

Moral y Deporte:

Vicios, valores y virtudes cardioespirituales

Moral Y Deporte: Vicios, Valores y Virtudes
Cardioespirituales.

ISBN: 97-958-46.5034-4

Copyright © 2014 Tomás Bolaño.

Todos los derechos reservados.

Publicado por Tomás Bolaño

Impreso por autoreseditores.

tomasbolano@me.com

Medellín 2014



Nota de la edición

El presente libro es la recopilación de las reflexiones de cuaresma del 2014 que el autor hizo en torno a lo que el Catecismo de la Iglesia Católica [CIC] enseña sobre las virtudes morales y teologales; y también sobre los pecados capitales que pueden afectar a la preparación física y espiritual del deportista. Se trata de un retiro espiritual dirigido a deportistas, entrenadores y educadores que buscan los más altos logros. Al final se incluye un cuestionario de valores, un catálogo de actividades para promover los valores del deporte durante las sesiones de entrenamiento y un libro de oraciones.

Para una profundización sobre la teoría de los valores, se recomienda la consulta de su obra *Recreación y Valores. Kinesis: Armenia.2006*.

ÍNDICE

ÍNDICE DE VALORES	13
Oración	20
EL CORAZÓN DEL DEPORTISTA.....	21
EL EGO DEPORTIVO.....	27
Vicios del egocentrismo deportivo.....	32
Soberbia	34
Lujuria.....	36
Avaricia.....	38
Envidia.....	40
Ira	43
Gula	45
Pereza.....	48
Acto penitencial.....	51
Otros vicios del egoísmo deportivo.....	53
Fornicación:	54
Impureza	55
Libertinaje.....	56
Idolatría	57
Superstición.....	58
Enemistad.....	59
Riñas.....	60
Discordias	61
Rivalidades	62
Violencias.....	63

Ambiciones.....	64
Sectarismo.....	65
Disensiones.....	66
Envidia.....	67
Ebriedades.....	68
Orgías.....	69
Acto penitencial.....	71
EL ESPÍRITU DEPORTIVO.....	73
Virtudes que llevan a lo alto.....	76
<i>Prudencia.....</i>	<i>77</i>
<i>Justicia.....</i>	<i>80</i>
<i>Fortaleza.....</i>	<i>82</i>
<i>Templanza.....</i>	<i>84</i>
El crack no se hace solo.....	86
Oración.....	88
Virtudes de altos logros.....	89
Fe.....	90
Esperanza.....	92
Caridad.....	95
Oración.....	99
Unción para la competencia.....	99
Sabiduría.....	102
Inteligencia.....	104
Consejo.....	106
Fortaleza.....	108
Ciencia.....	110
Piedad.....	112
Temor de Dios.....	114

Oración	116
Frutos del Espíritu en el deportista	118
Caridad	119
Gozo	120
Paz.....	121
Paciencia.....	122
Mansedumbre	123
Bondad.....	124
Benignidad	125
Longanimidad.....	126
Fe.....	127
Modestia	128
Templanza.....	129
Castidad.....	130
Oración.	131
CUESTIONARIO DE VALORES.....	137
ACTIVIDADES PARA PROMOVER VALORES.....	147
ORACIÓN FINAL.....	286
ORACIONES DEL DEPORTISTA.....	287
Plegaria de San Juan Pablo II por los deportistas.....	289
Oración para todos los días	290
Durante el entrenamiento.....	291
En la competencia.....	292

En la derrota	293
En el Triunfo	294
En la cumbre deportiva	295
Breves durante la competencia.....	296
Oración del Hincha	298
Oración a Nuestra Señora del Deporte.....	299

TABLA DE ILUSTRACIONES.

ILUSTRACIÓN 1: VICIOS Y VIRTUDES CARDIOESPIRITUALES	25
ILUSTRACIÓN 2: ESPÍRITU Y EGO	30
ILUSTRACIÓN 3: CUESTIONARIO DE VALORES	144
ILUSTRACIÓN 4 AMIGOS QUE DEJA EL DEPORTE	153
ILUSTRACIÓN 5: LOGROS Y POR LOGRAR.	163
ILUSTRACIÓN 6 ¿INCOHERENTE YO?	167
ILUSTRACIÓN 7 COHESIÓN DE MI EQUIPO	169
ILUSTRACIÓN 8 COMPAÑEROS CERCANOS	171
ILUSTRACIÓN 9: FORTALEZAS Y DEBILIDADES.	173
ILUSTRACIÓN 10 PAUTAS PARA LA AUTOCONFIANZA	175
ILUSTRACIÓN 11 EXPRESIONES DE DEPORTIVIDAD	181
ILUSTRACIÓN 12 FACTORES DE DEPORTIVIDAD	183
ILUSTRACIÓN 13 DESAPEGO DEL DEPORTISTA	186
ILUSTRACIÓN 14: LÍNEA DE DESARROLLO EN EL TIEMPO.	188
ILUSTRACIÓN 15 FRASES PARA DIALOGAR SOBRE LA DIVERSIÓN.	193
ILUSTRACIÓN 16 ECOLOGISMO EN EL DEPORTE	195
ILUSTRACIÓN 17 SUGERENCIAS ECOLÓGICAS	196
ILUSTRACIÓN 18: EMOCIONES EN COMPETENCIA.	199
ILUSTRACIÓN 19: NIVEL DE EXPECTATIVA DEL DEPORTISTA.	205
ILUSTRACIÓN 20: ESPERANZAS DEL DEPORTISTA.	207
ILUSTRACIÓN 21: NIVEL DE PERCEPCIÓN DE LA EXCELENCIA	211
ILUSTRACIÓN 22 CERTIFICADO DE EXCELENCIA	212
ILUSTRACIÓN 23: TEST DE GROVER.	219
ILUSTRACIÓN 24: CUESTIONARIO DE GENEROSIDAD.	225
ILUSTRACIÓN 25: CERTIFICADO DE AGRADECIMIENTO	228
ILUSTRACIÓN 26: HUMILDAD DE KLOSE.	230
ILUSTRACIÓN 27: TEST DE HUMILDAD	233
ILUSTRACIÓN 28 CUESTIONARIO DE VALORES DEL JUEGO LIMPIO (CVS).	237
ILUSTRACIÓN 29: ANÁLISIS DE UNA JUGADA.	238
ILUSTRACIÓN 30: JUZGAR SI ES JUSTO O NO.	240
ILUSTRACIÓN 31 EL QUE AVISA NO ES TRAIADOR.	242
ILUSTRACIÓN 32: CASO DEL PORTERO.	246
ILUSTRACIÓN 33: FRASES DE MOTIVACIÓN PARA DEPORTISTAS.	248
ILUSTRACIÓN 34: ¿CUMPLES CON TODO ESTO?	251
ILUSTRACIÓN 35: CUESTIONARIO DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS.	254
ILUSTRACIÓN 36: CASO DE KILIAN JORNET	257
ILUSTRACIÓN 37: ¿ME APROVECHO O NO?	260
ILUSTRACIÓN 38: CUESTIONARIO DE RESPONSABILIDAD.	262
ILUSTRACIÓN 39: YO SÉ PERDER.	264
ILUSTRACIÓN 40: SACRIFICIOS DEL DEPORTISTA.	266
ILUSTRACIÓN 41: CUANDO EL DEPORTE NO ES SALUD	269
ILUSTRACIÓN 42: FRASES SOBRE EL TRIUNFO	271
ILUSTRACIÓN 43: LISTA DE CHEQUEO.	273
ILUSTRACIÓN 44: PENSAR LA SOCIABILIDAD.	275

ILUSTRACIÓN 45: DEPORTE Y SOLIDARIDAD.	277
ILUSTRACIÓN 46: TOLERANCIA	279
ILUSTRACIÓN 47: QUIÉN ES EL MÁS	282
ILUSTRACIÓN 48: ENTREVISTA A TU COMPAÑERO.	285

ÍNDICE DE VALORES

A

ACEPTACIÓN, 137, 151
ALEGRÍA, 150
AMISTAD, 152, 200, 221, 241
APERTURA, 154, 200
ARMONÍA, 155
AUSTERIDAD, 137, 156
AUTOCONFIANZA, 157
AUTOCONTROL, 158
AUTOREALIZACIÓN, 159
autorrealización, 138
AYUDA, 138, 160

B

BELLEZA, 161
BIENESTAR, 162

C

CELEBRACIÓN, 164, 213, 270
CIVISMO, 138, 165
COHERENCIA, 138, 166
COHESIÓN, 168
COMPAÑERISMO, 170, 200, 221
COMPETICIÓN, 172
CONFIANZA, 139, 174
CONFRONTACIÓN, 176, 214
CONOCIMIENTO, 177
CONVIVENCIA, 178
COPERACIÓN, 179

D

DEPORTIVIDAD, 139, 180

DESAPEGO, 185
DESARROLLO, 197, 209, 210
DIALOGO, 189
DISTRACCIÓN, 190
DIVERSIDAD, 191
DIVERSIÓN, 192

E

ECOLOGISMO, 140, 194
EDIFICACIÓN, 209, 210, 214
EMOTIVIDAD, 208
EMOTIVIDAD, 198
ENCUENTRO, 200
ENTUSIASMO, 201
EQUIDAD, 202, 239, 241
ESFUERZO, 204
ESPERANZA, 206
EXCELENCIA, 209
EXPRESIÓN, 213

F

FORTALEZA, 214, 222
FRATERNIDAD, 221

G

GARRA, 222
GENEROSIDAD, 223
GRATITUD, 227

H

HUMILDAD, 229

J

JUEGO LIMPIO, 236
JUSTICIA, 239, 241

L

LEALTAD, 241
LIBERTAD, 142
LOCALIDAD, 243
LOGRO, 142, 244

M

MEJORAMIENTO, 142

O

OBEDIENCIA, 245
OPTIMISMO, 247
ORDEN, 249

P

PAZ, 255
PRUDENCIA, 256

R

RECONCILIACIÓN, 258
RESPECTO, 259
RESPONSABILIDAD, 261

S

SABER PERDER, 263
SACRIFICIO, 265
SALUD, 267
SATISFACCIÓN, 270
SERIEDAD, 272
SINCERIDAD, 143, 144
SOCIALIZACIÓN, 274
SOLIDARIDAD, 276

T

TOLERANCIA, 278

U

UNIDAD, 281

V

VITALIDAD:, 283

Prólogo

El libro que el lector tiene en sus manos se constituye en un testamento espiritual; es el resultado de años de trabajo y reflexión, donde la pregunta de fondo es ¿cómo contribuir a la humanización del contexto deportivo en el que el atleta se desenvuelve? En un lenguaje coloquial, sencillo, cercano, pero no por ello exento de la sabiduría que se esconde en cada palabra, Tomás Bolaño pone en escena tres grandes temas. El primero de ellos devela el ego deportivo que podría esconderse en el corazón del deportista. Es un llamado de atención para estar atentos a todos aquellos elementos de la vida cotidiana que son contrarios a la dignidad humana y al interés que los humanos han manifestado de ser justos y buenos.

Por otro lado, hay una manera de vivir conforme al espíritu, aquí las virtudes a promover son una propuesta para que la existencia se viva auténticamente, en términos de preguntarse por el ser, como ya el filósofo Martin Heidegger lo insinuaba. Pero, la propuesta va más allá de preguntarse por el ser, y se explicita una manera de ser conforme a las virtudes, entre ellas sobresalen la fe, la esperanza y el amor, siendo el amor el eje articulador de la experiencia humana. Para finalizar, el profesor Bolaño, como en antaño, saca a relucir un abanico de valores, incluso vividos en su persona, que dan cuenta de un itinerario axiológico para el deportista. No basta con formar en la técnica, la táctica o el entrenamiento en general, es menester formar-se en la virtud,

Tomás Emilio Bolaño Mercado

en la armonía que proponían los antiguos griegos a través de los ejercicios físicos y el cultivo de todo el ser humano.

Este texto será, para quien lo desee, una herramienta para crecer en humanidad y contribuir a la transformación del mundo individual y social; de tal suerte que, fortaleciendo el corazón, la vida se torne ligera, humilde y amada, a ejemplo del autor del libro “Moral y Deporte: Vicios, valores y virtudes cardioespirituales”.

Jonathan Rúa
Ser humano

Introducción

He sido invitado a que les diera una plática sobre moral y deporte y veo reunidos algunos compañeros de equipo que han recorrido juntos ciertas competencias nacionales, internacionales, algunos en torneos mundiales y tal vez olímpicos. Tengo entendido que esta invitación surge como consecuencia de una reflexión que han venido haciendo sobre lo que han vivido en el mundo del deporte, y que desde ahora desean seguir en la competencia con espíritu deportivo y no con el obsesivo afán de hacer perder a los demás. Se que ustedes quieren que los esfuerzos, triunfos, fama, dinero y poder tengan un mayor sentido moral y espiritual.

Además, cumpliré la petición hecha por sus directivas de dejarles algunas herramientas para promover en las nuevas generaciones la práctica del deporte centrada en la formación de valores y virtudes. He aceptado esta amable invitación que me hicieran su director y el capellán de la delegación, con la confianza en que el Espíritu Santo iluminará cada una de estas ideas para bien de nuestras vidas.

Así que en estos tres días que viviremos en este confortable club, haremos unos ejercicios para estimular las virtudes cardioespirituales, las cuales les llevarán a ser excelentes campeones de la fe y del espíritu.

Este primer día lo dedicaremos a distinguir entre el *Ego deportivo* y el *Espíritu deportivo*. Definiremos en qué consiste cada uno de ellos, para luego concentrarnos en el

Ego deportivo. De este explicaremos la manera en que actúa sobre la mente del atleta y terminaremos con una descripción de cada uno de los vicios que reducen el rendimiento deportivo. En este mismo día, alcanzaremos a dejar definido el concepto de espíritu deportivo y dejar la noche para el silencio, la reflexión, la Eucaristía y la oración personal

El segundo día lo emplearemos para platicar sobre las virtudes cardioespirituales como ejercicios del corazón para la realización de una práctica deportiva centrada en el espíritu deportivo. En la categoría de cardioespiritualidad hablaremos de las virtudes morales y teologales, y también de los dones y frutos del Espíritu Santo como capacidades morales para alcanzar el alto rendimiento requerido para ser atletas campeones de la fe y del Espíritu. Al final de la tarde haré una introducción al tema de los valores del deporte, como una especie de motivación para el tercer día. Espero que la noche la tomemos para el silencio, la confesión, la Eucaristía y la oración personal.

El tercer día por la mañana lo dedicaremos a tomarle el pulso a los valores del deporte; que de alguna manera hemos asumido consciente e inconscientemente, con el fin de que los hagamos explícitos de aquí en adelante. Se trata de un extenso cuestionario que responderán en silencio y detenidamente. Después de este ejercicio de autoevaluación revisaremos un catálogo de actividades que les servirá para realizarlas en las sesiones de entrenamiento de sus equipos, pero sobre todo para que ustedes las apliquen con los niños y jóvenes donde crean que deben ejercer esta diaconía del deporte.

Moral y Deporte: Vicios, Valores y Virtudes Cadioespirituales.

Para quienes aspiren a ejercer como entrenadores o preparadores físicos, es necesario que vean esta profesión como un ministerio educativo y pastoral centrado en el espíritu deportivo, por eso además de ser entrenadores serán educadores. Es por esa razón que en estas meditaciones empleo la expresión *Entreno-Educador* (EE).

