general al jocului. De asemenea, fair-play-ul presupune acceptarea cu demnitate atât a înfrângerii, cât și a victoriei.

În sport, termenul este conectat și cu Sportivitatea, care este o aspirație sau etosul că un sport sau o activitate se va bucura de dragul său. Acest lucru se face cu o considerație adecvată pentru corectitudine, etică, respect și un sentiment de părtășie cu concurenții. Un „învingător dornic” se referă la cel care nu acceptă înfrângerea bine, în timp ce un „sport bun” înseamnă să fii „un câștigător bun”, precum și să fii „un învingător bun” (cineva care arată curtoazie față de altul într-un joc sportiv).

În activitatea de educație cu elevii, noi, educatorii și profesorii, trebuie să promovăm fair-play-ul în sport ca instrument de stima de sine, autodezvoltare și relații corecte cu ceilalți.

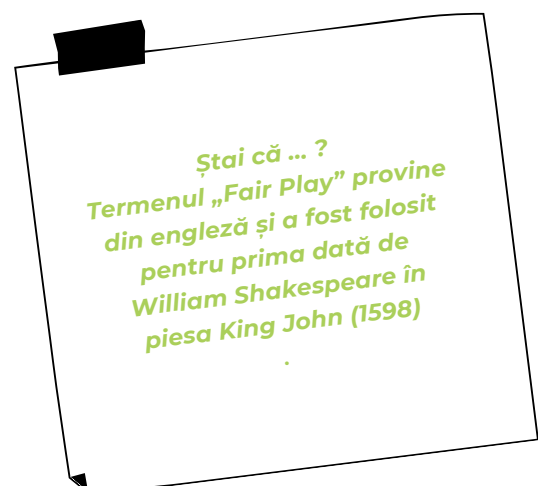
## CUM CONTRIBUIE VALORILE FUNDAMENTALE ALE FAIR-PLAY-ULUI LA ÎMBUNĂȚĂȚIREA LUMII?

Fair-play-ul nu este o teorie. Fair-play-ul este o atitudine care se manifestă prin comportament. Ori de câte ori acționăm în spiritul fair-play-ului, contribuim la construirea unei lumi pașnice și mai bune.

Fără corectitudine și încredere, ordinea stabilită a societății noastre este în pericol. Dacă nu jucăm după reguli, stricăm spiritul jocului și este imposibil să joci cu distrugătorii jocului.

Fair-play-ul, care este o parte esențială și centrală a implicării, promovării și dezvoltării de succes atât în sport, cât și în viață, îi poate învăța pe oameni toleranță și respect pentru ceilalți. Le permite să se integreze în societate și să creeze un sentiment de lucru în echipă. Fair-play-ul în sport este capabil să dea speranță, mândrie și identitate și este capabil să se unească acolo unde naționalitățile, politica, religiile și culturile se împart adesea.

Cooperarea în spiritul fair-play-ului oferă rezultate și mai mari decât spiritul de joc pur în toate domeniile vieții. Joacă un rol cheie, rolul de catalizator în societatea actuală ca mijloc de îmbunătățire a calității vieții și a bunăstării umane.



# ÎNVĂȚĂM SĂ JUCĂM CORECT

## FAIR PLAY-UL SI CONCURENTA

Concurența poate fi bună pentru studenți. Atunci când elevii concurează unul împotriva celuilalt, jocul devine o provocare și îi motivează să facă tot posibilul. Acest lucru poate îmbunătăți abilitățile, încuraja disciplina și îi poate face pe copii să se simtă bine în privința realizărilor lor. Concurența crește și dorința de a câștiga. Și atunci copiilor le este greu uneori să joace corect. Pentru că vor să câștige, ar putea contesta regulile și alți jucători. Unii s-ar putea să se certe cu colegii lor și chiar să înceapă să trișeze.



“

**Nu putem înțelege fair-play-ul decât dacă îl legăm de valori morale precum spiritul dreptății, corectitudinea și demnitatea umană. Această viziune „largă” face fair-play-ul accesibil tuturor și stă la baza tuturor aplicațiilor sale specifice.**

**Astfel, respectul, loialitatea, toleranța și corpul sănătos sunt semnele fair-play-ului în sport. Reciprocitatea joacă un rol esențial în competiție: nu se poate lipsi de adversarul său, iar sportul cere o atitudine respectuoasă față de celălalt; respectul trebuie să fie atât pentru învins, cât și pentru câștigător. Pentru ca să existe dreptate, egalitatea de șanse este la fel de necesară în sportul de agrement ca și în sportul de competiție, iar în cel din urmă, ea trebuie să existe în toate etapele antrenamentului. Fair-play-ul necesită cea mai bună înțelegere a mediului social al concurenților și a diferitelor culturi.**



Comitetul Internațional de Fair Play, Declarație 2011

”

# ÎNVĂȚĂM SĂ JUCĂM CORECT

## SFATURI PENTRU A VĂ AJUTA ELEVII CU FAIR PLAY-UL:

Puteți folosi următoarele sfaturi pentru a ajuta elevii de orice vârstă să învețe despre fair-play și să se bucure de joc.

-  Oferă-le elevilor tăi șansa de a juca o mulțime de jocuri diferite: cu cât mai multă experiență și practică, cu atât mai bine. Încercați jocurile de masă și cu jocurile cu mingea, jocurile competitive de îndemânare, cum ar fi șahul, jocurile competitive de noroc și jocurile de cooperare precum șaradele. Chiar și jocurile simulate pot ajuta copiii să se exerseze pe rând.
-  Găsește o gamă largă de colegi de joacă: este bine ca elevii tăi să se joace cu colegii de școală care sunt mai mari sau mai tineri. De exemplu, copilul dumneavoastră poate avea grijă de copiii mai mici și poate să le arate regulile. Copiii mai mari pot fi, de asemenea, modele bune pentru copiii mai mici.
-  Citiți regulile jocului: înainte de a începe jocul, asigurați-vă că toată lumea cunoaște regulile. De asemenea, ar putea fi necesar să le reamintești cu blândețe elevilor regulile în timp ce joci.
-  Introduceți niște reguli sociale: acestea ar putea fi reguli despre luarea pe rând și felicitarea altor oameni atunci când câștigă.
-  Încurajați copiii să aibă un cuvânt de spus în ceea ce privește regulile: dacă jucați un joc cu reguli flexibile sau inventate, întrebați elevii care ar trebui să fie regulile. De exemplu, „Dacă mingea iese din limite, ce crezi că ar trebui să se întâmple?” Elevii care simt că au avut un cuvânt de spus în ceea ce privește regulile au mai multe șanse să le respecte.
-  Oferiți feedback: laudați-vă elevii pentru împărtășirea, luarea pe rând și alte exemple de fair play. Subliniază ce au făcut bine elevii tăi. De exemplu, „Mi s-a părut grozav felul în care ai dat mâna cu cealaltă echipă la sfârșitul jocului”.
-  Elevii învață despre fair play urmărind ceea ce spui și faci. Respectarea regulilor, acceptarea deciziilor arbitrului și a fi un om bun însuși sunt toate un exemplu minunat pentru copiii tăi. Poți fi un model bun și pe margine, spunând lucruri precum „Mai mult noroc data viitoare”, „Încercare bună” sau „Bine jucat”.