Oración

Hagamos una pausa para pedir que el Espíritu Santo de luz a nuestra inteligencia y guíe a nuestros espíritus durante estos días de reflexión y meditación.

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
Amén.

Oh Dios, que llenaste los corazones de tus fieles con la luz del Espíritu Santo; concédenos que, guiados por el mismo Espíritu, sintamos con rectitud y gocemos siempre de tu consuelo.

Por Jesucristo Nuestro Señor.
Amén.

Padre Nuestro.
Ave María

El Corazón del deportista.
Sede de virtudes y valores

El corazón del deportista.

Es una verdad ampliamente conocida del valor que tiene el corazón para todo tipo de actividad física, pero no debemos pasar por alto la considerable importancia que también tiene para los ejercicios espirituales que requiere el atleta en su proceso de formación y de superación personal. Una buena parte de los médicos deportólogos conceptúan que los ejercicios aeróbicos son la mejor manera de cuidar el corazón. De igual modo digamos que los aeróbicos espirituales también ayudan a mantener un corazón sano, limpio y puro.

Tanto el sedentarismo corporal como el espiritual son una amenaza para la salud integral de la persona. Pero de la misma manera el exceso de ejercicios y la sobrecarga de ellos pueden causar ciertos tipos de trastornos en el corazón del atleta. Como estas pláticas no son propiamente de medicina deportiva sino de cardiología espiritual, me dedicaré a hablarles del corazón como el lugar donde dejamos alojar los vicios que deterioran la salud física y moral, pero también las virtudes que ayudan a poner en perfecto equilibrio las funciones corporales con las aspiraciones espirituales.

En la cita tomada del libro de Ezequiel dice que Dios recreará los corazones de nosotros; escuchen: "un corazón nuevo, infundiré en vosotros un espíritu nuevo: quitaré de su carne el corazón de piedra y les daré un corazón de carne" (Ez 36,26). Estamos ante una promesa que nos hace Dios de renovar nuestros corazones de piedra por uno de carne; es

decir por uno más humano capaz de expulsar los vicios y acoger las virtudes (Mt 15,19) que nos disponen a hacer todo para dar gloria al Señor y no para la vanagloria nuestra y de los demás. (Col 3,23).

Esta bipolaridad, que algunos dirían dualidad, de la que es capaz el ser humano; es lo que nos pone siempre en la disyuntiva de hacer el bien o hacer el mal. En cuanto al mal digamos que en un lado del corazón alojamos vicios como la soberbia, la avaricia, la envidia, la ira, la lujuria, la gula, la pereza. A estos vicios se les llama también pecados capitales porque desencadenan una serie de otros vicios y pecados como la fornicación, impureza, libertinaje, idolatría, superstición, enemistades, peleas, rivalidades, violencias, ambiciones, discordias, sectarismo, disensiones, envidias, ebriedades, orgías y todos los excesos de esta naturaleza. (Gálatas 5, 19).

Por otra parte, el corazón humano es capaz de cultivar las virtudes que proceden de Dios, por eso se llaman virtudes teologales, ellas son la fe, la esperanza, y la caridad. De la misma manera puede también albergar las virtudes morales como la prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza. Así mismo tiene espacio para acoger los dones dados por el Espíritu Santo como la sabiduría, inteligencia, consejo, fortaleza, ciencia, piedad y temor de Dios. Finalmente, el corazón humano es apto para poner a producir los frutos del Espíritu Santo como la caridad, gozo, paz, paciencia, mansedumbre, bondad, benignidad, longanimidad, fe, modestia, templanza y castidad.

En la figura No 1, pueden distinguir cada una de las afecciones del corazón humano. Como se han podido dar cuenta, les estoy hablando de vicios y virtudes cardioespirituales

Virtudes del espíritu	Vicios del Ego
Fe,	Soberbia
Esperanza,	Avaricia
Caridad.	Envidia
Prudencia.	Ira
Justicia, la	Lujuria
Fortaleza	Gula
Templanza	Pereza
Sabiduría,	Fornicación,
Inteligencia.	Impureza
Consejo.	Libertinaje
Fortaleza.	Idolatría
Ciencia.	Superstición
Piedad.	Enemistades
Temor de Dios.	Peleas
Gozo.	Rivalidades
Paz.	Violencias
Paciencia.	Ambiciones
Mansedumbre.	Discordias
Bondad.	Sectarismo
Benignidad.	Disensiones
Longanimidad.	Envidia
Modestia,	Ebriedades
	Orgías

Ilustración 1: Vicios y virtudes cardioespirituales

Ahora bien, ¿Qué tienen que ver estos vicios y estas virtudes con el corazón y la vida de los deportistas?

Conversando sobre este tema con un preparador físico, este reconocía que así como toda esta clase de vicios o pecados afectaba la preparación, la formación y el rendimiento deportivo; así también las virtudes y valores cooperan en el entrenamiento mental y espiritual del deportista.

Al reconocer que el corazón es el órgano regulador de las actividades físicas y espirituales y que el deportista requiere de un corazón entrenado para lo más rápido, lo más alto y lo más fuerte, respondamos a esta cuestión diciendo que el atleta también debe entrenarse para trascender hacia el más alto, el más fuerte y el más veloz. Esta tarea es una tarea del espíritu si quiere vencer los vicios que se producen desde el ego del individuo humano.

Con esto pasamos al tema siguiente donde les ampliaré un poco más la bipolaridad entre los vicios y virtudes que se pueden alojar en sus corazones

El Ego deportivo

El deportista centrado en sí mismo

El ego deportivo.

Siguiendo con la idea de la dualidad o bipolaridad del corazón humano del deportista, les propongo que establezcamos una distinción entre dos tendencias que en materia de la práctica y gestión del deporte se han venido dando en nuestros días: una que se realiza desde el ego y otra que se proyecta desde el espíritu. Al primero lo llamaremos Ego deportivo y al segundo Espíritu deportivo.

Dediquemos en primer lugar a identificar el ego deportivo y sus secuencias. Con el Ego deportivo el joven enfoca la vida deportiva única y exclusivamente hacia la

competencia, busca por lo tanto desarrollar habilidades y destrezas con el fin de derrotar al contendor y mostrarse superior a los demás. La manera de evaluar el éxito deportivo o el mejoramiento de sus capacidades físicas, tácticas y técnicas es cuando ha ganado el torneo. O por el contrario, la derrota es un indicador del bajo del nivel en el performance de su categoría.

De acuerdo con esto, el deporte puede generar satisfacciones pero también frustraciones. En el evento de las satisfacciones, el deportista experimenta que su secuencia de éxitos le representa beneficios internos tales como aumento en su autoestima, ensanchamiento de su sentimiento de importancia, acrecienta la competitividad, y le ayuda a conservar la popularidad entre los aficionados. De igual manera, la cascada de triunfos también le tributaría beneficios materiales que van desde el dinero, placer, poder, y la fama.

En el segundo evento; o sea en el de la frustración, el deportista puede desarrollar aspiraciones irreales, sentimientos de incompetencia, ansiedad, aburrimiento, auto castigo, acude a la trampa, la agresión, y la violencia. Tanto en el éxito como en la frustración el ego deportivo es capaz de producir deportistas soberbios, lujuriosos, avaros, envidiosos, iracundos, golosos, y perezosos.

El campo de juego, el estadio repleto de aficionados, las cámaras de la televisión, el pódium, el triunfo, la victoria y todo este ambiente mediático del espectáculo deportivo, configuran un escenario en donde el ego deportivo satisface sus deseos.

Pero ¿Qué es el ego? se preguntarían ustedes. Responder a esta pregunta no es fácil, porque el ego no es algo material; es algo así como una idea de sí mismo, de lo que deseamos ser o de lo que no podemos ser. Alguien dijo que es un fantasma, una ilusión con tanta influencia en nuestras vidas que terminamos controlados por ella. Como es una idea, ilusión o fantasma no se le puede ver ni conocer, por eso sabemos muy poco de nuestro ego, en cambio el si sabe lo que quiere para cumplir sus deseos.

Como para tener una idea mucho más general del ego, transcribo aquí la figura número 2 que he extraído del taller de auto maestría de Ignacio Fernández de la Universidad Adolfo Ibáñez (Chile). Si observamos la Fig. No 1 y la Fig. No 2 es posible que encontremos que gran parte de nuestros comportamientos se encuentran en ellas. Lo que deberíamos hacer es evaluar en cuál columna se localizan nuestras actuaciones cotidianas.

ESPÍRITU	EGO
Unidad	Separación
Luz	Oscuridad
Nosotros, filiación	Yo
Comunidad	Individualismo
Colaboración (ganar-ganar)	Competencia (Ganar-Perder)
Expansión	Pérdida
Amor	Egoísmo, odio, ira.
Disponibilidad	Propiedad privada.
Fraternidad	Enemistad
Armonía	Pecado
Perdón causa alegría	Miedo causa angustia
Desapego	Apego
Aceptación	Expectativas
Sentido compartido	Sentido Autorreferente
Fluidez	Esfuerzo
Ser	Tener, acumular
Salud	Enfermedad
Verdad	Apariencia
Felicidad	Desesperación
Esencia-Origen	Antinatural

Ilustración 2: Espíritu y Ego

Fuente: Ignacio Fernández

Este es el propósito de estas pláticas; que evaluemos el estado de nuestra espiritualidad deportiva. Para eso hagamos la siguiente pregunta: ¿Cuál es el centro de mi actuación como deportista? ¿Mi ego o el espíritu deportivo?

Como habíamos dicho hace poco que tanto en el éxito como en la frustración el ego deportivo es capaz de producir deportistas soberbios, avaros, envidiosos, iracundos, golosos, y perezosos; entonces pasaré a continuación a exponer cada uno de estos vicios en que puede incurrir el deportista que centra su vida deportiva en los deseos de su ego.

Vicios del egocentrismo deportivo.

Porque se han multiplicado nuestras transgresiones delante de ti, y nuestros pecados testifican contra nosotros; porque nuestras transgresiones están con nosotros, y conocemos nuestras iniquidades (Is 59,12).

En la tabla de la Figura No 2 leíamos que el deporte centrado en el ego produce separación, oscuridad, individualismo, odio, ira, miedo, apegos, etc. Toda esta lista de defectos la podemos agrupar en lo que la moral católica ha llamado vicios o pecados capitales. Recordemos cuales son: soberbia, avaricia, envidia, iras, gula, y pereza. Estas corrupciones pueden llevar al atleta a la disminución de su rendimiento deportivo y a la degradación de la vida personal, familiar y social.

Todo deportista, pero más aún todo entrenador, debería tener bien claro los catastróficos efectos y consecuencias que tienen estos vicios para la formación humana y deportiva de sus atletas. Así también todo buen deportista debe tener presente que estos pecados le apartan de su sanidad moral y espiritual.

Si revisamos con cuidado el fondo de nuestros corazones encontraremos que tenemos, como todos los seres humanos, una inclinación hacia todo aquello que corrompe y nos hace actuar en contra de la voluntad de Dios. Corrupciones que no solo se manifiestan en acciones, también en el deseo y en la imaginación; en cosas que de tanto ambicionarlas nos desvían del ascenso hacia Dios y de paso

nos extravía de los propósitos de la formación deportiva. Por eso son consideradas como pecados; porque van en contra de la voluntad de Dios y de la buena voluntad del género humano. Nuestra tarea consiste en entrenar nuestro espíritu para vencerlas.

Soberbia

Cuando viene la soberbia, viene también la deshonra; pero con los humildes está la sabiduría. (Prov 11,2)

El sistema selectivo propio de la naturaleza que en el ser humano se representa en la competición deportiva, es sin duda un ambiente oportuno para generar en los niños y jóvenes el vicio de la soberbia.

El deportista se prepara, se entrena, se abstiene de muchas cosas en pro de ser el primero, el mejor, el campeón. Pero, este propósito de emulación y de superación tiene el riesgo de desfigurarse cuando degenera en la conducta obsesiva y perniciosa de menospreciar a los demás, de presumir que todo lo que uno diga y hace es mejor que lo dicen y hacen los demás, de hablar mal de los demás y mucho en bien de sí mismo. Gran parte de los deportistas soberbios son codiciosos, orgullosos, vanidosos y prepotentes. Al respecto el libro de los Proverbios nos aconseja con estas palabras "Dejas que sean otros los que te alaben, no está bien que te alabes tu mismo" (Prov 27,2).

Les voy a dar una clave para que sepan cuando un atleta raya en la soberbia. Una vez que alcanza los primeros puestos del pódium y recibe la medalla, la muerde como para alardear que está saboreando el oro de la victoria. Luego anda restregándole a todo el mundo que es un campeón, más aún, se siente un divo. Desea ser visto, considerado, admirado, estimado, halagado. Busca relacionarse con otros que tienen

igual fama, poder y dinero. Trata de ligar con una modelo o una reina de belleza. En ocasiones también hace escándalos, riñas y peleas para hacer ostentación de su nuevo poder. Se incomoda cuando pasa desapercibido. Algunos cuantos se involucran en negocios extraños, acumulan adicciones y terminan arruinados.

Consultando una lista de los deportistas más odiados del planeta, encontré que los tres primeros de ellos son multimillonarios ególatras, egocéntricos y prepotentes.

A lo largo de la carrera deportiva, ustedes se han podido dar cuenta que el vicio de la soberbia enceguece al deportista que lo padece, y una vez enceguecido en lugar de luchar por la victoria deportiva, combate por su propia vanagloria y termina recibiendo un trofeo equivocado que consiste en un ego más grande que él mismo, disfrazado con la máscara de la "autoestima". Lo dicho por San Agustín es afín con lo que hemos platicado hasta ahora: "La soberbia no es grandeza, sino hinchazón; y lo que está hinchado parece grande, pero no está sano". [*Serm. 16 de tempore*]. Guarden en sus corazones esta exhortación de San Pablo: "Dios los ama a ustedes y los ha escogido para que pertenezcan a su pueblo santo. Revístanse de sentimientos de compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia" (Col 2,12).

Lujuria

Buscar el placer sexual dentro de la normalidad de la vida matrimonial es natural y lícito. De hecho gran parte de los entrenadores prefieren que los atletas lleven una vida sexual ordenada preferiblemente con su pareja, primero porque el verdadero amor debe incluir la idea de permanencia, segundo porque la vida con una pareja permanente le da al atleta una mayor disponibilidad de concentración mental y espiritual, así como organización de la vida social. La Lujuria es ese mismo deseo de obtener el placer sexual pero de manera desordenada, separada de los fines del carácter procreativo del amor humano [CIC 2351]. Es un deseo excesivo de placeres sexuales.

Es una conducta viciosa propia del ego que exige, de manera exacerbada, cada vez con mayor intensidad la experiencia de la satisfacción sexual sin limitación alguna. Por eso el lujurioso no hace distinción de objeto, personas, animales para satisfacer el deseo. En algunos casos la psicología los cataloga como conducta sexual patológica pero en algunos países sus legislaciones las señala como ilegales (violación, pedofilia, parafilia, incesto, adulterio, prostitución, pornografía, etc...).