## „CE AR CREDE MAMA DESPRE ASTA?”

Într-o cursă de atletism, alegătorul Abel Mutai, care reprezintă Kenya, se afla la doar câțiva metri de linia de sosire, dar a fost derutat din cauza semnelor sportive și s-a oprit din alergat, crezând că a terminat cursa și a trecut linia de sosire.

Sportivul spaniol, Ivan Fernandez era chiar în spatele lui și dându-și seama ce se întâmplă, a început să strige la Kenyan pentru a îl face să continue să alerge spre final. Dar Mutai nu știa spaniola și nu înțelegea.

Apoi spaniolul l-a împins din spate, literalmente spre victorie. Un reporter l-a întrebat pe Ivan după cursă: „De ce ai făcut asta?”

Ivan a răspuns: „Visul meu este ca într-o zi să putem avea o altă viață în comunitate”. Jurnalistul a insistat „Dar de ce l-ai lăsat pe Kenyan să câștige?” Ivan a răspuns: „Nu l-am lăsat să câștige, ar câștiga”.

Jurnalistul a insistat din nou: „Dar ai fi putut să câștigi!”.

Ivan s-a uitat la el și a răspuns: „Dar care ar fi meritul victoriei mele? Care ar fi onoarea acelei medalii?”

### Ce ar crede mama despre asta?

Valorile se transmit din generație în generație.

Ce valori învață copiii noștri?

Să nu-i învățăm pe copiii noștri căi și mijloace greșite de a câștiga.



# PRACTICAREA RESPECTULUI PENTRU SINE ȘI PENTRU ALȚII

Practicarea respectului pentru sine și pentru ceilalți este cel mai important punct cheie în sport în general și în educația tinerilor în special.

Să-ți arăți respect nu te face narcisist sau îngâmfat. De fapt, face exact invers. Când ne respectăm pe noi înșine, suntem mai demni să primim iubire și, la rândul nostru, să dăm iubire celorlalți.

Toți trăim într-o lume plină de conflicte. Vederi despre lume și opinii care le plac și displac, toate variază în funcție de numărul de oameni de pe această planetă.

Marii majorități dintre noi ne place să credem că suntem deschiși față de indivizi care văd lumea în mod unic, în contrast cu modul în care o vedem noi. Știm că este esențial să arătăm respect față de oamenii din jurul nostru și încercăm cu adevărat.

Cu toate acestea, părem a fi indulgenți cu oamenii care văd lucrurile în felul nostru. Acesta este un instinct uman, nu? Să respingem când auzim pe cineva exprimând (ceea ce acceptăm să fie) o presupunere absurdă?

*Respectul este un concept care se referă la capacitatea de a prețui și onora o altă persoană*

*Chiar dacă nu aprobăm ceea ce spun sau fac unii oameni, ei merită totuși respect*

*Este posibil ca respectul să nu vină de la sine – este ceva ce înveți, adesea de la adulții din viața ta*

Respect




JUST A LITTLE BIT



## CE ESTE RESPECTUL?

Respectul este sentimentul pe care îl arăți atunci când accepți că obiceiurile sau culturile pot fi diferite de ale tale și când te porți într-un mod care să nu ofenseze. Acceptă cealaltă persoană și nu încerca să o schimbi. Asta înseamnă să înveți să tolerezi, să nu discriminezi și să eviți acțiunile care îi pot jigni pe alții.

Câteva exemple de luat în considerare în viața de zi cu zi sunt:

-  salutând sau vorbind cu ceilalți într-un mod amabil și respectuos
-  renunțând la locul tău în locuri publice
-  tratându-i pe ceilalți așa cum ti-ai dori ca ei să te trateze cu tine

**pentru familie: a fi capabil să înțelegi, să respecti și să coexiști unul cu celălalt**

**pentru cultură: aprecierea diferențelor culturale**

## EXISTĂ MULTE TIPURI DE RESPECT

**respect de sine: prețuirea și aprecierea pe tine însuși**

**pentru alții: acceptarea și considerarea unei alte persoane**

**pentru normele sociale: respectarea normelor care guvernează societatea**

**pentru natură: aprecierea mediului**

**pentru valori: capacitatea de a ne onora propriile principii**

**pentru legi și norme: capacitatea de a respecta normele legale**

## DE CE AR TREBUI SĂ PRACTICĂM RESPECTUL?

Respectul este un ingredient foarte puternic în modul în care oamenii se tratează unii pe alții.

Actele de respect ar putea schimba lumea și ar putea face din lume un loc armonios.

Nu ar exista ură, violență și războaie.

Într-adevăr, am trăi într-o lume a păcii.

Dacă nu îi respectăm pe alții, ei nu ne vor respecta pe noi, iar dacă nu ne respectăm pe noi înșine nu vom fi respectați de alții.

Primirea respectului de la alții ne ajută să ne simțim în siguranță și să ne exprimăm.

Respectul în relațiile tale creează sentimente de încredere, siguranță și bunăstare.

Respectul de sine este viziunea ta asupra modului în care îți trăiești viața. Fără a fi respectuoși și civilizați, nu vom putea niciodată să discutăm sau să reflectăm asupra a ceva important.

Nu vom putea niciodată să înțelegem raționamentul vreunei alte perspective.