En cierta ocasión uno de mis alumnos que practicaba el Taekwondo me comentaba que se había metido en muchos problemas porque no controlaba sus impulsos sexuales. Se lamentaba que en algunas ocasiones había perdido algunos puntos en el combate por falta de concentración provocada

Moral y Deporte: Vicios, Valores y Virtudes Cadioespirituales.

por la exagerada fantasía y la imaginación gozosa del deseo obtenido.

Avaricia

Sea vuestro carácter sin avaricia, contentos con lo que tenéis, porque El mismo ha dicho: nunca te dejare ni te desamparare, de manera que decimos confiadamente: el señor es el que me ayuda; no temeré. ¿Qué podrá hacerme el hombre? (Heb 13, 5-6)

El vicio es una conducta que entre más aumenta más disminuye la voluntad de quien lo padece. Aunque el deporte no se considera un vicio, aceptemos que es un campo de provocación, especialmente de la avaricia. Primero, porque se ha convertido en una fuente de producción de bienes y riquezas para los deportistas profesionales que surgen en países con una economía fuerte. Y segundo, porque también es visto como en un mecanismo de reivindicación económica para los niños y jóvenes de nuestros países de economía descalza, que ven en las riquezas de sus ídolos algo estimable de imitar, o de codiciar.

Esta realidad socioeconómica se concentra en pocas organizaciones multinacionales y en una que otra organización para-estatal, las cuales han alcanzado tan altos niveles de acumulación de capital que como diría Claudia Avendaño, profesora de Historia de la Universidad Pontificia Bolivariana, son capaces de "arrodillar los poderosos", es decir a los países reconocidos como grandes potencias económicas. Organizaciones que tienen el monopolio de las competiciones globales.

En estas condiciones el deportista hace grandes esfuerzos para pasar de la pobreza a la riqueza, busca como

es natural satisfacer sus necesidades y las de su familia o la de su pueblo. Hasta aquí todo es lícito. Pero la contravención viene cuando al ego del atleta se le abre el apetito desmedido por tener más y más, y estrecha su deseo de ser mejor con los demás. Como resultado tenemos a un deportista que afanado por poseer y acumular se vale de la deslealtad, la traición, el soborno, engaños, manipulaciones, violencia, robo y asalto.

Muchos incluso ponen en riesgo la integridad de su vida y la dignidad humana con tal de acrecentar sus bienes. A mi manera de ver, un deportista que a causa de los golpes recibidos durante su multibillonaria vida boxística se encuentre ahora con una patología cerebral, no debe ser puesto como ejemplo de virtud.

Como para resumir, concordemos en que la avaricia en el deporte pone el lucro económico por encima de los ideales del olimpismo y del deporte.

¡Jóvenes deportistas! déjenme terminar el tema de la avaricia, citando una frase del historiador romano Salustio Crispo Cayo (86-34 a.C) donde dice que "La avaricia es corruptora de la fidelidad, de la honradez y de todas las demás virtudes" [*De bello Catilinae*, 10]. Ustedes por su parte, si quieren permanecer fieles al espíritu deportivo y reconocidos ante los ojos de Dios como sus hijos amados, hagan todo lo contrario de lo que hace la avaricia; compartan sus bienes con los demás, especialmente con los más pobres. Sean generosos, caritativos y solidarios.

Envidia.

No tengas envidia de los malvados, ni desees estar con ellos; porque su corazón trama violencia, y sus labios hablan de hacer mal. Con sabiduría se edifica una casa, y con prudencia se afianza; con conocimiento se llenan las cámaras de todo bien preciado y deseable.

(Prov 24, 1-4)

Durante los años setenta un periodista colombiano envió al Comité Olímpico Internacional unas imágenes en que se veía al ciclista compatriota suyo Martín Emilio Cochice Rodríguez luciendo una camiseta de la marca Benotto, en consecuencia el Comité Olímpico Internacional aplicó la sanción de descalificar al atleta por catalogarlo como profesional, descarte que le impidió participar en los Juegos Olímpicos de Múnich en el año 1972. Más tarde, refiriéndose a la intención de aquel periodista, el ciclista se hizo famoso con una frase que dijo en una entrevista a otro periodista colombiano: "En Colombia se muere la gente mas por envidia que del corazón".

Si analizamos bien este dicho, podemos estar de acuerdo con este ciclista en que la envidia mata al envidioso, mientras que un corazón misericordioso es generador de vida. Sabio es el libro de los Salmos cuando canta "Guarda silencio ante el Señor, espera con paciencia a que él te ayude. No te irrites por el que triunfa en la vida, por el que hace planes malvados" (Salm 37,7).

Del mismo modo en que veíamos que el enriquecimiento con el deporte era una actividad con

posibilidades de generar el pecado de la avaricia, de mismo modo encontramos en el negocio del espectáculo deportivo, un posible generador de la envidia.

Es evidente que el sistema de competición selectivo ofrece a los competidores una excelente vitrina global que le sirve de reconocimiento social; y junto con ello toda suerte de conveniencias como la nueva posición social, muchos seguidores o fans, nuevas amistades con igual nivel económico, mejores ingresos, o al menos una distinción dentro de la misma comunidad que los admira. Cosas que en el ambiente de emulación es posible que provoquen envidia.

El asunto de la envidia puede también ser visto de esta otra manera. Cuando ustedes compiten lo hacen enfocados en ganarle al otro; el envidioso en cambio en hacer perder al otro. La lógica del deporte es que uno vence y otro es vencido; pero si todas sus vidas deportivas se encaminan al mezquino objetivo de hacer perder al otro, entonces ¿Qué ganarían?

Este es un vicio, un pecado mortal, porque gozar en ver al otro derrotado, acabado y destruido, se convierte en una mortal obsesión que disminuye el fin último del deporte. En otras palabras, el envidioso goza más con la derrota del otro que con su propia victoria. Sufre más con la victoria del otro que con su propia derrota. Este vicio de desear el mal del otro lo desvía a uno del profundo gusto de alegrarse con la prosperidad propia y también de la ajena.

Cuando hablo de la envidia, recuerdo mucho a los hinchas de mi barrio que sienten más placer al ver a los

hinchas del otro equipo llorar por sus derrotas, que cuando gana su propio equipo.

Con la frase de Don Quijote a Sancho Panza "¡Oh envidia, raíz de infinitos males y carcomas de las virtudes! Todos los vicios, Sancho, traen un no sé qué de deleite consigo; pero el de la envidia, no tal sino disgustos, rencores y rabias." [*Miguel de Cervantes, Don Quijote*], confirmamos que la envidia se va en contra del envidioso, cuando por ejemplo uno siente rabia interna al ver que el otro se ha coronado campeón, le va bien, o tiene prosperidad.

Estamos de acuerdo con Cochice, que ciertamente hay deportistas que se mueren más de envidia que del corazón. Por eso, a ustedes les haría más bien que dejaran de sentirse mal por el triunfo del otro y en cambio procuren gozar y bendecir a quienes han generado progreso y bienestar.

En la Primera Carta de Pedro, la Biblia nos aconseja que no devolvamos "mal por mal ni insulto por insulto. Al contrario, devuelvan bendición, pues Dios los ha llamado a recibir bendición" (1 Pedro 3,9). Esta exhortación me permite recomendarle que hagan este ejercicio cardioespiritual tantas veces al día como sea posible.

*Si tu adversario te gana, bendícelo,
Si le ganas a tu adversario, bendícelo,
Si empatas con tu adversario bendícelo.*

Ira

El hombre airado suscita rencillas, y el hombre violento abunda en transgresiones. El orgullo del hombre lo humillará, pero el de espíritu humilde obtendrá honores. (Prov 29,22-23)

Fácil es que el deportista, los espectadores y todo aquel o aquella que se involucre en la experiencia deportiva sean provocados por la ira. Este es un sentimiento desordenado e incontrolable de odio, rencor y enfado; capaz de oscurecer los ojos y la mente del deportista que lo vuelve incapaz de reconocer lo que es verdad. El futbolista iracundo que niega vehementemente que el gol fuera gol, el técnico que se impacienta con los procedimientos reglamentarios del juzgamiento, el deseo del hincha de vengarse por la derrota agrediendo a los seguidores del equipo que los venció, los fanáticos del sur que discriminan racialmente a los del norte. Son entre otras las demostraciones de este vicio.

A menudo vemos en el mundo del deporte sucesos de intolerancia, discriminación, maltrato, homicidio, asalto, vandalismo, agresión y toda clase de expresiones de este pecado. Según las apariencias, los iracundos creen que son valientes, sin embargo la afirmación que hace Don Pedro Calderón de la Barca no parece darles la razón: Escuchen; "aunque te aconseje tarde, mira Oh joven imprudente, que ser con ira valiente no es dejar de ser cobarde" [*Las armas de la hermosura, jorn.III, esc.7*].

Referente a esto acojamos en nuestros corazones la exhortación que leemos en el libro de los Levíticos "No seas

vengativo ni rencoroso con tu propia gente. Ama a tu prójimo, que es como tú mismo. Yo soy el Señor"(Lev 19,18).

Ahora bien; para que no se vean envueltos en estos tipos de desordenes y no caigan en el vicio de reaccionar con ira ante el fracaso, la derrota o cualquier otra adversidad, pongan en práctica estos ejercicios.

*Entretanto tú asumirás
con la paz de Dios las derrotas,
con mansedumbre las adversidades,
y con paciencia las dificultades.*

Gula

Porque el borracho y el glotón se empobrecerán, y la somnolencia se vestirá de harapos (Proverbios 23:21.)

Hablemos ahora de unos de los vicios que más acaba con las capacidades físicas de los deportistas y puede ser la causa de una derrota ridícula. Se trata de la gula. Recordemos el caso de aquel pesista colombiano que tenía "asegurada" una medalla de oro en los juegos olímpicos de Múnich del 1972. Este levantador de pesas debía pesar 52 kilos, pero en el momento del pesaje la báscula marcó 27 gramos por encima, solo quedaba un recurso, cortarse el pelo, pero nadie encontró unas tijeras, al final quedó descalificado antes de competir. Al parecer el pesista había comido demasiado, un periodista dijo que se había comido un pollo entero. Perdió sin competir, y de paso dejó a su país sin la única medalla de oro que tenía supuestamente asegurada. Ahora, este hombre ha tenido la suerte de seguir un camino espiritual que busca, como lo buscamos nosotros, una excelencia del cuerpo y el alma.

Miren si no aplica al vicio de la gula esta afirmación de la escritora norteamericana Sara Payson Parton quien con el seudónimo de Fanny Fern decía que "El camino para llegar al corazón del hombre es el estómago" [Willis Parton]. Ciertamente, esta frase nos estimula a cultivar en nuestros corazones más virtudes que vicios.

Les recuerdo también lo que dijo la guardameta estadounidense Hope Amelia Solo, refiriéndose al

comportamiento de los atletas de Londres 2012: «En la Villa Olímpica los atletas son muy extremistas para todo. Cuando entrenan, entrenan al máximo. Cuando salen a beber, beben 20 copas. Como es una experiencia única, todos quieren tener muchos recuerdos, ya sean sexuales, en las fiestas o en las competiciones».

Es que gula no solamente es comer más de la cuenta, también implica el consumo excesivo, irracional e innecesario de cualquier cosa, incluso si es lícita. Ciertamente, los atletas son extremistas en todo, y este extremismo es autodestructivo. El uso de las sustancias ilícitas que le ayudan al rendimiento, el abuso en el consumo del alcohol, la adicción a las drogas, e incluso la conducta exagerada de comprar y acumular cosas que nunca usan, y peor aún que no comparten son también conductas que se refieren a esta clase de intemperancia.

A propósito de comprar y acumular, el director de la consultora alemana Schips Finanz que asesora al semanario alemán Sport Bild, dice que un treinta por ciento de los jugadores en las ligas europeas están arruinados y un 50 por ciento lo estarán para cuando terminen su carrera. La causa de la ruina son los malos negocios que hacen cuando compran demasiadas propiedades que no utilizan y que solo benefician a quienes se las vendieron.

Este es un pecado que también incide en la salud física del deportista que entrena y hace actividad física en exceso. El abuso del ejercicio provoca lesiones, fracturas o deformaciones. La sobrecarga genera fatiga. Otras consecuencias del sobre entrenamiento son la anorexia, la

bulimia, vigorexia, artrosis, debilitamiento en las articulaciones, hipertrofia muscular.

Evidentemente, Gula no solo es comer en desproporción, también es entrenar en exceso. Este es un pecado que termina dañando el corazón del atleta y reduciendo sus capacidades cardioespirituales, hasta que ya su corazón no sea tan vital como para mantener el equilibrio entre el cuerpo y el espíritu.

*Tu por lo tanto serás medurado en el comer,
Prudente en el ejercicio,
Ponderado en el entrenamiento,
Equilibrado en el placer sexual,
Medido en el comprar,
Cautos en invertir,
parcos en acumular
y generoso en el compartir*

Pereza

La pereza hace caer en profundo sueño, y el alma ociosa sufrirá hambre. (Prov 19,15).

Aparentemente el deportista no es perezoso, digo que aparentemente porque de hecho el deportista es activo, está en movimiento, se ejercita, y cada vez más se hace fuerte, ágil, veloz, resistente y coordinado. Pero en más de una ocasión hay algunos que entran en una grave suspensión de actividades, cosa que a primera vista no debe preocupar, pero cuando se viene a dar cuenta, se encuentra un estado de total inacción.

Tal vez por decepción, aburrimiento por una derrota, porque no fue seleccionado, porque siente que ya no tiene con quien competir, o por el contrario realiza que ya no tiene fuerzas para competir contra otros que están mejores preparados que él, entre otras, pueden ser las razones por las cuales muchos deportistas caen en el vicio de la pereza.

Es cierto que el deporte no llena todas las aspiraciones humanas, pero cuando el deportista se acostumbra a que su entrenamiento y sus competencias son la única fuente de sentido, y en lugar de éxitos obtiene fracasos, puede tomarle tanta flojera a la actividad deportiva que termina incluso por desatenderse hasta de su propia existencia.

A decir verdad, el ocio o el estado pausado de actividad no constituye pecado alguno. Lo que sí es pecado es la acedia, es decir la tristeza de ánimo, el desánimo ante todo aquello que le pide lucha, esfuerzo, y superación. Nos

encontramos con un deportista que como no tiene motivos para entrenar tampoco encuentra razones para competir, entonces pierde el sentido de la vida y por consiguiente le faltan ánimos para cumplir con las obligaciones espirituales que lo ponen a la altura de Dios y al punto de la salvación. La cosa puede ser inversa: del sin sentido de Dios, pasa al sin sentido del deporte.

Porque abandona las prácticas físicas, el sedentarismo altera la salud corporal, y porque repudia los ejercicios de piedad y de religión, la acedia perturba la sanidad espiritual. Lo más grave de la pereza es que como consecuencia de las intrigas, trampas, negocios e intereses; muchos atletas que teniendo habilidades y deseos de hacer deporte son descartados del equipo, del club o de la escuela deportiva. Los cuales terminan fastidiados. Estos niños y jóvenes desarrollan un desprecio por hacer deporte, convirtiéndose en presa de la drogadicción, la delincuencia o el vandalismo, cuando no desplaza el interés por el deporte hacia otra actividad positiva.

Cúdense de no caer en este vicio porque entrarán en un estado de obesidad espiritual que nada ni nadie será capaz de moverlos y sus corazones serán incapaces de latir a favor de las virtudes por las que competían. Les voy a dar cinco claves para que no caigan en la pereza:

- 1- Centren en Dios el sentido de sus vidas.
2. Subordinen al amor a Dios el amor a la familia, a la comunidad, al equipo, y al prójimo en general.