Respectul ne ajută să ne deschidem, să procesăm idei noi cu considerație.

Toată lumea merită să li se audă părerea.

Respectul este o simplă curtoazie comună.

Trebuie să ne respectăm unii pe alții pentru că toți suntem oameni, pentru că niciunul dintre noi nu este deasupra celuilalt.



## CUM PUTEM PRACTICA RESPECTUL?

Cum să încurajăm grupurile de tineri să discute despre diferite aspecte ale respectului?

În pagina următoare sunt **câteva exemple** de subiecte de discuție. Este o listă lungă, dar acest subiect este cuprinzător și necesită discuții aprofundate.





## CUM PUTEM PRACTICA RESPECTUL?

Care este impactul respectului pentru tine însuși?

Cum afectează educația ta respectul?

Cât de important este să înțelegem ceea ce gândește și simte altcineva?

Cum afectează experiențele de viață și abilitățile de viață respectul pe care îl primești?

Îngrijirea corpului tău afectează respectul pe care îl poți primi?

Care este efectul satisfacerii nevoilor tale și a te asculta pe tine, cum ar fi nevoia de odihnă sau distracție?

Cum influențează învățarea să fii un comunicator eficient respectul pe care îl primești?

Care sunt rezultatele de a le arăta oamenilor cum arată respectul prin respectul față de ceilalți?

Care este impactul de a avea obiective și de a lucra pentru a le atinge?

Care este efectul asocierii cu persoane negative sau toxice asupra respectului tău?

De ce este important să înțelegem punctul de vedere al altor oameni?

De ce să stai calm, să nu strigi sau să nu folosești etichete negative poate fi eficient.

Cum pot adulții să ajute să se învețe respectul?

De ce este important să fim politicoși unul cu celălalt pentru a arăta respect?

De ce a deveni furios sau a răni pe alții nu este o modalitate de a rezolva problemele?

Cum arătăm respect față de ceilalți?

De ce este important să practicați umilința, să fiți empatici și să respectați ceilalți oameni?

## PUTEREA DE A ASCULTA ALTI OAMENI



1

Să fim empatici, să ne înțelegem unii pe alții și să ne punem în locul celorlalți

2

Folosind comunicarea asertivă, adică apărarea drepturilor noastre respectând drepturile celorlalți, într-o manieră educată și neagresivă

3

Rețineți că abordările, ideile și opiniile noastre pot diferi de alte persoane

4

Nimeni nu are adevărul absolut

5

Ne cerem scuze unul față de celălalt când facem greșeli

6

Păstrarea secretelor altora

7

Respectarea legilor și reglementărilor

8

Ingrijirea spatiilor comune si a mediului inconjurator

9

Interes pentru ceilalți, viața lor de zi cu zi și felul în care se simt

10

Respectarea intimității celorlalți, a spațiilor și a bunurilor acestora

11

Includerea mai degrabă decât excluderea altora

12

Ajutându-i pe alții atunci când este în puterea noastră să o facem

# FĂ TOT POSIBILUL URMĂRIND EXCELENȚA

## Ce este excelența?

Excelența înseamnă performanța la cel mai înalt nivel al tău. Fie că este vorba de creșterea stimei de sine, de a te descurca bine la locul de muncă, de a avea relații satisfăcătoare sau de a-ți îmbunătăți corpul fizic, angajarea în excelență înseamnă că te gândești cu atenție la obiectivul tău și îți faci planuri logice, îți iei timp să faci tot ce poți și muncești din greu pentru a obține ceea ce îți dorești. Urmărirea excelenței începe cu o decizie pe care o iei, un ideal pe care îl imaginezi. Odată ce această viziune este la locul său, faci tot ce este necesar pentru a o transforma în realitate.

Următoarele sunt zece strategii diferite de utilizat, care te vor ajuta să obții excelența în viața ta.

### Angajează-te să faci ceea ce este necesar pentru a excela.

După ce îți faci un plan pentru a-ți atinge obiectivul, angajamentul tău de a face tot ce este necesar pentru a-l atinge este esențial. Acest angajament implică un nivel ridicat de educație și autodisciplină.



### Folosește-ți cunoștințele despre tine

Excelența personală presupune să te îți evaluezi punctele forte și punctele slabe. Punctele tale forte sunt acele lucruri care îți sunt ușor de făcut și ceea ce faci cel mai bine. Sunt talentele și abilitățile tale naturale. S-ar putea să nu le observi pentru că sunt atât de instinctive pentru tine. Atuurile tale pot fi sau nu ceea ce îți place să faci. Pot fi, dar nu este întotdeauna cazul.



### Străduiește-te pentru auto-îmbunătățire.

Efortul pentru auto-îmbunătățire și dorința de a continua să crească și să se dezvolte sunt adesea naturale pentru persoanele cu o stimă de sine sănătoasă.

#### SFAT!

**A fi angajat înseamnă a persevera prin toate suferințele și coborâșurile care se întâmplă, să persistezi în fața oricăror obstacole care îți apar în fața ta și să te străduiești continuu să faci tot ce poți.**



# FĂ TOT POSIBILUL URMĂRIND EXCELENȚA



## SFAT!

Entuziasmul tău față de obiectivul tău generează creativitate, iar această creativitate generează apoi și mai mult entuziasm. Pe măsură ce te inspiri pe tine și pe alții să faci pașii necesari pentru a-ți atinge obiectivele, pasiunea ta crește și mai mult.



## Rămâi cu obiectivul tău până când este finalizat

Pentru a ajunge cu adevărat la excelență, este esențial să persistezi cu orice proiect până când acesta este finalizat.

Renunțarea la jumătatea drumului îți va diminua rapid stima de sine. Dacă nu sunteți sigur în ce direcție să mergeți, este bine să aflați prin încercări și erori. Nu uitați, persistența este cheia!

## SFAT!

La fel de important ca identificarea punctelor forte personale este recunoașterea punctelor slabe personale. Realizează că toată lumea are slăbiciuni. Punctele slabe sunt calități care creează situații negative în viața ta..



## Ai sentimente entuziaste care duc la creativitate

Pentru a atinge excelența, trebuie să ai un interes puternic în realizarea a ceea ce îți dorești. Fără aceste sentimente profunde de entuziasm, nu vei avea prea multă motivație și te vei opri la jumătate fără a finaliza ceea ce ai început.