3. Formúlense un proyecto de vida personal, en donde establezcan metas, objetivos a corto, mediano y largo plazo en todos los campos de la vida, como el familiar, religioso, educativo, social, económico y por supuesto que el deportivo.

4. Esclarezcan el "para qué" hacen deporte; sí es para alimentar el ego deportivo o para desarrollar el espíritu deportivo.

5. Tener claro "para qué" los necesitan en el club, la selección o en el equipo; ¿Para que les produzcan medallas, dinero y campeonatos o para fomentar el espíritu deportivo como factor de desarrollo moral de ustedes, de sus compañeros y de la sociedad?

Tal vez este consejo de San Jerónimo les invite a ser más diligentes en sus ejercicios físicos y espirituales: "Trabaja en algo, para que el diablo te encuentre siempre ocupado"[*Epístolas, n° 125. Migne, Patrologiae cursus, vol XXII, pág. 939*].

Por mi parte les digo:

¡Vamos! Anden pronto y pónganse en acción, no sea que la pereza les produzca una obesidad espiritual que vuestros corazones se queden sin motivos para luchar y sin fe para amar a Dios.

Acto penitencial.

Para terminar esta sección, les pido que hagamos esta oración penitencial para pedir perdón a Dios por los pecados capitales que consciente o inconscientemente hemos cometido.

Gracias, Dios mío, porque conoces mi corazón.
Gracias, porque me amas a pesar de mis faltas.
Gracias porque quieres que yo juegue limpio.
Pero reconozco que he pecado y ante ti me arrepiento.
Perdona mis culpas y límpiame por dentro.
Me propongo que quiero vencer:
A la soberbia, con humildad;
a la avaricia, con generosidad;
a la lujuria con castidad;
a la ira, con paciencia;
a la gula, con templanza;
a la envidia, con caridad;
a la pereza con diligencia.

Te lo pedimos por Nuestro Señor Jesucristo que vive y reina por los siglos de los siglos.

Amén.

Otros vicios del egoísmo deportivo.

Son más que necesarias unas palabras adicionales sobre los otros hábitos deshonestos que se desencadenan de los pecados capitales; porque como ya les dije, ustedes deben permanecer en estado de alerta con el fin de mantener bajo control al contendor más astuto con el que se tienen que enfrentar a diario; este es el ego material que llevamos dentro de nosotros mismos. No sea que las condiciones materiales de la vida contemporánea afecte de manera negativa el proyecto que tienen de vivir el deporte en su auténtico espíritu.

Para eso partimos de la siguiente cita de San Pablo: "Ahora bien, las obras de la carne son evidentes, las cuales son: inmoralidad, impureza, sensualidad, idolatría, hechicería, enemistades, pleitos, celos, enojos, rivalidades, disensiones, sectarismos, envidias, borracheras, orgías y cosas semejantes, contra las cuales os advierto, como ya os lo he dicho antes, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios". (Gal 5, 16-21).

Digamos algunas palabras de cada una de ellas.

Fornicación:

De manera general, fornicar es tener relaciones sexuales con una prostituta, sin embargo se extiende a todo tipo de relación sexual por fuera del matrimonio sagrado. En el caso de la persona casada además de que fornicar también es adúltera. No así en la persona soltera que solo fornicar.

Hablar de fornicación ante ustedes es como hablar en un idioma extraño, porque la sociedad actual ha derribado las normas y límites hasta el punto en que todo es posible. Sin embargo, en el caso de las relaciones sexuales del deportista, hay suficientes razones para que los entrenadores prefieran que ustedes no tengan relaciones sexuales irresponsables antes de una competencia deportiva, y por supuesto convienen en que mantengan una vida sexual ordenada con su pareja.

Estas razones no son del todo morales, sino también funcionales, porque la búsqueda de una relación sexual ocasional y promiscua casi siempre se hace en sitios donde se corren riesgos de excesos en la comida, el licor, la droga, el trasnocho y riñas, los cuales producen efectos negativos en la vida social, la estructura familiar y en la conducta del deportista. Son factores que condicionan de manera clara una actuación contraria a la santidad que se ha de buscar mediante la vida deportiva, una disminución en la voluntad, alteración de la concentración, y deterioro en el rendimiento deportivo.

Impureza

Este es un vicio que se relaciona con el anterior. Se trata del abuso de la facultad sexual, donde el mal no está en el placer sino en su búsqueda obsesiva y deshonesto por fuera del matrimonio sagrado. Uno puede incurrir en la impureza, en primer lugar, cuando se deleita voluntariamente con la imaginación en un pecado impuro. En segundo lugar, cuando goza recordando los pecados de impureza ya cometidos o se lamenta de no haber aprovechado una ocasión de pecar. En tercer lugar, cuando habiendo tenido el deseo voluntario de cometer el pecado se abstiene de ello porque hay algo que se lo impide, como por ejemplo, la reputación o la enfermedad. Y en cuarto lugar, cuando decide voluntariamente llevar a cabo una acción impura aunque por algún motivo no se llegue a realizar.

Les repito que en el actual sistema de vida social, esta forma de considerar la impureza es para ustedes un código arcaico difícil de cumplir. Pero este vicio también afecta las capacidades de la voluntad y del estado mental del deportista; porque la obsesión en las fantasías, imaginaciones y provocaciones mentales pueden desencadenar en una desconcentración mental durante el entrenamiento y en el período competitivo. Pero esencialmente en su estabilidad moral y espiritual

Libertinaje

Este vicio es una degradación de la Libertad, consiste en que el deportista hace "lo que le da la gana" por fuera de los límites y las normas morales, sociales, familiares, religiosas, las del club y las de las reglas del juego. Consultando la vida de los futbolistas más libertinos, me encontré que algunos caen bien bajo pero no salen del hueco donde cayeron, no obstante, hay otros como el futbolista rumano Adrian Mutu que logró superar su adicción y volvió a mostrar su talento.

Estamos ante aquellos deportistas que tienen excelentes capacidades atléticas pero son desenfrenados en la manera de hablar, de pensar y actuar. Consumen en exceso, despilfarran el dinero, llevan una conducta sexual promiscua, no cumplen sus responsabilidades sociales ni con las religiosas, no atienden a las obligaciones que tienen con sus familiares, y descuidan de sí mismos. Estos deportistas terminan siendo difícil para que los demás miembros del equipo convivan socialmente con ellos, terminan creando disensiones y divisiones, hasta que se excluyen por sí solos o son excluidos del equipo.

En un manual de convivencia de una Academia deportiva me encontré que en el Numeral 5 del capítulo destinado a las Normas de Convivencia tenía como objetivo: "Posibilitar el manejo responsable de la libertad en concordancia con el desarrollo de las capacidades, para tomar decisiones libres, autónomas y responsables". [*Academias Deportivas Compensar*].

Idolatría

Este es un pecado que va en contra del primer mandamiento, se trata divinizar lo que no es Dios, puede ser algún objeto material, un animal, un organismo vegetal, una persona, o un grupo de persona, el poder, el dinero, la raza, antepasados, emperadores, dictadores que ya divinizados adquieren el rasgo de ídolos. (Cf. 1 Cor. 8:1-13; 10:14-22). El ídólatra es el que "aplica a cualquier cosa, en lugar de a Dios, la indestructible noción de Dios". [CIC 2114].

No es nada raro encontrar deportistas que aupados por los periodistas sobrepasan el nivel de campeones, se exaltan a la categoría de héroes, se encumbran en el santoral de los santos y hasta alcanzan la gloria de los dioses. "La mano de dios", "las piernas de dios", "Los dioses de los olímpicos", etc.... son expresiones que tienen lugar en el panteón del politeísmo deportivo. Qué difícil es para un entrenador dirigir a estos tipos que unos días actúan como seres humanos corrientes, otras veces con sus genios caprichosos, consentidos y pretenciosos, otras como *craks* y casi siempre como dioses. Deberían acudir más bien al sicólogo deportivo para que les ayuden a manejar estos tipos de bipolaridades.

Los efectos de esta exaltación son funestos, aquellos medios que los divinizaron los bajan despiadadamente del pedestal para remplazarlo por otros. Todos conocemos el caso de aquel "D10S" imperfecto, que a pesar de hablar mal de la iglesia católica sigue siendo fiel a ella. Hay algo en el ser humano que lo hace capaz de regresar a la casa del padre.

Superstición

«Es la desviación del sentimiento religioso y de las prácticas que impone. Puede afectar también al culto religioso que damos al verdadero Dios. Conduce a la idolatría y a distintas formas de adivinación y de magia» [CIC 2111].

En el mundo deportivo se presentan ciertos tipos de supersticiones, magias, hechicería, ritos satánicos, etc..., que involucran tanto a los jugadores, como a jueces, directivos y espectadores. Estas son consecuencias de una falta de educación de la fe, aspecto este que es igualmente importante en la preparación del deportista.

- Atribuir a los artículos religiosos un atributo mágico que influya a favor en la competencia.
- Recitar oraciones litúrgicas para suponer un poder sobrenatural sobre las acciones que realiza en el campo de juego.
- Proferir maldiciones y conjuros contra el jugador para producir acciones contra su vida o su salud.
- Rociar el terreno de juego del equipo contrario con sustancias que contienen maldición.

Son entre otras las prácticas de superstición más conocidas en el campo deportivo. A parte de distorsionar el sentido religioso del deportista que lo practica, también puede influir en su voluntad, porque en lugar de disponerla para hacer todo lo que dependa de él, se volvería dependiente de los mágicos efectos que espera obtener de los conjuros.

Enemistad

Me llama la atención el nombre que en el fútbol le ponen a ciertos partidos que no cuentan para la tabla de puntuación. Lo llaman *partido amistoso*, digo que me llama la atención, porque en el espíritu deportivo, todo tipo de partido o competencia es un encuentro de amigos, no para desplegar sentimientos de hostilidad o para maltratar al jugador contrario. Cuando esto ocurre, bordeamos los límites del odio al prójimo.

A continuación les mencionaré como incurrimos en el pecado de la enemistad. Primero. Cuando de modo intencional y con premeditación el jugador acosa o presiona psicológicamente al adversario para provocarlo a que cometa una falta, o peor aún a que incurra en un pecado. Segundo: Cuando le pone una trampa para que el amigo o el jugador contrario cometa un pecado o una falta. Tercero: Cuando la mala conducta del jugador influye como ejemplo para que otros incurran en ella. Cuarto: Cuando le ayuda a un compañero de equipo para que incurra en una falta o un pecado. Quinto: Cuando creamos antipatías y divisiones en las familias, en la iglesia, en el equipo.

En cierta ocasión me enteré que a uno de mis alumnos le dio positivo en una prueba *anti doping*, más tarde me confesó que fue su propio "amigo", el entrenador, el que con engaño le había dado la sustancia. -Nunca me creyeron, me dijo con lágrimas en sus ojos. Este tipo de conducta va en contra del mandamiento de amar al prójimo.

Riñas

El sueco Zlatan Ibrahimovic no se la llevaba bien con el estadounidense Ouguchi Onyewu cuando ambos jugaban en el Milán. En cierta ocasión, durante un entrenamiento el sueco le pegó una patada a Ouguchi por la espalda. "Onyewu y yo estuvimos a punto de matarnos" confesó más tarde. Riñas como estas son frecuentes no solo en el entrenamiento, sino también en la competencia. No por eso deben ser consideradas normales.

Cuando los jugadores entran en contradicciones de palabras, contienda o discusión; pero sobretodo cuando se golpean con ira y odio incurrir en un pecado contra la caridad que se llama riña. [*Suma teológica -Parte II-IIae 41: De la riña*].

Puede parecer normal, pero es extraño, que la asociación de futbolistas de Uruguay pretenda reformar una ley que penaliza la riña en el campo de juego con la pena de suspensión y prohibición de acudir a los eventos deportivos en calidad de jugadores o como de espectadores.

Aparte de ser un delito, al parecer la riña es consecuencia de la ira, pero también del la soberbia, la jactancia (Pr 28,25), la necedad (Pr 18,6), del odio (Pr 10,12), que son propias del ego deportivo, y conducen al deterioro de las relaciones en el equipo.

El camorrista crea una afección en su corazón y en el corazón del otro que se llama Discordia. De la cual trataremos en el siguiente ítem.

Discordias

Al inicio de estas pláticas coincidíamos en que el corazón no solo es el motor del cuerpo humano sino también de su ego, pero mejor de su espíritu. La discordia es una lesión moral al corazón porque lo divide. Lo opuesto a la discordia es la concordia que se deriva de la caridad, por eso la discordia es un pecado que va contra de ella. Discordar es oponerse al bien del prójimo cuando este sigue la voluntad de Dios. De modo que cuando el deportista promueve una discordia que rompe la concordia introducida por la caridad comete un pecado mortal. [*Suma teológica - Parte II-IIae -Cuestión 37*]

En términos coloquiales la discordia en un equipo es "mortal", puesto que los malos entendidos lleva a la riña y la división entre los jugadores, con un desenlace fatal para el rendimiento. Los sicólogos deportivos deben estar atentos a conducir por la vía de la concordia a los deportistas que por su personalidad centrada en el ego deportivo corren el riesgo de generar actitudes que provoquen desavenencias.

Sugiero que se den un paseo por las historias de las discordias entre jugadores, árbitros, directivos, e incluso entre los mismos aficionados de los equipos; para que verifiquen que la discordia es un vicio que afecta el corazón, divide el equipo, descompone la sociedad e indispone a los amigos.

Rivalidades

Lo que he llamado "Lógica de la competencia" en el deporte, es justamente el pacto de rivalidad que subyace en un desafío deportivo de donde resulta que una parte sale vencedora y la otra vencida. En este pacto los competidores crean un escenario de juego donde ambas partes son rivales. Se trata de una rivalidad simbólica, un simulacro de guerra sublimado socialmente. Pero cuando se introducen factores e intereses extraños al juego, esa rivalidad simbólica se vuelve mortalmente real.

Una cosa es la rivalidad deportiva que podemos encontrar en la tradición de varios equipos como El Real Madrid y El Barcelona, El Boca Junior y el River, El Milán y el Inter, entre otras, pero cuando esta rivalidad deportiva se incuba en el ego de los jugadores, equipos, y sus aficiones, se convierte en una rivalidad mortal, en un pecado social que ha afectado el comportamiento en sociedad de los espectadores hasta el punto que un partido de fútbol se convierte en una batalla sangrienta por fuera del Estadio. Aunque los clubes y los jugadores resuelvan sus discrepancias, estas rivalidades permanecen vivas en el corazón de los aficionados quienes se tranzan en riñas, peleas, amenazas, muertes y asesinatos.

Los clubes profesionales de fútbol tienen la responsabilidad moral y social de formar la mentalidad pacificadores de sus consumidores. Es por lo tanto necesario que el deportista y el espectador o los hinchas cristianos se formen en actitudes de concordia y pacificación.

Violencias

Frecuentemente hago a mis alumnos de entrenamiento deportivo una distinción entre rudeza, agresión y violencia. Los jueces de deportes de "Full contacto" son entrenados para encontrar sus diferencias. Para distinguir estas actitudes, digamos que la violencia proviene del término griego "bios" que significa vida, por lo tanto la acción de agredir con la voluntaria intención de hacer daño a la vida del competidor es de suyo un acto violento. Estamos ante un hecho maligno en contra de la vida, y por lo tanto es un pecado. (Ef 4, 25-27).

Generalmente en el campo de juego encontramos violencias contra el cuerpo del jugador contrario, estas son visibles y magnificadas por los medios de comunicación, pero existen unas presiones psicológicas y agresiones verbales que se dicen entre si los jugadores que no son visibles. Este tipo de violencia psicológica o moral hiere el corazón del competidor y por consiguiente también es pecado. Pero un pecado que aparentemente es normal en la industria del espectáculo deportivo.

Por ejemplo, el alcalde de una capital suramericana prohibió las corridas de toros porque violentaban a un animal, pero no estableció medidas cautelares durante los partidos de fútbol donde una multitud de hinchas violenta a la otra multitud. El pecado de la violencia se ha normalizado en esta industria del espectáculo deportivo y se camufla bajo la figura de falta y la amonestación de la tarjeta amarilla. A ustedes los exhorto que vivan el deporte en paz y concordia.

Ambiciones

Recientemente el Papa Francisco ha enseñado, que *el deporte es un don de Dios para el bien de la Humanidad*, por lo que se sigue que si el deportista dispone de estos dones para el bien, es merecedor de un reconocimiento social que en términos morales se llama "honor". En principio, ambicionar el honor es un gesto lícito, puesto que buscar la honra por alcanzar la excelencia es algo meritorio; pero como quiera que la excelencia se obtenga con los dones dados por Dios, es preferible que el honor y la alabanza sean dadas a Dios y los reconocimientos deportivos al deportista. Les voy a dar unos "tips" para que se tomen el pulso de la ambición: Primero: cuando estén sintiendo un apetito desordenado de ser reconocidos. Segundo: Cuando buscan honores sin merecerlos. Tercero: Cuando desean que los honores sean solo para ustedes mismos y no para Dios. Cuarto: Cuando buscan ganar por ganar, sin poner sus dones deportivos al servicio de la salud, de la paz, la concordia, fraternidad, etc.

Con estos "tips" también les dejo para la meditación esta cita del Historiador romano Salustio Crispo Cayo que se encuentra en la (*La guerra Catilinaria Ethic. I. 3, c. 8*) "El bueno y el indolente ambicionan por igual la gloria y el honor y el poder, pero el bueno se sirve para llegar a ellos del camino legal; mientras que el perezoso, puesto que le faltan las buenas artes, pelea con dolos y falacias".

Sectarismo

Consiste en la tendencia a crear sectas en la iglesia. Aparentemente el deporte no tendría nada que ver con esto. Sin embargo con frecuencia se presentan episodios de intolerancia, discriminación, odio y fobias en contra de jugadores o espectadores que tienen diferencias sociales, sexuales, políticas, religiosas, nacionales, regionales y étnicas, culturales, etc. Cosas que deterioran el espíritu deportivo.

Unas de las cosas que distinguen a una persona que practica a cabalidad la fe católica, es que no ve necesidad de pasarse a otra iglesia para vivir el evangelio. Los que lo hacen esto es porque nunca practicaron en su integridad el catolicismo. Les aconsejo que permanezcan fieles a la iglesia, traten de educarse en la fe, entrenen el espíritu, conozcan su credo. Respeten los credos de los demás, y si ven que alguien quiere conocer nuestra fe, guíenlo con caridad, pero sin crear rencores contra la suya.

Los siguientes pueden ser algunos de los desórdenes que podemos llamar sectarismo en el campo deportivo.

- El deportista que discrimina a los demás por encontrar diferencias con ellos.
- Quien incita a otro compañero a crear divisiones dentro del equipo, sobre todo de tipo religiosa.
- Quien no respeta la fe que practican sus compañeros.
- El atleta que estimula a sus seguidores a tener conductas intolerantes con los demás.
- El que acosa al compañero para que se separe de su iglesia y se una a la suya.

Disensiones

Esto les decía San Pablo a la Iglesia de Corintio: “Mientras haya entre ustedes envidias y discordias es que siguen manteniendo criterios puramente humanos y conduciéndose como lo hace todo el mundo” (1 Co.3:3). El criterio humano al que se refiere Pablo es el ego que en medio de los celos y rivalidad perturba las relaciones pacíficas que deben darse dentro de la iglesia. Y como ya se dijo, a nivel del club o del equipo deteriora la cohesión y unidad del grupo deportivo. El efecto es desastroso para un club que pretende desarrollar el espíritu deportivo entre sus jugadores.

También les doy aquí algunos indicadores para que miren en qué momento están creando disensiones en el equipo. 1) Cuando sus actos y palabras provocan pleitos entre los compañeros. 2) Cuando crean subgrupos que se detestan. 3) Cuando llevan y traen comentarios negativos de un subgrupo a otro. 4) Cuando sienten celos porque el club o los aficionados aprecien más a otros que a ustedes mismos. 5) Cuando se disputan entre sí por ser mejor tratado que los demás. Y 6) cuando se involucran en pleitos, enemistad, disputas, riñas, peleas, insultos, discusiones.

Si ven que están incurriendo en este vicio, recen con devoción esta jaculatoria: "Señor hazme instrumento de tu paz que donde haya odio siembre amor".

Envidia

Ya les había hablado de la envidia en el capítulo del "*Ego deportivo*" en el subtema de los "*Vicios del Egocentrismo deportivo*". Recordemos que la envidia es ese sentimiento interior de rencor o tristeza por la buena fortuna de alguien, junto con el deseo desordenado de poseerla. Es uno de los siete pecados capitales. Se opone al décimo mandamiento. [CIC 2539]. Tengamos en cuenta que la envidia puede incubarse en el corazón del deportista egoísta (Marcos 7:21-23).

El vicio de la envidia hace más daño al envidioso que al envidiado, porque este disfruta de sus bienes, mientras que el envidioso cultiva rabia y rencor en sí mismo y produce una insatisfacción permanente por las cosas que tiene. Verifiquemos con estas preguntas que tanta envidia estamos cultivando en nuestros corazones: ¿Sentimos rabia cuando seleccionaron a uno de nuestros compañeros y a mí no? ¿Comparamos el carro, la casa, el celular, los bienes de los demás y nos da ira por dentro cuando nos damos cuenta que valen más que los nuestros? ¿Andamos más pendientes de cómo les va a los demás que nos olvidamos de nuestro propio desarrollo? ¿Nos provoca hacerle daño a quien le va bien o a los bienes que consigue?

Estemos o no incurriendo en este vicio, tenemos que prevenirlo o superarlo. Para esto hay que regresar a la comunión con nuestro Señor Jesucristo. Pidamos perdón y recuperemos el sentido del amor (1 Corintios 13:4) porque el amor cristiano no tiene envidia. Bendigamos al que le va bien y socorramos al que le va mal.

Ebriedades

No tanto por el uso de bebidas que contiene alcohol, sino por el abuso es que un deportista incurre en este vicio, que bajo muchas justificaciones y con múltiples motivos nos damos licencia para embriagarnos. Admitir voluntariamente la intoxicación aguda por alcohol y otras sustancias que alteran la conciencia, deterioran las funciones mentales y las capacidades motoras, es un pecado que no solo va en contra de sí mismo, sino también de los demás.

No se necesita hacer una investigación exhaustiva para comprobar que el consumo abusivo de alcohol y cualquier sustancia narcotizante afecta el rendimiento de un deportista. Tampoco hay que hacer un gran esfuerzo para encontrar casos de riñas, altercados, accidentes, heridos, deterioro de la personalidad y de los dones deportivos, muerte y asesinatos de deportistas en estado de embriaguez.

El deportista que acumula una conducta alcohólica se autoexcluye de su proceso de formación y de la misma manera se inhabilita para entrar al reino de Dios, en este sentido va esta sentencia de Pablo "Ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los estafadores, heredarán el reino de los cielos" (1 Cor 6,10).

Sean sobrios, mesurados, templados y podrán controlar las apetencias de ese ego que induce al error.

Orgías

No es un secreto que a los Juegos Olímpicos de Londres 2012 los llaman "los juegos de las orgías". Se calcula que un 60% a un 70% de los deportistas tienen relaciones sexuales de manera indiscriminada. Este comportamiento no es nuevo, un arquero que participó en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000 declaró "Juro por Dios que vi a las mujeres del equipo de relevos 4x100, con aspecto de ser de algún país escandinavo, salir del edificio a la mañana siguiente, seguidas por los chicos de mi delegación. No he visto tanto libertinaje en mi vida". Un norteamericano lanzador de jabalina se jactaba de haber tenido relaciones sexuales con tres mujeres cada día en Sidney. Con relación a los Juegos Olímpicos de Londres 2012, el nadador serbio Milorad Cavic, escribió en su cuenta de Twitter "En la villa olímpica suena música hasta medianoche como si estuviéramos en Ibiza. A veces me pregunto qué hacemos aquí". La guardamenta norteamericana Hope Solo, declaró para el canal deportivo ESPN haber visto "gente practicando sexo al aire libre o en el suelo."

La contravención de las orgías reúne todo tipo de vicios: como la lujuria, el alcoholismo, la gula, la promiscuidad, etc. Las consecuencias no son solamente las enfermedades contagiosas; sino que también se enferman las relaciones en el hogar, niños abandonados, disfuncionalidades de las parejas, disminución de la voluntad del atleta. Una de las cosas que se les insiste a los deportistas, es que ustedes se convierten en admiración, orgullo y ejemplo para su familia, la

comunidad, el país y para los miembros de su comunidad parroquial. Sobre todo de ejemplo para los niños y jóvenes. Esto es una responsabilidad social que debe también tenerse en cuenta en la preparación del deportista.

Para que vean el impacto mediático que tienen los gestos, actos y actitudes de los futbolistas, les voy a leer el post que publicó este entrenador costarricense. "Ayer terminaba de entrenar con mis chiquillos en la Academia de fútbol Andrey Campos cuando me dice uno de ellos (Duham): "Profe yo quiero ser Keilor Navas, ¿puedo? Claro le dije. Cuando me vuelvo lo encuentro de rodillas en el marco (Arco), me le acerqué y le pregunté qué hacía, y me dijo: "Orando, ¿no has visto que así empieza NAVAS siempre?".

Con este testimonio termino esta sección y los invito a que como Navas y este chiquillo hagamos también oración.

Acto penitencial.

Antes de hacer el acto penitencial pensemos en estas palabras del papa Francisco: "Si afirmamos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros... Si confesamos nuestros pecados Él es fiel, es justo tanto para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad... el confesionario no es ni una "lavandería" que elimina las manchas de los pecados, ni una "sesión de tortura", donde se infligen golpe [*Roma, 29 de abril de 2013*]. Hagamos oración para pedir perdón de nuestros pecados capitales y los de la carne.

Padre nuestro, confiados en que nos has concedido el don del deporte para hacer el bien; ven en nuestro auxilio, perdona nuestros pecados de inmoralidad, impureza, sensualidad, idolatría, hechicería, enemistades, pleitos, celos, enojos, rivalidades, disensiones, sectarismos, envidias, borracheras, orgías; que desconcentran nuestro espíritu deportivo y olímpico; de lo más verdadero, noble, justo, puro, amable, y honorable, pero sobre todo que interrumpe nuestra amistad contigo. Todo esto te lo pedimos de por Nuestro Señor Jesucristo que vive y reina por los siglos de los siglos.

Amén.

Es necesario acudir después a la confesión.

El Espíritu deportivo

Virtudes y Valores

El Espíritu deportivo

¿Amas la justicia? El fruto de sus esfuerzos son las virtudes, porque ella enseña la templanza y la prudencia, la justicia y la fortaleza, y nada es más útil que esto para los hombres en la vida. (Sb 8, 7)

Decíamos que en la cultura deportiva contemporánea hay dos maneras de gestionar la práctica del deporte, el que concentra el entrenamiento y la competencia en el *ego deportivo*; y el que centra la tarea en el *espíritu deportivo*. El primero degenera en juego sucio y el segundo deviene en el juego limpio. [Les recomiendo mi libro "*¿Deporte: Necedad o Sabiduría? Juego limpio, juego sucio según el Antiguo Testamento*"]. De los vicios del primero ya hablamos en el capítulo anterior y de las virtudes y los valores del segundo hablaremos a continuación.

Para comprender mejor el concepto de espíritu deportivo no es sino asomarnos a la traducción que el actual presidente del Comité Olímpico Internacional, el Señor Jacques Rogge hace de la célebre triada de Fray Didón "*Citius, Altius, Fortius*". Dice el Sr Rogge que para el siglo XXI estas deberían actualizarse por "*Más puro, Más solidario, Más humano*". En este mismo sentido dice Donald Guay: "El Espíritu deportivo consiste en practicar deporte según los valores humanos. Es una mentalidad particular, un *Ethos*, un conjunto de valores orientadores que guía las actitudes y comportamientos de los deportes y de los deportistas, es una ética que da al deporte sentido, consecuencia y valores" [Le Culture sportive. PUF, Paris, 1993, p.46].

Virtudes que llevan a lo alto

En esta sección sostenemos que las virtudes cristianas y los dones del Espíritu Santo tienen la capacidad cardioespiritual de dotar de sentido y valor moral al deporte. El atleta que sigue la carrera de Cristo aspira a hacer, como lo exhorta San Pablo, "todo cuanto hay de verdadero, de noble, de justo, de puro, de amable, de honorable, todo cuanto sea virtud y cosa digna de elogio..." Todo eso, dice San Pablo, "tenedlo en cuenta" (Flp 4, 8).

Recordemos que en distintas ocasiones San Juan Pablo II enseñaba que "El deporte, practicado como escuela de virtudes, perfecciona a la persona y eleva la misma práctica deportiva". Es por lo tanto nuestra responsabilidad, anunciar el aporte que en esta materia puede ofrecer la espiritualidad cristiana a la vida deportiva.

La espiritualidad cristiana tiene en las virtudes morales de la Prudencia, Justicia, Fortaleza y Templanza, un inmenso potencial de suscitar desde el corazón del atleta la práctica deportiva en su sentido *más puro, más solidario, más humano*".

Prudencia.

¡Feliz el que ha encontrado la prudencia y el que la expone ante un auditorio atento! (Ec 25,9)

Estos que menciono a continuación son los sinónimos de la palabra prudencia: cordura, sensatez, cautela, moderación, juicio, circunspección, tacto, comedimiento, ponderación, reflexión, seriedad, madurez; sin estas actitudes un deportista podría ganar más de siete tures de Francia pero difícilmente pueda llegar a ser todo lo afortunado que quisiera ser [Joseph Addison, *Spectator*, n° 293].

En el Primer Testamento encontramos muchos proverbios en donde se destaca la virtud de la prudencia, este por ejemplo nos dice que: “El hombre cauto medita sus pasos” (Pr 14, 15), y en esta otra cita se asocia a la prudencia con la discreción en el hablar y la serenidad del espíritu como factor de sabiduría: "El que retiene sus palabras tiene conocimiento, y el de espíritu sereno es hombre entendido."(Pr 17,27).