## TINE MINTE!

Viața înseamnă a crește și a te îmbunătăți. Când faci asta în fiecare zi, din ce în ce mai bine, crezi intensitate pentru a-ți dezvolta abilitățile și talentele în ceea ce te concentrezi.



# FĂ TOT POSIBILUL URMĂRIND EXCELENȚA

Care este secretul unei performanțe excelente în competiția care contează, în cea a vieții?

un control psiho-fizic total, îți permite să experimentezi o cunoaștere completă a mijloacelor și a posibilității tale de utilizare a acestora; un stat în care nu există îndoieli și temeri ci un sentiment de bucurie și fluiditate



o conștientizare profundă în care atenție este complet concentrată pe sarcina care te așteaptă, până aproape de a percepe o distorsiune spațiu-timp; unitate cu sine, care este experiența implicării totale în prezent, sentimentul de a face lucrul potrivit



**ACEST TIP DE EXPERIENȚĂ ESTE UNA DINTRE DIFERENȚELE SUBSTANȚIALE DINTRE SPORTIVUL CÂȘTIGĂTOR ȘI CEL CARE PIERDE.**

## NADIA COMĂNECI: PERFEȚIUNEA

La Olimpiada de la Montreal din 1976, gimnasta română Nadia Comăneci, în vârstă de doar 14 ani, a cucerit inimile tuturor spectatorilor Jocurilor.

Imaginea ei angelică, mișcându-se pe echipamentul de exerciții, nu a fost doar fascinantă, dar a arătat și că gimnastica nu era doar despre forță, putere și viteză... ci era și ușurință, echilibru și armonie.

Nadia Comaneci s-a născut la Onești (Moldova) pe 12 decembrie 1961. La vârsta de 6 ani a început să practice gimnastica iar la primul său Campionat Național de tineret a terminat pe locul al treilea. Potrivit antrenorului ei, numărul 13 i-a adus ghinion Nadiei. Nu același lucru s-a întâmplat în anul următor, când a câștigat toate competițiile naționale la care a participat, devenind gimnasta numărul unu în țară.

În 1975, la vârsta de treisprezece ani, Nadia a învins toți atleții sovietici la proba individuală a Campionatelor Europene făcând-o să ajungă la Montreal ca favorită, chiar dacă nimeni nu se aștepta la scorul ei sau la cele cinci medalii.



“

*Munca grea a făcut totul mai ușor. Acesta este secretul meu. De aceea câștig.*

*Nadia Comaneci*

”

Pe bârnă, Nadia a adunat un scor incredibil. Cu doar 39 kg și 1,56 m înălțime, ea s-a încoronat drept cea mai tânără medaliată din toată istoria Olimpiadei: a câștigat prima medalie în ajunul vârstei de 15 ani.

Corpul ei este fascinant și pentru perfecțiunea ei: văzând anumite sărituri sau evoluții, oprindu-ne pentru a observa multiplele abilități ale unui sportiv, armonia și frumusețea gestului ei. Nu putem decât să rămânem uimiți. Și atunci ne întrebăm: „Dar cum face ea?”



La Montreal nu doar medaliile au făcut-o inimitabilă: talentul Nadiei a vrăjit lumea, un talent care s-a reflectat în celebrul „10 perfect”.

Acel moment magic a fost însoțit și de un aspect curios: tablourile de bord olimpice nu erau echipate să arate un 10, deoarece erau setate cu o cifră întreagă și două zecimale; scorul care s-a afișat a fost așadar un „1.00” care pentru o clipă a derutat puțin pe toată lumea!

---

# NADIA COMĂNECI: PERFEȚIUNEA

**Dacă azi s-ar întâmpla din nou acel 10 al Nadiei Comaneci?**

**Cum ar reacționa rețelele de socializare când Nadia Comaneci ar marca din nou un 10 perfect?**



**Descoperă la acest link!**

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

## TRĂIND O VIAȚĂ ARMONIOASĂ ȘI ECHILIBRATĂ: CORP, VOINȚĂ ȘI MINTE

Pentru a obține rezultate optime, un sportiv trebuie să se antreneze pentru eveniment în cel mai eficient și productiv mod posibil, deoarece marja de eroare într-un eveniment sportiv este mică. Puteți câștiga sau pierde într-un eveniment olimpic cu 1/100 de secundă. Când se antrenează, sportivul trebuie să aibă disciplină și să mențină o rutină care să includă echilibrul adecvat al somnului, o alimentație bună și exerciții fizice. El/ea trebuie să folosească, de asemenea, psihologia pentru a se asigura că atitudinea necesară a mentalității este la locul lor. Atitudinea și mentalitatea sunt atât de importante încât ar putea face diferența între a câștiga și a pierde.

Fostul alergător de decatlon, câștigător al medaliilor de aur olimpice, Bruce Jenner, a spus odată:

„Trebuie să-ți antrenezi mintea așa cum îți antrenezi corpul.”

El creează ecoul unei atletice care spunea:

**SPORTURILE SUNT 90% MINTALE ȘI 10% FIZICE.**

## ALEARGĂ PENTRU A CONCENTRA MINEA

Alergarea a cunoscut o creștere a popularității în ultimii 10 ani, în special la adulți. Având mai puțină dependență de echipe și de alți oameni, alergatul este un sport individual. Cursele de alergare atletică sau de alergare cros pot implica perioade lungi de relativă singurătate și chiar mai mult în timpul antrenamentului.

Alergarea este o modalitate excelentă de a dezvolta un mare autocontrol, rezistență mentală și, desigur, fitness fizic. Pe lângă necesitatea de aptitudine fizică și rezistență, o mare parte a capacității de a alerga pe distanțe lungi este să ai disciplină mentală și control pentru a „a alerga propria cursă” și a depune efort la momentul potrivit și a nu fi atras de ceea ce face competiția. Acest lucru are o aplicabilitate uriașă în lumea modernă. Având în vedere elemente importante ale vieții noastre care nu pot fi controlate, „a-ți alerga propria cursă” este o abilitate importantă de dobândit.