¿Si en la competencia uno tiene que ser arriesgado, agresivo, y fuerte, entonces en qué cosas debe ser prudente aquel que quiera vivir el genuino espíritu deportivo? Esta pregunta la resolvería un místico diciendo, que en el deporte debemos ser prudentes en las mismas cosas que lo debe ser el cristiano: En el pensamiento, en la palabra y en las acciones. En todo tiempo y en todo lugar. Acerca de esto mismo ya Cicerón decía que "La prudencia es la ciencia que sabe distinguir las cosas que hay que apetecer, de las que hay que huir" [*De officiis*, I, 43]. Lo primero que debemos apetecer es conservar nuestra

amistad con Dios y huir del demonio. De ahí en adelante la inteligencia y la sabiduría nos hace discernir qué es lo que nos conviene.

El atleta prudente le lleva una gran ventaja al atleta audaz, porque aquel se arriesga con la seguridad en sus condiciones físicas, mentales y el conocimiento de la distancia, clima y condiciones de sus competidores, en cambio el audaz lo hace con el mero ímpetu de ganar.

El Apóstol San Pablo también nos ayuda a resolver esa cuestión diciéndonos que el deportista debe frenar su lengua porque "si alguno no tropieza en lo que dice, es un hombre perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo" (Santiago 3,2). Todos sabemos que el cuerpo es una parte importante en la vida deportiva, y que el espíritu es crucial para la espiritualidad deportiva. Sepamos también que lo que uno siente en el corazón se pasa por la palabra y la palabra nos pone en acción. Así que el deportista debe ser prudente en el hablar y en el actuar.

El ejercicio para desarrollar la virtud de la prudencia es medir o precaver las consecuencias de lo que dirán y de lo que harán, puesto que la "La imprudencia suele preceder a la calamidad" [*Appiano. De bello Mithridatico*].

¿Cómo has de actuar en tal o cual situación? Es un asunto que solo ustedes deben responder y ser consecuentes con la respuesta que den. En la competencia deportiva hay que saber controlar las emociones y las pasiones para no cometer una falta por imprudencia.

Hacer un razonamiento de tipo práctico sobre las posibles situaciones que se puedan presentar durante la vida

deportiva es, para comenzar, un buen ejercicio que permite discernir lo verdaderamente bueno y de lo realmente malo.

Prudente en entrenar, en el comer, en el vestir, en el hablar, en el gozar, en el placer sexual, en el comprar, en el regalar, en el amar, en descansar, en todo, el deportista espiritual debe ser prudente en todo.

Justicia

Felices los que tienen hambre y sed de justicia, porque serán saciados. (Mat 5,6).

Los dos positivos por dopaje que más han causado impacto en la opinión general han sido el de Marion Jones y Lance Armstrong. Estos deportistas después de haber sido condenados tuvieron que devolver nada menos que cinco medallas olímpicas y siete tours de Francia.

Ante esto uno podría preguntar: ¿En qué consiste el deporte; en competir con trampa, engaño y corrupción o por el contrario jugarlo con justicia y equidad? Esta pregunta se responde con el aforismo del filósofo francés Victor Cousin (1792-1867) que dice: "La Justicia es el freno de la humanidad, y la caridad su aguijón. Quitada la una o la otra, el hombre se detiene o se precipita. Guiado por la caridad y apoyado en la justicia, camina con paso ordenado y perseverante".

Ya vimos como el ego deportivo de la Jones y de Armstrong los precipitó al escarnio y al juicio implacable de esa misma cultura ego-centrista que los indujo a la infracción.

Acudan pues a la sabiduría y preparen el espíritu con un agón justo, para que las medallas del presente no las tengan que devolver en el futuro. Aprendan a tratar a Dios como corresponde, a dar al equipo lo que es del equipo y al competidor el trato justo que se merece. Esto quiere decir que no dejarán que sus seguidores los conviertan en dioses, ni darán trato divino a sus colegas. Y cuando sean jueces no

fallen injustamente a favor del que va perdiendo ni en beneficio de los que van ganando (Lv 19,15).

Y también, cuando sean entrenadores no traten al deportista como un esclavo, por el contrario les respetarán su integridad física, moral y espiritual. En definitiva, sean justos con Dios y con el prójimo. (CIC. 1807).

Como ya se ha vuelto normal que el deportista actúe con trampa, les va parecer increíble este ejemplo de justicia deportiva, que he seleccionado de este sitio web [<http://www.elnortedecastilla.es/>]: "Todo empieza cuando el portero Nahdha Taisir Al Antaif se percata de que tiene desabrochada una bota, que no puede atar por culpa de los guantes. El delantero del equipo contrario, Jobson Ittihad, le echa una mano y le ata la bota. Gesto bonito, pero, dentro de lo que cabe, normal. Lo curioso viene después. Cuando el portero vuelve a poner el balón en movimiento el árbitro pita un libre indirecto por tardar más de 6 segundos en sacar cuando se ha cogido el balón con las manos.

De nuevo un gesto de deportividad. Pese a que iban empatados y que una falta en el borde del área se puede convertir en una ocasión clara de gol, el delantero no se aprovecha de la situación y lanza la pelota fuera. Los jugadores y el público aplaudieron la acción."

Quizás ustedes sigan este hermoso ejemplo. Y Recuerden siempre este mensaje: *Compitan con rectitud. Jamás serán despojados de sus medallas.*

Fortaleza

*Porque tú eres para mí un refugio y una fortaleza frente al enemigo.
(Sal 61,4).*

Sean constantes en buscar siempre lo mejor y superar los obstáculos que impiden la práctica honesta del deporte. Resistan con fortaleza las tentaciones que les ofrece la fama el dinero y la victoria, tal vez con ella podrían como lo dijera José Santos Chocano "...recoger el fruto con sus propias manos, o arrancarlo del árbol de la suerte" [*Selva Virgen: Oda olímpica*, v.178-180].

Escuchen con atención lo que dijo el tenista Rafa Nadal "Lo que te hace ganar es querer ganar y querer hacer todo lo que toca para ganar. Querer trabajar cuando no te apetece; saber aguantarte en los momentos complicados pensando que van a cambiar; ser lo suficientemente tozudo para pensar que las cosas saldrán bien cuando no salen a la primera ni a la décima; que la mente esté preparada para asumir las dificultades, para así poder superarlas. Sin lugar a dudas, todos los que ganan tienen eso".

Permítanme decirles esto: acepten que ustedes por más fuertes y atléticos que sean, comparten con el resto de los humanos esta fragilidad de Adán y Eva, que nos hace caer en los vicios, pero también participamos de la fortaleza del Nuevo Adán para alcanzar la virtud. De manera que para mantener en alto nivel la fortaleza espiritual deben confiar plenamente en el Señor nuestro Dios, que nos dice: "En el mundo tendréis tribulación. Pero ¡ánimo!: Yo he vencido al

mundo” (Jn 16, 33). Cuando se sientan tentados, abatidos y sin fuerzas canten este salmo: “Mi fuerza y mi cántico es el Señor” (Sal 118, 14). [CIC. 1808].

El *Citius, Altius, fortius*, que aconseja el lema olímpico contiene mucho más significado espiritual que el de fortalecimiento osteomuscular. Fray Didón propuso este lema con el fin de trazar metas que llevan al ser humano hacia lo más alto, que diremos: El Más Alto.

Tengan presente que el *Fortius* es la firmeza de la voluntad atlética para correr inspirados en las virtudes evangélicas con la meta puesta en un deporte *más puro, más solidario y más humano*. [Jacque Rogge]

Templanza

Y todo el que compite en los juegos se abstiene de todo. Ellos lo hacen para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible.
(1 Cor 9:25)

Controlen sus instintos, gobiernen la voluntad, manejen sus deseos, regulen las pasiones para que tengan libertad de hacer el bien que Dios quiere que ustedes hagan con los dones deportivos dados por Él. Conviértanse en el manejador de sus egos deportivos, antes que los placeres, apetitos y pasiones los manejen a sus antojos, y exíjense moderación en todo. Esta ecuación le dará fuerza al alma y vigor al cuerpo [*Jean Francois Marmontel, literato francés (1723-1799)*].

Escuchen con atención lo que aconseja Ben Sirac cuando dice: “No vayas detrás de tus pasiones, tus deseos refrena” (Si 18, 30). Procuren ser sobrios durante el entrenamiento, mensurados en las comidas, medidos en el trago, justos en los afectos, y leales en el sexo. Pero sobre todo, y en los asuntos de la competencia, sean honestos. En fin, que sean equilibrados en cada actuación de la vida. Mantengan templada la voluntad como el arquero sostiene templado el arco, de modo que permanezcan concentrados en el certamen y totalmente felices en los días cuando ya no compitan.

Tengan en cuenta que en el mundo del deporte no todo es bueno. Que les sirva de alerta lo que dijo la guardameta estadounidense Hope Amelia Solo, refiriéndose al

comportamiento de los atletas de Londres 2012: «En la Villa Olímpica los atletas son muy extremistas para todo. Cuando entrenan, entrenan al máximo. Cuando salen a beber, beben 20 copas. Como es una experiencia única, todos quieren tener muchos recuerdos, ya sean sexuales, en las fiestas o en las competiciones».

Ya sé que me van a preguntar ¿En qué punto es el justo medio y hasta donde es el exceso? Para responder, digo que puede ser que el extremo sea mucho o sea poco, pero por poco también hay exceso. Recuerden que la templanza consiste mantener la voluntad de no caer en el exceso, como le pasó a aquel pesista Colombiano del que ya hemos hablado, que tenía asegurada una medalla de oro en los juegos olímpicos de Múnich, debía pesar 52 kilos, pero en el momento del pesaje la báscula marcó 27 gramos por encima, y un periodista dijo que se había comido un pollo entero. Cualquiera que haya sido la cantidad, el exceso aquí marcó apenas 27 gramos. Recuerden esto: *Moderen sus pasiones, no ocurra que por el desenfreno sean eliminados antes de competir.*

El crack no se hace solo.

Danos ayuda contra el adversario, pues vano es el auxilio del hombre.

Salmos 108:12

No es raro encontrarse con campeones que se pavonean ostentosos, haciendo alardes de sus victorias, como si los hubiesen conseguido por ellos mismos.

Para saber que un campeón no se hace por sí mismo, así como un cristiano no se salva solo. Hay que reconocer que necesitamos de los demás y de Dios para ganar un campeonato y también para salvarnos. Esto no solo hay que aceptarlo con humildad sino recordarlo con gratitud.

Por mucho que se hayan educado, preparado, y entrenado en la mejor escuela o en el club deportivo más tecnificado. Por más asesoría técnica, médica y psicológica que les ofrezca el club o el gobierno; seguirán teniendo un corazón frágil, propio de la naturaleza humana que los impulsa a hacer el mal que no quieren en lugar de hacer el bien que quieren. Por eso además de toda la ciencia aplicada al entrenamiento deportivo, ustedes requieren de la Gracia de Dios para fortalecer el corazón con estas virtudes: La prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza.

No crean que ha sido por sus "lindas caras" que tienen estas habilidades deportivas, ni que los logros los han conseguido solos. Tampoco crean que sin ayuda podrán alcanzar a ser los atletas prudentes, justos, fuertes, y templados. Tengamos presente que necesitamos de los demás, necesitamos de Dios, necesitamos de la Iglesia;

Moral y Deporte: Vicios, Valores y Virtudes Cadioespirituales.

"Porque así como el cuerpo es uno, y tiene muchos miembros, pero todos los miembros del cuerpo, aunque son muchos, constituyen un solo cuerpo, así también es Cristo."

Les pido hacer una pausa para que hagamos un rato de oración con la intención de pedir a Nuestro Padre Celestial que nos bendiga con las virtudes morales.

Oración

Padre nuestro, confiados en que nos has dado el don del deporte para hacer el bien a la humanidad, te pedimos que nos concedas las virtudes de la prudencia, justicia, fortaleza y templanza; para que unidas a nuestro espíritu deportivo y olímpico nos animen a buscar siempre lo más verdadero, noble, justo, puro, amable, y honorable. De modo que buscando lo más alto, podamos también trascender a ti y cumplir la misión que nos tienes encomendada en este mundo deportivo. Te lo pedimos por Nuestro Señor Jesucristo que vive y reina por los siglos de los siglos.

Amén.

Virtudes de altos logros

Virtudes teologales

Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor. (1 Cor, 13,13))

Por que el alma es creada por Dios, entonces ella pulsa para volver a su origen, por eso el espíritu del atleta durante el entrenamiento y la competencia tensiona el alma y el cuerpo hacia la conquista de lo más alto. El deportista espiritual vive instantes en que siente dentro de sí un estado óptimo, una sensación de óptimo bienestar similar al éxtasis, al que Mihály Csíkszentmihályi llamó *El Flujo*. Son momentos en que el alma se encuentra con el Creador.

El alma tiende al cielo lo que el cuerpo a la tierra. Alma y cuerpo en equilibrio los llevarán a donde ustedes quieran que los lleven. Ya sea al primer lugar o a ser los mejores pero conviene más que luchen por ser buenos y mejores. Pero si quieren llegar a Dios, con certeza que ella los llevará a Dios. Pues es de Dios de donde les vienen las virtudes que los llevarán a la más alta perfección.

La fe, la esperanza y la caridad los llevarán al pódium de Dios (cf 1 Co 13, 13).

Fe

Ahora bien, la fe es la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve. (Hebreos 11:1)

La cultura del deporte tomó de la cultura cristiana la palabra "Fe". Uno oye hablar a los técnicos, y deportistas: "Póngale fe", "Hay que tener fe", "no pierdas la fe", "tengo fe de que todo saldrá bien". Estas expresiones en realidad lo que quieren decir es que el deportista tiene confianza en sí mismo, en sus compañeros de equipo y en su proceso de entrenamiento. Hasta aquí podemos reconocer que el deportista ha desarrollado una autoconfianza o un auto concepto positivo que tal vez le ayudará a conseguir la victoria. Aunque esto generalmente es algo efectivo, también sabemos que la victoria deportiva por sí sola no alcanza trascender a Dios. La confianza del ego deportivo se vuelve espiritual cuando se centra en Dios Padre. Esta es la verdadera fe.

El magisterio de la Iglesia enseña que "La fe es un acto personal: la respuesta libre del hombre a la iniciativa de Dios que se revela. Pero la fe no es un acto aislado. Nadie puede creer solo, como nadie puede vivir solo. Nadie se ha dado la fe a sí mismo, como nadie se ha dado la vida a sí mismo. El creyente ha recibido la fe de otro, debe transmitirla a otro. Nuestro amor a Jesús y a los hombres nos impulsa a hablar a otros de nuestra fe. Cada creyente es como un eslabón en la gran cadena de los creyentes. Yo no puedo creer sin ser sostenido por la fe de los otros, y por mi fe yo contribuyo a

sostener la fe de los otros [CIC 166]. Trayéndolo al campo deportivo, tener fe es confiar en Dios y por consecuencia en uno mismo, en el equipo; pero sobre todo en el equipo universal de Jesús (La Iglesia) que como un solo cuerpo sostiene un duro combate contra lo inhumano.

Con estas aclaraciones toma mayor sentido las frecuentes expresiones de los atletas: "Póngale fe", es algo así como ponerse la camiseta de la fe y correr con Dios durante todo el partido. "Hay que tener fe" es mantenerse en hacer la voluntad de Dios durante todo el torneo. Y "no pierdas la fe" es no desconfiar de Dios, ni de uno mismo, ni del equipo.