Motivația este finită, dar capacitatea noastră de motivare poate fi întărită. Dacă de la o vârstă fragedă suntem învățați care sunt beneficiile de a fi în afara „zonei noastre de confort” și ne perfecționăm capacitatea de a lucra pentru o recompensă mai mare, dovezile ne arată că oamenii sunt mai puțin susceptibili de a suferi de depresie și de a experimenta o satisfacție mai mare în viață.



# TRĂIND O VIAȚĂ ARMONIOASĂ ȘI ECHILIBRATĂ: CORP, VOINȚĂ ȘI MINTE

În sporturile profesionale, unii sportivi au avut succes doar pentru că sunt exemplare fizice talentate. Au o forță, viteză fenomenală și jocul pe care îl joacă le este natural. Dar acest talent nu îi poate duce decât atât de departe. Cei care excelează cu adevărat, cei care devin de clasă mondială în sport, ca și în viață, sunt cei care pur și simplu îi depășesc pe toți ceilalți. Ei sunt cei care au un astfel de scop și impuls încât depășesc limitele a ceea ce credem că este posibil.

“

ASPECTUL MENTAL TREBUIE SĂ INTERVINĂ, MAI ALES CÂND VORBIM DESPRE CE ESTE MAI BUN DINTRE CEI MAI BUNI. CA SPORTIVI OLIMPICI, TOATĂ LUMEA ESTE TALENTATĂ. TOATĂ LUMEA SE ANTRENEAZĂ DIN GREU. TOATĂ LUMEA FACE TREABA. CEEA CE ÎI SEPARĂ PE MEDALIAȚI CU AUR DE CEI CU ARGINT ESTE PUR ȘI SIMPLU JOCUL MENTAL.

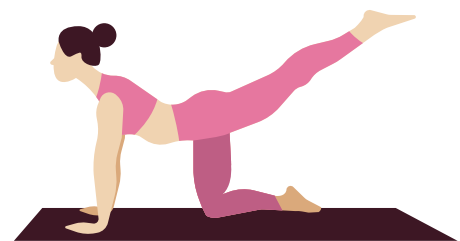
Shannon Miller

”

Aceștia sunt indivizii obișnuiți care se ridică la măreție prin puterea voinței.

În spatele faptelor fizice ale unui atlet se află o pricepere mentală și mai impresionantă, cultivată de-a lungul anilor de antrenament al minții pentru a regla distragerile, pentru a reduce stresul și anxietatea și pentru a construi concentrarea și rezistența de care au nevoie pentru a atinge performanța optimă. De fapt, marii sportivi reușesc pentru că știu să rămână în vârful jocului lor mental.

Tinerii dezvoltă și practică abilități fizice, comportamentale și intelectuale provocându-se pe ei înșiși și unul pe altul în activități fizice, mișcare, jocuri și sport. Practicarea unui sport, mai ales la anumite niveluri, necesită perseverență și angajament. De aceea îi poate învăța pe copii despre valoarea sacrificiului și a abdicării necesare pentru a-și atinge obiectivele.



## IMPORTANȚA... ECHILIBRULUI

Pentru a funcționa cât mai bine, trebuie să echilibrăm îngrijirea față de noi înșine fizic, mental și spiritual. Concentrarea prea mult asupra oricărei fațete ne ajunge din urmă și duce la probleme de sănătate în zona neglijată. Avem nevoie de un corp ascuțit, o minte puternică și o voință puternică - și să ne găsim echilibrul în interior.

Sportivii vorbesc mult despre „duritatea mentală”, Calitatea care îi permite unui jucător să rămână concentrat și să sape adânc chiar și atunci când ar putea fi epuizați fizic. Este vorba despre a face tot ce este necesar pentru a reuși, indiferent cât de cheltuit te-ai simți. Și nu există nimic care să dezvolte duritatea mentală la fel ca sportul. Este energia care îi permite unui alergător de maraton să sprinteze pe ultima jumătate de milă. Este vocea interioară care îi spune atletului să găsească o cale, nu o scuză. Este abilitatea de a experimenta eșecuri și eșecuri fără a te descuraja.

### DURITATE MENTALĂ

Singura modalitate de a dezvolta duritatea mentală este să pășești în situații în care nu ai control și să te împingi să controlezi haosul și să reușești. În viața de zi cu zi, este posibil să mergi zile și săptămâni la un moment dat, fără a fi nevoie să sapi adânc pentru a depăși adversitatea. Acest lucru nu este posibil pentru sportivul angajat, care se aruncă în astfel de situații în fiecare zi, prin alegere.



## FEMEILE LA JOCURILE OLIMPICE

Istoria participării femeilor la Jocurile Olimpice moderne, ajunsă la cea de-a 32-a ediție cu Tokyo 2020, mărturisește schimbările din ultimul secol în ceea ce privește prezența femeilor în societate. Lumea sportului se dovedește de fapt a fi un fel de microcosmos care reflectă problemele și evoluțiile întregului corp social.

În Grecia Antică, activitatea sportivă era în general rezervată bărbaților, de rang aristocratic și perfect fizic. Drept urmare, Jocurile Olimpice au prevăzut o participare limitată pentru cetățenii greci de sex masculin. Sportivii au mers la Olimpia și în timpul sărbătoririi jocurilor au proclamat o ekecheiria (Εκεχειρία), un armistițiu general pentru promovarea participării. Femeile nu puteau să participe la curse, nici să fie spectatoare. Dar știm că în timpul Jocurilor Olimpice din 396 î.Hr. Cinisca din Sparta a câștigat cursa de car cu 4 cai. Acest lucru se datorează faptului că, deși femeilor le era interzis să participe la competițiile olimpice, cursele de care au fost o excepție, deoarece organizatorul și finanțatorul echipei participante puteau fi și femei. În anii următori, Cinisca a fost luată ca exemplu de alte femei care au vrut să-și încerce mâna la această competiție și unele dintre ele și-au egalat victoriile.



Jocurile Olimpice antice au avut loc până în anul 393 d.Hr. și abia în 1896, aproximativ 1500 de ani mai târziu, la Atena au fost sărbătorite primele Olimpiade moderne: oricum, chiar și atunci femeile erau absente, deoarece baronul Pierre De Coubertin, părintele Olimpiadei moderne, a considerat participarea lor „nep practică, lipsită de interes, incorectă și inestetică” și a împiedicat desfășurarea concursurilor feminine.