Vale bien traer para esta virtud el testimonio de Javier Zanetti: "para mí, Jesús es un ejemplo a seguir. Siempre he tenido fe, aún en los momentos difíciles de mi vida. A menudo, lo confieso, he tenido alguna duda, aunque quizás estoy usando una palabra muy gorda. Pero siempre he creído, siempre he seguido las enseñanzas de la Iglesia"

Con esta confesión del futbolista argentino, las expresiones "Póngale fe", "Hay que tener fe", "no pierdas la fe" se vuelven consignas deportivas que invitan a confesarla libremente y a ponerla en obras, porque "la fe sin obras está muerta" (St 2, 26.

Mis queridos atletas, recuerden esto:

*Cuando compiten con fe, Dios va con ustedes,
pero cuando desconfían, la desconfianza
los dejarán solos en plena competencia.*

Esperanza

Porque en esperanza hemos sido salvos, pero la esperanza que se ve no es esperanza, pues, ¿por qué esperar lo que uno ve?

(Romanos 8:24,25)

¿Qué es lo que con afán espera el ego deportivo que busca ganarle al adversario? ¿Es acaso el "anhelo de felicidad" que Dios puso en el corazón o simplemente el gusto material de ganar por ganar? La mayoría de las veces en el lenguaje deportivo se suele confundir el optimismo con la esperanza. "La esperanza no es un optimismo", nos dice el papa Francisco, "no es la capacidad de mirar las cosas con buen ánimo e ir hacia delante...es una virtud arriesgada, es una virtud, como dice San Pablo, 'de una ardiente expectación hacia la revelación del Hijo de Dios'. No es una ilusión".

Un deportista centrado en el espíritu deportivo no se dedica cinco horas diarias de entrenamiento cada semana, meses y años impulsado simplemente por un pensamiento positivo o por el deseo egoísta de hacer que su adversario pierda. Hay algo en el corazón de este atleta que lo impulsa al esfuerzo, la constancia, el sacrificio, la abstinencia, este *algo* es ciertamente el anhelo del paraíso perdido en los comienzos de la vida a causa del hombre adánico que quiso ser Dios. Lo que le anima es alcanzar esa suprema felicidad que lo pone al límite del encuentro con el Padre. Por eso la gente los iguala a Dios.

No es extraño escuchar a deportistas confesar que tienen esperanza en una felicidad tanto temporal como eterna. Escuchen, por ejemplo este otro testimonio, el de

Kovasevic, ex jugador croata de la Real Sociedad: "He decidido dar un vuelco a mi vida. En mi escala de valores, Dios está en primer puesto, y en el segundo la familia. El estilo de vida de los jugadores está muy lejos de esta escala de valores, así que he dicho basta. En el Brescia ganaba mucho dinero, pero no estaba sereno. No me interesaba ni el sueldo, ni los coches, ni las bellas mujeres. Son cosas efímeras, pasajeras. He encontrado una felicidad más grande que la que podía darme el fútbol".

Ciertamente, al atleta creyente lo motiva la esperanza de una felicidad presente y eterna que se vive en el reino de los cielos. Debemos comprender también que la esperanza alienta en el desaliento, anima en los desánimos, da vida en el desfallecimiento, consuela en el lamento, protege en el combate, y da alegrías en la derrota.

En cuanto a la manera como las organizaciones humanas gestionan el deporte centrado en el ego, les advierto que no esperen dichas de ellas, pues los abandonarán cuando ya no les den réditos sus medallas. Confíen más bien en las promesas de Dios, que aunque estén derrotados, les ofrece misericordia y salvación.

Las dificultades, derrotas, lesiones, descalificaciones, expulsiones, sanciones y toda ese lado aparentemente tortuoso del deporte y de la vida no los desanimarán del empeño por hacer deporte en su genuina intencionalidad; por el contrario, la esperanza será un motivo para correr, competir, combatir, luchar, nadar, saltar; pero revestidos con la camiseta (remera) de la fe y de la caridad, con y el casco protector de la esperanza de salvación" (1 Ts 5, 8).

Graben esto en sus corazones: Ganar un torneo es como entrar en un paraíso, felicidad eterna es el paraíso prometido.

Caridad

... Y si diera todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y si entregara mi cuerpo para ser quemado, pero no tengo amor, de nada me aprovecha. El amor es paciente, es bondadoso; el amor no tiene envidia; el amor no es jactancioso, no es arrogante; no se porta indecorosamente; no busca lo suyo, no se irrita, no toma en cuenta el mal recibido. (1 Cor 13,4)

También se escuchan de parte de los atletas y espectadores estas otras expresiones: "Amor por la camiseta", "amor por el equipo", "amor por el deporte". Estas palabras son como especie de estímulos que animan al jugador a entregarse "con todo" en el campo de juego, y por supuesto que en la lógica de la competencia la entrega total es beneficiosa para obtener resultados. Aquí también vale la pena que vean la eficacia de subordinar estos amores al amor de los amores: al Padre misericordioso que está por encima de todas las cosas, con ese amor de Dios en nuestros corazones podemos amar con el verdadero sentido de la *Caridad*.

Superen la idea de que la caridad es solamente dar limosna al mendigo. Es algo más profundo. La caridad es la principal regla de juego que Jesús nos propone: "Este es el mandamiento mío: que os améis unos a otros como yo os he amado" (Jn 15, 12).

Como lo reafirma el papa Benedicto XVI " Sólo con la caridad, iluminada por la luz de la razón y de la fe, es posible conseguir objetivos de desarrollo con un carácter más humano y humanizador." [*Caritas In Veritate*,9]

Primero es el amor a Dios, después el amor a uno mismo, después viene el amor al prójimo que tiene como medida el amor que uno se tiene a sí mismo, y en tercer lugar sigue el amor a todas las personas, como por ejemplo, a la familia, a la iglesia, la comunidad, al país, como también por supuesto a la camiseta, al equipo, al club, el deporte, etc.

Como prueba de que la caridad se muestra en obras hechas no por lástima sino por amor, les leo el testimonio del futbolista paraguayo Roque Santa Cruz quien ha creado una fundación para ayudar a los niños de su país: "La idea nació desde el primer momento en que me hice profesional pues en mi país conocí siempre la necesidad que hay en otras partes de la sociedad. Y viendo eso es imposible quedarse con los brazos cruzados... queremos demostrar a los niños que hay gente que se preocupa por ellos. A través del amor, que les queremos y que hay gente dispuesta a darles la mano. Esto es lo que necesitan, cariño, atención y saberse que no están solos. Es un trabajo que nos llena".

Después de este testimonio donde la caridad se muestra con obras, pasemos a ver sus características, las cuales encontramos en 1 Co 13, 4-7 «La caridad es paciente, es servicial; la caridad no es envidiosa, no es jactanciosa, no se engríe; es decorosa; no busca su interés; no se irrita; no toma en cuenta el mal; no se alegra de la injusticia; se alegra con la verdad. Todo lo excusa. Todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta» (1 Co 13, 4-7). Imagínense el mundo deportivo impregnado de paciencia, servicio, sin envidia, sin las extravagantes jactancias de algunos jugadores, sin el engreimiento de los hinchas radicales; decorosos, sin ánimo de

lucro, sin agresiones ni violencia, sin falsos arbitrajes, sin corrupción, pleno de alegrías y de juego limpio. Sería la expresión de una verdadera deportividad.

Esta es la diaconía deportiva del atleta cristiano, vivir el deporte bajo la norma de la caridad. Escuchen lo que les pide Jesús: “Permaneced en mi amor. Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor” (Jn15, 9-10; cf Mt 22, 40; Rm 13, 8-10).

Ya sé que se están preguntando ¿Debo amar a mi competidor? Pues, fíjense que lo primero que deberíamos hacer antes de iniciar la competencia es un acto de amor hacia los adversarios. El Señor nos pide que amemos hasta a nuestros *enemigos* de la misma manera como él nos ama (cf Mt 5, 44). Jesús nos invita a que nos hagamos prójimos hasta del más distanciado de nosotros. (cf Lc 10, 27-37).

En cierta ocasión mi querido profesor de literatura Sapiencial y director de mi tesis para la maestría, el Padre Humberto Jiménez, que además practicaba el deporte de tiro con arco, se encontraba preparándose para una eliminatoria de donde saldría un seleccionado para un torneo internacional; me preguntó si estaría bien que el dejara que su sobrino le ganara la competencia para que accediera tal vez por primera ocasión a un certamen de ese tipo, porque al fin y al cabo ya estaba viejo y había tenido más oportunidades de participar en estos tipos de torneos. Con el respeto que siempre como laico tengo por los sacerdotes y especialmente por tratarse de mi director de tesis, me aventuré a decirle lo siguiente: Vea padre, la mejor prueba de amor de un deportista para con su adversario es competirle con todo

hasta vencerlo. Porque muestra de amor no es dejarlo vencer sin que se esfuerce.

Nunca supe el resultado, pero años más tarde, las palabras que su sobrino dijo durante las exequias de su tío me hicieron comprender que mi profesor fue también para su sobrino un maestro de amor.

Apreciados deportistas, cuiden que esto no se les olvide.

*Amen a Dios por encima de vuestros amores.
Se convertirán en dicha vuestros dolores*

Oración

Hagamos una pausa para hacer de nuevo el ejercicio espiritual de la oración con el fin de pedirle al Espíritu Santo que nos envíe la virtud de la Fe, la Esperanza y la Caridad, las cuales nos ayudarán a fortalecer las virtudes morales y permanecer compitiendo bajo el espíritu deportivo.

Padre nuestro, confiados en que nos has dado el don del deporte para hacer el bien, concédenos la virtud de la Fe, la Esperanza y la Caridad las cuales necesitamos para que nuestro espíritu deportivo y olímpico nos anime a buscar siempre lo más verdadero, noble, justo, puro, amable, honorable. De modo que buscando lo más alto, podamos también llegar a ti y cumplir la misión que nos tienes encomendada en este mundo deportivo. Te lo pedimos por Nuestro Señor Jesucristo que vive y reina por los siglos de los siglos.

Amén

Unción para la competencia

Los siete dones del Espíritu

... Por tanto, os hago saber que nadie hablando por el Espíritu de Dios, dice: Jesús es anatema; y nadie puede decir: Jesús es el Señor, excepto por el Espíritu Santo. Ahora bien, hay diversidad de dones, pero el

*Espíritu es el mismo. Y hay diversidad de ministerios,
pero el Señor es el mismo. (1 Cor 12,4)*

Sed perfectos

Prepárense porque al recibir los dones del Espíritu Santo, asumirán la capacidad para saltar lo más alto que alcancen, resistir lo más fuerte que puedan, correr lo más veloz que logren avanzar tanto para vencer la prueba como para llegar a Dios. Con la fuerza del Espíritu de Dios alcanzarán ser los más puros, los más solidarios y los más humanos. Entonces serán unos atletas a imagen de Cristo, el verdadero atleta de Dios.

Ya vieron que la prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza son virtudes que radican en el corazón, ellas les ayudarán a ser atletas más humanos. Pero también saben que solos, sin la ayuda de Dios, no podremos ser los atletas perfectos que deseamos ser. Por eso Dios nos dota de siete dones, siete hábitos que se encuentran plenos en Jesucristo, el verdadero Atleta de Dios y que con su unción también los alojaremos en nuestros espíritus. Son siete dotes que el Paráclito nos concede; claro está, si se las pedimos, para que con su impulso no solo logremos competir en el estadio, sino en los distintos certámenes en los que nos corresponderá luchar en la vida.

Aparte de las valencias físicas, y las habilidades técnicas y tácticas que ustedes cultivan durante el entrenamiento; también van a incorporar en la rutina del adiestramiento, la formación espiritual de los siguientes hábitos: Sabiduría, inteligencia, consejo, fortaleza, ciencia,

piEDAD y temor de Dios. Con estos dones, ni las penas, dolores, fracasos, desilusiones, derrotas, lesiones, enfermedad, soledad y abandono, ni nadie, ni nada podrá vencerlos, ni apartarlos de la amistad con Dios.

Sabiduría

*Adquirir sabiduría, cuánto mejor que el oro, y adquirir inteligencia es preferible a la plata.
(Proverbios 16:16)*

No se queden solamente mostrando la camiseta al mundo entero diciendo "Soy de Cristo"; esto es apenas un golpe mediático para confesar públicamente la fe. Pidan al Espíritu Santo el don de la Sabiduría, el que te dará la capacidad especial para juzgar, según la medida de Dios, las cosas humanas que se encuentran en la cultura del deporte. Como ya lo había dicho en el libro "Deporte ¿Necedad o Sabiduría? Juego limpio, juego sucio según el Antiguo Testamento", el deporte de los sabios es muy distinto del deporte de los necios. El ego deportivo de estos "abusa de la burla, el engaño, la trampa y hasta de la humillación, el maltrato y la tortura, para obtener beneficio propio y perjuicio a su contraparte." En cambio el que sigue el Espíritu deportivo es el sabio que asume el deporte como don de Dios, juega limpio, es digno de ser imitado.

En cuanto a la sabiduría, es apropiado asomarnos al testimonio de Ito, ex jugador del Betis, cuando declaró: "Como todas las personas, he pasado por diferentes épocas en mi vida: en la niñez veía a Jesús de una forma anecdótica; me preguntaba si existía o no. Después he pasado por momentos de duda, pero he madurado y me he formado un criterio propio de la religión". Escuchen: Ito habla de que se ha formado un criterio propio de la religión. Algunos de mis alumnos me dicen que ellos siguen a Cristo pero sin religión.

De hecho si siguen a Cristo ya tienen una postura religiosa. Sobre esto el padre de la psicología humanista, Víctor Frankl sostiene que el solo hecho de pensar en el sentido de la vida es ya una búsqueda religiosa. Pues bien, Ito siguiendo a Cristo se formó un criterio propio de la religión. La sabiduría consiste en discernir el camino apropiado para alcanzar a Dios.

En este discernimiento podemos dimensionar aquella riqueza que tiene la sabiduría para nuestro espíritu deportivo. A propósito, el libro de Job nos muestra sabiamente el valor que tiene la sabiduría: "No se dará por oro, Ni su precio será a peso de plata. No puede ser apreciada con oro de Ofir, ni con ónice precioso, ni con zafiro. El oro no se le igualará, ni el diamante, ni se cambiará por alhajas de oro fino. No se hará mención de coral ni de perlas; La sabiduría es mejor que las piedras preciosas"[Job 28, 12-25]. Trasladando esta cita al lenguaje deportivo, podemos decir que la sabiduría del atleta espiritual no se compara ni con el oro, ni con la plata, ni con el bronce, ni con la copa mundo de la FIFA, ni los diplomas olímpicos.

El atleta sabio conoce cuales son las verdaderas intencionalidades del deporte, identifica bien las virtudes que le ayudan a vivir el auténtico espíritu deportivo, y se esmera en asumir los valores del deporte. En resumen, la sabiduría consiste en hacer la voluntad de Dios.

Inteligencia

Escucha a tu padre, que te engendró, y no desprecies a tu madre cuando envejezca. Compra la verdad y no la vendas, adquiere sabiduría, instrucción e inteligencia. El padre del justo se regocijará en gran manera, y el que engendra un sabio se alegrará en él.