Cu toate acestea, a existat o alergătoare de maraton neoficială, o femeie greacă de origini umile cunoscută sub numele de Melpomene (numele adevărat era Stamati Revithi). Deoarece nu avea voie să alerge în cursa masculină, ea a decis să alerge singură a doua zi, chiar dacă fapta ei nu a fost amintită niciodată în medaliile oficiale.

Marginalitatea femeilor în mișcarea sportivă modernă a fost, până la urmă, consecința necesară a convențiilor sociale implicite într-o organizare a societății care intenționa să relege femeia într-un rol general subordonat, limitat la sfera muncii casnice și a procreării.



## FEMEILE LA JOCURILE OLIMPICE

Cu toate acestea, în ciuda prejudecăților, femeile au putut participa la cea de-a doua Olimpiada, celebrată la Paris în 1900. Deși în mod neoficial, o reprezentantă a doar 22 de femei dintr-un total de 997 de sportivi (2,2% ) a concurat la cinci discipline: tenis, crochet, navigatie, echitație și golf. În 1908, la Londra, 36 de femei dintr-un total de 2008 atleti au participat, întotdeauna neoficial, la concursuri de tir cu arcul, patinaj, navigație, tenis și bărci cu motor.

Abia după Primul Război Mondial, la Anvers, în 1920, femeile au participat oficial pentru prima dată la Jocurile Olimpice, iar de atunci numărul lor a crescut încet: sportivele erau puțin peste 13% în 1964, 23% la Los Angeles. Jocurile din 1984, 45% la Rio în 2016. Jocurile de la Londra din 2012 au fost primele în care femeile au concurat aproape în toate sporturile introduse,



Pe scurt, femeilor nu le-a fost ușor să găsească o cale într-o lume total masculină și afirmarea lor a mers mână în mână cu rolul atins odată cu trecerea timpului în societate.

În ciuda acestei creșteri a participării și prezenței femeilor, unii continuă să se plângă de discriminare, atât pentru că numărul de sportivi masculini este mai mare decât cel al femeilor, cât și pentru că în unele discipline există mai multe competiții pentru bărbați decât pentru femei și, ca urmare, numărul medaliilor feminine este și el mai mic.

Există și alte voci care cer abolirea completă a „discriminării de gen” în competiții, sperând că bărbații și femeile concurează în aceleași curse, eliminând orice distincție de sex între concurenți.

Este clar că fiziologia stă la baza mișcărilor care caracterizează performanța sportivă, dar trebuie avut în vedere că egalitatea și nediscriminarea trebuie să fie obiective care să facă parte integrantă din funcțiile educaționale și sociale ale sportului și că lupta pentru a elimina barierele culturale care împiedică implicarea reală a femeilor nu este încă câștigată.



## BETTY ROBINSON, FEMEIA CARE A TRĂIT DE DOUĂ ORI

Amsterdam, 1928. Cât despre atletism, este prima apariție oficială a femeilor la Jocurile Olimpice. Odată cu ediția olandeză, de fapt, numărul femeilor participante crește la 290. Prima care a câștigat aur olimpic la 100 de metri este americanca de șaisprezece ani Elizabeth „Betty” Robinson, care în cursă o lasă în urmă pe cei mai buni sportivi canadieni și italieni, cei din urmă cunoscuți drept „fetele lui Mussolini”.

Născută la 23 august 1911, Babe (cum o numeau colegii ei de clasă) este o adolescentă dulce, căreia îi place să cânte la chitară, să joace în spectacole școlare și să alerge la competiții sociale organizate de școala ei sau de biserica locală. Ea știe că este rapidă și este extrem de competitivă, dar nu și-a imaginat niciodată că va putea într-o zi să participe la Jocurile Olimpice... și să câștige!

Călătoria de la New York la Amsterdam durează nouă zile și Robinson își amintește că „a iubit fiecare minut”. Există 18 atlete de atletism într-o echipă olimpică din SUA de 280 de sportivi.

Ea se întoarce acasă cu o medalie la gât și este salutată ca un adevărat erou, dar în timpul unui tur de curse este victima unui accident de avion teribil. Dată ca moartă și gata de inhumare, cel se va realiza că în realitate este doar o comă. Se va trezi aproximativ două luni mai târziu. Este un miracol pentru toată lumea că ea este încă în viață. Dar adevăratul miracol nu se împlinește încă.

Betty se va ridica din nou și cu o proteză a piciorului drept, în timp ce își revine, ea descoperă încet că poate alerge din nou, „nu la fel de repede ca înainte, dar suficient de repede pentru a se alătura echipei olimpice”, spune ea.

“*Este de nedescris cât de norocoas m-am simțit să fiu acolo și să obțin încă o medalie. Ar fi inutil să renunț fără măcar să încerc să fug.*”

*Betty Robinson*

Ea decide apoi să încerce să se alătore echipei olimpice care ar fi participat la Jocurile Olimpice de la Berlin din 1936 și începe antrenamentele. Din cauza rănilor provocate de accident, însă, ea nu mai poate ajunge ghemuită în poziția de start, (nu își poate îndoi complet genunchiul), așa că concursul la 100 de metri este imposibil. Cu toate acestea, ca fracționistă 4×100, ea nu ar fi trebuit să se ghemuiască dacă nu ar fi mers prima.

Jocurile Olimpice din 1936 sunt amintite pe bună dreptate pentru cele patru medalii de aur ale lui Jesse Owens, dar și Betty Robinson își lasă amprenta. Cursa este ștafetă 4×100. Și pentru Babe este încă aurul olimpic.

În 1996, în timp ce locuia la Denver, în vârstă de 84 de ani, a fost aleasă să ducă torța olimpică la câteva străzi, în drum spre Atlanta, pentru Jocuri. Deși era foarte fragilă, refuză să permită cuiva să o ajute să ducă torța grea sau chiar să o țină de braț în timp ce își croiește drumul pe străzi, plină de spiritul olimpic pentru Babe pentru ultima oară.

Ea moare la 87 de ani. Nepoata ei va spune: „Cred că i-a plăcut aventura și știa că făcea ceva diferit față de colegii ei... Cred că a fost foarte recunoscătoare și mai târziu a încercat să-și folosească locul în istorie pentru a avea un impact asupra femeilor. și fete sportive. Îi plăcea să alerge și își dorea ca alții să poată face ceea ce le place, la fel ca ea”.

## PARALIMPIADELE: SPIRITUL ÎN MIȘCARE

Sporturile pentru sportivii cu dizabilități există de o sută de ani, ani în care primele cluburi pentru surzi au apărut în 1888 la Berlin.

Cu toate acestea, abia după al Doilea Război Mondial au început să obțină mai multă recunoaștere.

La acea vreme, obiectivul acestor jocuri era de a ajuta la reabilitarea veteranilor de război.

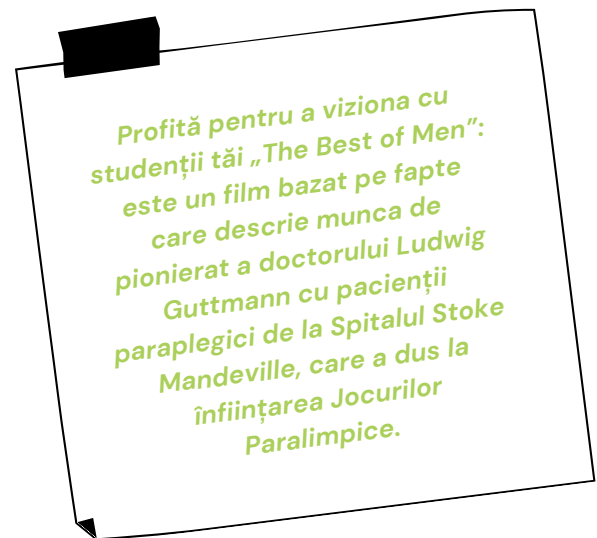
În 1944, dr. Ludwig Guttmann a deschis un centru de tratament al leziunilor coloanei vertebrale la Spitalul Stoke Mandeville din Marea Britanie la cererea guvernului britanic și, de-a lungul timpului, sporturile de reabilitare au evoluat în sporturi recreative și apoi în sporturi de competiție.

Sir Ludwig Guttmann, un refugiat evreu și neurochirurg este considerat a fi fondatorul Mișcării Paralimpice. De fapt, există mai mulți autori care se referă la el drept „Coubertinul Jocurilor Paralimpice”.

Guttmann a recunoscut valorile fiziologice, psihologice și sociale incontestabile în sport și le-a folosit nu numai ca mijloc privilegiat de reabilitare, ci și ca vehicul de includere în viața socială și productivă.

Excelența sportivă nu a fost scopul lui la început, ci mai degrabă reabilitarea funcțională și socială a pacienților săi.. Astfel, într-un mod structurat și organizat, a început să introducă sportul pentru persoanele cu dizabilități printr-un program de reabilitare a pacienților cu leziuni severe la nivelul cordonului coloanei vertebrale în timpul celui de-al doilea război mondial.

A început prin a dezvolta sporturi mai puțin dinamice, cum ar fi: biliard, darts, tir cu arcul, printre altele, introducând mai târziu sporturi mai competitive și mai solicitante din punct de vedere fizic, precum tenisul în scaun cu roțile și baschetul.



Datorită succesului programului său, în 1948 au apărut primele Jocuri Naționale de la Stoke Mandeville, la care 16 sportivi au participat la modalitatea de tir cu arcul.

Această competiție s-a desfășurat în ziua ceremoniei de deschidere a Jocurilor Olimpice de la Londra, cu scopul de a demonstra public potențialul și capacitatea acestor sportivi. Cu acest mesaj puternic, aceste jocuri au început să aibă loc an de an și au fost introduse noi modalități precum și un număr tot mai mare de sportivi.

În 1952, aceste jocuri au devenit accesibile sportivilor din alte țări europene, și anume Țările de Jos, cu participarea fostului personal militar. Astfel, au fost fondate Jocurile Internaționale Stoke Mandeville.

---

## PARALIMPIADELE: SPIRITUL ÎN MIȘCARE

Cu toate acestea, abia în 1960, Jocurile începute de Guttman au părăsit Anglia, fiind internaționalizate la Roma și desemnate drept primele Jocuri Paralimpice cu participarea a 400 de sportivi din douăzeci și trei de țări. De atunci, Jocurile Paralimpice au loc o dată la patru ani.

Ulterior, Comitetul Paralimpic Internațional (CPI) a fost creat în 1989 în Germania; o organizație care joacă un rol de lider în context internațional, pentru că a reușit să realizeze Jocurile Olimpice și Paralimpice care să se desfășoare simultan în 1992 în orașul Barcelona.

De-a lungul anilor, sportul pentru persoanele cu dizabilități a fost orientat către diferite scopuri, de la obiective de reabilitare și terapeutice, până la aspectul competitiv și de înaltă performanță care ajunge la maximum de expresie în Jocurile Paralimpice de astăzi.

Alegerea unui atlet cu o poveste inspirată nu este o sarcină ușoară. Toți își demonstrează puterea, capacitatea de rezistență, voința de a depăși barierele și obstacolele, pe scurt, de a fi parte integrantă a societății.



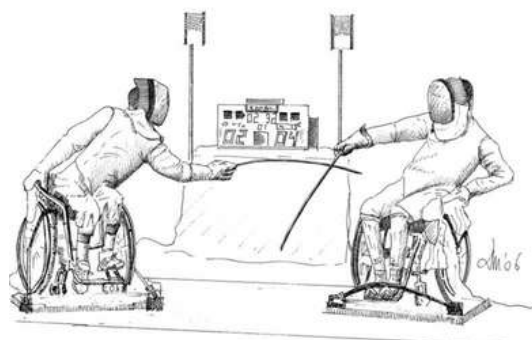
## BEBE VIO: UN FENIX RENĂSCUT

Beatrice Vio, cunoscută și sub numele de Bebe, s-a născut pe 4 martie 1997 în Mogliano Veneto, Italia. Această tânără care practică scrimă este o forță de inspirație pentru toți cei care o cunosc.

După ce în copilărie a avut meningită, a fost nevoită ulterior să-și amputeze ambele picioare sub genunchi și antebrațe, din cauza necrozei tisulare.

Scrima, una dintre pasiunile ei, pe care a practicat-o încă de la vârsta de cinci ani, necesita mișcarea încheieturii mâinii și a trei degete. Cu toate acestea, ea nu a fost dispusă să renunțe. După trei luni de reabilitare și folosind o proteză specială din carbon, special concepută pentru ea, Bebe revine la scrimă. Pentru ea, acest sport este ca o competiție împotriva ei însăși. Își stabilește scopuri și obiective și, deși îi place să câștige, trebuie să meargă înainte, trebuie să-și stabilească obiective mai mari, să facă față dificultăților, să le depășească.

La doi ani după operație, ea a participat la primul concurs de scrimă în scaun cu roțile. În 2013, ea a câștigat prima ei Cupă Mondială la Montreal, după ce l-a învins pe Gyöngyi Dani, medaliatul de argint paralimpic. Această participare ia adus ea însăși alegerea sportiva paralimpică a lunii de către Comitetul Paralimpic Internațional. De atunci, ea nu s-a oprit și a urmat succesele repetate. A devenit unul dintre cei mai faimoși sportivi din Italia și a devenit campioană mondială paralimpică la vârsta de 19 ani.



De asemenea, Bebe promovează vaccinarea, deoarece consideră că poate ajuta la prevenirea diferitelor boli. În copilărie, medicul ei a crezut că este prea devreme pentru ca ea să fie vaccinată împotriva meningitei și doi ani mai târziu, a contractat boala care a dus la amputarea membrelor.

Pentru cei care au fost victimizati de boli grave care se presupune că le-au stricat viața, împiedicându-i să-și îndeplinească visurile, Bebe poate fi o sursă de inspirație pentru că a supraviețuit unei boli în care 95% dintre pacienți mor în primele ore de tratament, în care fiind în viață trebuie să fie un motiv de bucurie și niciodată de furie sau tristețe.

“

**NU ESTE POSIBIL? IMI PARE  
RAU, DAR NU STIU SENSUL  
ACESTOR CUVINTE!**

*Bebe Vio*

”



## BEBE VIO: UN FENIX RENĂSCUT

Bebe inspiră pe oricine crede că nu are ceea ce este necesar pentru a-și realiza visele. Și, făcând acest lucru, le arată oamenilor că realizarea viselor lor nu este o chestiune de talent, nici de a avea instrumentele necesare, ci de dorința pe care o ai de a le realiza.

Acest exemplu ar trebui considerat o inspirație pentru toți cei care se confruntă cu un fel de dificultate. Filosoful spaniol Ortega y Gasset a realizat un citat care sintetizează modul său de a înțelege și interpreta lumea și care se încadrează în acest context. El a declarat: „Sunt eu plus circumstanțele mele și dacă nu o salvez, nu mă salvez”.

Adică nu suntem ființe izolate, independente și autosuficiente. Suntem suma noastră, a caracteristicilor noastre, a mediului, a împrejurărilor în care suntem cufundați, a singularităților noastre, plus condițiile noastre, care pot fi favorabile sau adverse. Ceea ce înseamnă acest filosof este că viața este grea, adesea o dramă, dar nu neapărat o tragedie. Ne putem asuma o atitudine realistă și matură față de viață sau putem evada din realitate, pe căi alternative, prin diverse căi, care contribuie deseori la autodistrugerea persoanei și la golirea sensului său, viața sa. Oricum, indiferent câte căi de evacuare ar fi găsite, ele nu ne anulează circumstanțele și nici singularitățile. Prin urmare, este fundamental să înveți să trăiești cu această stare. Bebe nu a acceptat, nu s-a conformat cu ea și a căutat o cale de a o depăși.

Aceasta este o chestiune de supraviețuire, de menținere a unei posibile stabilități emoționale și de sănătate mintală.

Ceea ce ne arată Bebe este că ființele umane au o capacitate naturală de a se reinventa și de a se împlini. Aceasta înseamnă că existența anumitor condiții adverse nu poate fi privită ca un obstacol în calea acțiunii.

Constrângerile acțiunii trebuie înțelese ca limitele pe care factorii interni sau externi le impun acțiunii umane, dar și ca posibilități pe care acești factori le oferă acțiunii noastre. Adică, ființa umană se poate naște incapabil să efectueze anumite acțiuni sau, ca și în acest caz, poate fi victima unei boli sau a unui accident care îi limitează acțiunea, dar se naște și este înzestrată cu inteligență și creativitate, care îi permite să depășească aceste obstacole sau dificultăți, reinventându-se, așa cum a făcut Bebe.

Atitudinea este factorul cheie în tot acest proces de construire a ființei umane. Trăsăturile psihologice legate de personalitatea sau felul de a fi al indivizilor, modul în care fiecare persoană interpretează situațiile și le răspunde, influențează calea de viață a fiecăruia și pot limita sau lărgi câmpul posibilităților de acțiune. Modul în care fiecare reacționează la eșecuri și succes, știind să fie rezistent, având voință și motivație, având încredere în sine, știind să găsim diferite căi care să ducă la împlinirea viselor noastre și realizările care configurează un proiect existențial cu sens, este fundamental pentru ca ființa umană să trăiască pe deplin, iar jocurile paralimpice sunt unul dintre exponenții maximi ai acestei realități.

Pentru unii oameni, viața este o problemă. Pentru alții, precum Bebe, viața înseamnă rezolvarea problemelor, trăirea conflictelor și depășirea lor.

---

Introducere în educația pentru valori olimpice	1
Principiile fundamentale ale olimpismului	2
<i>Olimpismul ca filozofie a vieții</i>	3
Valorile de bază ale olimpismului	5
Predarea temelor educaționale ale olimpismului	9
Utilizarea temelor educaționale olimpice	10
Cultura sportului	11
Cele cinci teme educaționale olimpice	13
Experimentarea bucuriei efortului prin sport și activitate fizică	14
<i>Emil Zàtopek</i>	15
Să înveți să joci corect	17
Practicarea respectului pentru sine și pentru ceilalți	21
Fă tot posibilul urmărind excelența	26
<i>Nadia Comaneci: perfectiunea</i>	29
Trăind o viață armonioasă și echilibrată: corp, voință și minte	31
Femeile la jocurile olimpice	34
<i>Betty Robinson, femeia care a trăit de două ori</i>	36
Paralimpiadele: spiritul în mișcare	37
<i>Bebe Vio: un fenix renăscut</i>	39

---