(Prov 23, 22-24)

El atleta inteligente "escruta las profundidades de Dios" (1 Cor 2,10), piensa, razona, medita, estudia, calcula e identifica cual es el camino del bien que Dios quiere, y lo distingue de aquellos caminos torcidos que aparecen a lo largo de su carrera deportiva. Este don también conocido como el entendimiento, dice el Papa Francisco " permite «*intus legere*», es decir, «leer dentro» y este don nos hace entender las cosas como las entendió Dios, como las entiende Dios, con la inteligencia de Dios. Porque uno puede entender una situación con la inteligencia humana, con prudencia, y está bien. Pero, entender una situación en profundidad como la entiende Dios es el efecto de este don. Y Jesús ha querido enviarnos el Espíritu Santo para que nosotros tengamos este don, para que todos nosotros podamos entender las cosas como Dios las entiende, con la inteligencia de Dios. Es un hermoso regalo que el Señor nos ha hecho a todos nosotros. Es el don con el cual el Espíritu Santo nos introduce en la intimidad con Dios y nos hace partícipes del designio de amor que Él tiene con nosotros". [*Catequesis sobre el don del entendimiento*].

Por consiguiente, el conocimiento de las cosas de Dios, ilumina el trasegar diario y extraordinario de la vida del

deportista. De alguna manera lo interpreta el ex futbolista alemán Oliver Bierhoff conocido por haber marcado el primer "gol de oro" en la final de la Eurocopa de 1996. Cuando al recordar que cantaba en el coro de su parroquia, dijo: "Me alegro mucho de haber recibido una educación católica que me ha ayudado tanto en la vida. Creo que cada cosa que pasa tiene un sentido. Dios me protege y no debemos tener miedo, al contrario, debemos ser capaces de afrontar cada cosa con serenidad"

Sin duda alguna, la educación de la fe ejercita la inteligencia que logra diferenciar en primer lugar, cual es la voluntad de Dios en el mundo del deporte; en segundo lugar, cual es la voluntad de los hombres que gobiernan la industria del deporte, y por último cual es nuestra propia voluntad. La inteligencia posibilita discernir cuando es que estamos sometidos a la tendencia del ego deportivo y cuándo es que estamos siguiendo el espíritu deportivo. Para entender esto se requiere dejarse impregnar del Espíritu Santo de manera que interpretemos la palabra de Dios según el Espíritu de Dios y no con la lente del ego material.

Consejo

El temor del SEÑOR es aborrecer el mal. El orgullo, la arrogancia, el mal camino y la boca perversa, yo aborrezco. Mío es el consejo y la prudencia, yo soy la inteligencia, el poder es mío. Por mí reinan los reyes, y los gobernantes decretan justicia. (Prov 8, 14-15).

Bien sabemos que el ego en el contexto deportivo mueve emociones, pasiones, deseos, intereses e intenciones. Que a veces lo menos importante es el espíritu deportivo y en no pocas ocasiones el deportista es lo menos de menos importante. Ante tantas nubes grises que cubren el mundo deportivo uno busca alguna luz para desentrañar el sentido genuino del deporte. Con San Juan Pablo II decimos que debido a la incertidumbre de los verdaderos valores del deporte, sus actores requieren de una «reconstrucción de las conciencias». [Catequesis sobre el Credo, 7-V-89]. Es decir, que se requiere evitar los vicios generados por el ego, e introducir en el ámbito de la competencia, elementos sanos y positivos que vienen con este don. Esencialmente el don de Consejo es el que coopera en la reconstrucción o descentralización del ego deportivo.

De nuevo les traigo otro testimonio, en este caso es el del ex futbolista Nigeriano Wanko Kanu quien como capitán de su selección logró ganar la copa mundial de futbol sub 17 en el año 1993 y luego en el año 1996 obtuviera la medalla de oro en las olimpiadas de Atlanta: Estas fueron sus palabras " No puedes basar tu vida sobre el fútbol o sobre el éxito, o sobre una cosa humana porque cuando falle estarás perdido. Sólo

Dios es eterno". Añade el Nigeriano que en los momentos de dolor ha sentido la fuerza de los que rezaban por él. "No es retórica, creo en el valor de la oración, no para que suceda un milagro, sino para saber aceptar la voluntad de Dios". Aquí es donde hemos de pedir el don de Consejo, para discernir lo que es lícito, lo que corresponde, lo que conviene más al alma.

Siguiendo con la catequesis de San Juan Pablo II, aprendemos que el deportista cristiano, "ayudado por este don, penetra en el verdadero sentido de los valores evangélicos, en especial de los que manifiesta el sermón de la montaña (cfr Mt 5-7)", por consiguiente impregna con ellos el espíritu de la vida deportiva como quiera que se trate de una de las realidades del mundo moderno que requiere la iluminación del verbo encarnado.

Como efecto de lo anterior, el don de consejo nos ayudará a sembrar en los campos deportivos las semillas de los verdaderos valores y virtudes del deporte, o al menos testimoniar nuestra manera cristiana de practicarlo.

Fortaleza

*Porque tú eres para mí un refugio y una fortaleza frente al enemigo.
(Sal 61,4).*

En el lenguaje técnico del entrenamiento se usa con cierta frecuencia la palabra "Fuerza", claro está con el criterio científico de las capacidades físicas básicas o condicionales. Lo que interesa es que ustedes tengan en cuenta que según la deportología la fuerza "*consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia*" y al efecto de la preparación del músculo para vencer esa resistencia se le llama "*tono muscular*". De la misma manera podemos definir la fortaleza espiritual como una tensión que ejerce el espíritu para vencer la resistencia que opone el ego con toda su carga de instigaciones, intrigas, presiones internas y acosos externos que son nada extraño en la vida deportiva. La "*tonicidad espiritual*" dada por la fortaleza se evidencia cuando el atleta del espíritu permanece fiel a la voluntad de Dios Padre y como resultado no se desvía hacia la trampa, la maldad, la burla y el escarnio.

Ya les había hablado de la Fortaleza cuando mostré las virtudes que residen en el corazón humano. Ahora se la presento como un Don que el Espíritu Santo les concede para sostenerla.

Precisarán de este don para hacerle frente a los momentos más dramáticos, más difíciles, críticos o cruciales donde sus decisiones deben ser coherentes con los principios y convicciones que han construido durante la formación

cristiana. Requerirán de este don para encarar las incomprendiones y hostilidades que recibirán por haber decidido vivir el deporte según el estilo de la verdad y la honradez.

La fortaleza da vigor al alma no solo en momentos dramáticos del sacrificio, de las abstinencias, las influencias de los técnicos, el acoso de los hinchas, las intrigas de los deportistas, las propuestas de dopaje de sus mismos entrenadores o médicos.

Adicionalmente lo necesitarán en las dificultades, en la competencia, en las ofensas, y en las hostilidades de las presiones psicológica que ejercen sobre ustedes, especialmente al calor de la confrontación competitiva.

Me gustaría leerles estas palabras de nuestro amado San Juan Pablo II: "Cuando experimentamos, como Jesús en Getsemaní, «la debilidad de la carne» (cfr Mt 26, 41; Mc 14, 38), es decir, de la naturaleza humana sometida a las enfermedades físicas y psíquicas, tenemos que invocar del Espíritu Santo el don de la fortaleza para permanecer firmes y decididos en el camino del bien. Entonces podremos repetir con San Pablo: «Me complazco en mis flaquezas, en las injurias, en las necesidades, en las persecuciones y las angustias sufridas por Cristo; pues, cuando estoy débil, entonces es cuando soy fuerte» (2 Cor 12, 10).

Ciencia

¿Que nos enseña más que a las bestias de la tierra, y nos hace más sabios que las aves de los cielos?

(Job 35:11)

Comencemos la explicación de este don con lo que afirma un experto en Bioética, el doctor Jaime Escobar Triana "Las modificaciones del cuerpo a través de las biotecnologías y, en especial de la cibernética en la época presente, llevan a Norbert Wiener, con base en la historia del autómatas, a considerar cuatro modelos del cuerpo: como figura de arcilla maleable y mágica (golem), como modelo de mecanismo de reloj (s. XVII y XVIII), como máquina de calor (navegación a vapor) que consume algún incentivo combustible en vez del glucógeno de los músculos humanos y, por último, el cuerpo como un sistema electrónico (realidad virtual-simulación), en la actualidad. Pero, a medida que avanza la investigación surgen nuevas propuestas" [*Revista Colombiana de Bioética*, vol. 2, núm. 1, enero-junio, 2007, pp. 33-51].

He querido comenzar con esta cita, porque en ella podemos ver la manera como la ciencia concibe el cuerpo, y en el campo de la medicina y las ciencias aplicadas al deporte, al parecer se enfocan en el cuerpo del deportista como una máquina de agilidad, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y del resto de habilidades tácticas y técnicas que le hace a uno suponer que las ciencias se aplican una y exclusivamente al rendimiento competitivo, que en última es calificado según la posición que ocupa el atleta en la competencia para la cual ha

sido preparado; en otras palabras, las ciencias son aplicadas al ego deportivo.

Bien sabemos que el deporte se ha convertido en uno de los campos de desarrollo científico y biotecnológico y por tanto la práctica honesta de esta actividad física se encuentra expuesta a la tentación de la manipulación del atleta con fines que deteriora su dignidad humana. El marketing, el consumo y el lucro exacerbado se han convertido en el fin supremo del espectáculo de la competencia.

El uso de los avances de las prótesis, la nanotecnología, en la "medicina del deseo" es una realidad del deporte contemporáneo que satisface sus deseos de ganar a costa de la integridad física, síquica, moral y espiritual del deportista modificado por la biomedicina.

En este orden de ideas, el don de ciencia será ineludible para que los atletas cristianos podamos discernir la aplicación del conocimiento científico conforme al plan salvífico del Creador. Este don es el requerido para la comprensión teológica del cuerpo humano como obra de Dios y templo del Espíritu Santo, que se orienta a su Gloria y alabanza.

Este don capacita al profesional y al científico del deporte para aplicar una ética y una moral apropiada a la defensa de la vida, la dignidad y el bienestar del deportista.

Mediante el don de la ciencia, el deportista identifica las cosas que van contra su vida y la vida de los demás.

Piedad

Pero la piedad, en efecto, es un medio de gran ganancia cuando va acompañada de contentamiento. Porque nada hemos traído al mundo, así que nada podemos sacar de él. Y si tenemos qué comer y con qué cubrirnos, con eso estaremos contentos. Pero los que quieren enriquecerse caen en tentación y en la trampa de muchos deseos necios y dañosos que hunden a los hombres en la ruina y en la perdición. Porque la raíz de todos los males es el amor al dinero, por el cual, codiciándolo algunos, se extraviaron de la fe y se torturaron con muchos dolores. (1 Tim 6, 6-10).

De nuevo nos encontramos que en todos los aspectos de la vida, y en especial durante la preparación, el entrenamiento, los ejercicios y en las competencias, sentimos la necesidad de Dios.

Justamente este don del Espíritu de Dios es el que sostiene nuestra voluntad para amarlo y respetarlo como padre, tanto en las derrotas y en las descalificaciones, como en las expulsiones. Cuando no fuimos seleccionados o cuando fuimos sancionados por el juez de campo. De nuevo nos encontramos con el ejercicio del amor al prójimo. Porque amar a Dios implica también amar al prójimo.

En el mundo del deporte se han dado casos de piedad que curiosamente producen gran admiración, pero no deja de ser una noticia temporal. Les traigo el gesto piadoso del jugador de Rugby, el Gales Tana Umaga, que he copiado de un blog de "taringa.net": "El capitán Gales Colin Charvis recibe un tremendo tackle por parte de Jerry Collins en las 22 yardas de los All Blacks. Tana Umaga reconoce la seriedad del estado de

su oponente y en vez de continuar el juego, se detiene a asistirlo. Le saca el protector bucal y lo coloca en posición de recuperación, salvándolo de un potencial daño severo". [www.taringa.net].

Este, el don de piedad llevado a la vida práctica, es el que les ayudará a encontrar sentido a uno de los propósitos finales de la espiritualidad olímpica: el de construir relaciones fraternas con nuestros semejantes. Con piedad el deportista trata a su adversario como su prójimo y no como un enemigo al que hay que odiar y matar.

Vuelvo a insistir sobre el neo-politeísmo deportivo que convierte al atleta en ídolo, lo exalta y le glorifica, pero lo descarta cuando ya no produce triunfos. Cuando el ídolo ya no produce medallas, estos mismos que lo encumbraron lo bajan del pedestal, lo humillan y al final se olvidan de él, para explotar al siguiente diosillo que han creado como sustituto. Aquí también hay que pedir al Espíritu Santo el Don de piedad para reconocer que hay un solo Dios y evitar caer en la tentación de dejarse endiosar.

Temor de Dios

Por esta razón también, obrando con toda diligencia, añadid a vuestra fe, virtud, y a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio, al dominio propio, perseverancia, y a la perseverancia, piedad, a la piedad, fraternidad y a la fraternidad, amor. Pues estas virtudes, al estar en vosotros y al abundar, no os dejarán ociosos ni estériles en el verdadero conocimiento de nuestro Señor Jesucristo. Porque el que carece de estas virtudes es ciego o corto de vista, habiendo olvidado la purificación de sus pecados pasados. Así que, hermanos, sed tanto más diligentes para hacer firme vuestro llamado y elección de parte de Dios; porque mientras hagáis estas cosas nunca tropezaréis; pues de esta manera os será concedida ampliamente la entrada al reino eterno de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. (2 Pe 5,11).

Unido a la Piedad, el don del temor de Dios es el que orientará la espiritualidad del atleta cristiano a reconocer, amar, adorar y glorificar al Dios Uno y Trino.

A pesar de que Usain Bolt tuviera un gesto católico corriendo con la medalla de la Virgen milagrosa y se santiguara antes de correr la prueba de los 100 metros en los juegos olímpicos de Londres 2012, publicó en su cuenta de instagram un post que decía “Dios, lo siento #amoamipueblo” con una imagen adjunta en que mostraba la noticia sobre una iglesia Jamaicana no católica que suspendió su oración para verlo correr. Esta reacción indica que en el corazón de este joven hay un temor de Dios que le muestra con claridad como es que hay que tomar su relación con Él.

¿A quién adora el cristiano? ¿A Dios o a aquellos que se dicen o llaman dioses? Por supuesto que adoramos y

exaltamos a Dios. Pero es que la fragilidad humana crea estos dioses cuando no tiene clara su relación con Dios. Es a esto es a lo que hay que temer, y es en Dios en quien debemos poner toda nuestra confianza y esperanzas.

Seremos más que unos campeones mientras nos mantengamos en buen nivel nuestra relación con el más alto, el más fuerte y el más rápido. Seremos más que unos campeones si le ponemos al fortalecimiento espiritual el mismo empeño que le damos al fortalecimiento corporal.

El deportista piadoso será auténtico atleta de Cristo. Esto fue lo que el Papa Francisco pidió a los jóvenes en la Jornada Mundial de la Juventud en Río 2014. Esto es lo que representa tener el temor de Dios. (Ver mi libro *"Sean Auténticos Atletas de Cristo: Entrenamiento de las bienaventuranzas"*).

Para propiciar un momento de meditación, les pido que leamos un fragmento de la cita de la Segunda Carta de Pedro, que leí al comienzo de esta virtud: " Así que, hermanos, sed tanto más diligentes para hacer firme vuestro llamado y elección de parte de Dios; porque mientras hagáis estas cosas nunca tropezaréis; pues de esta manera os será concedida ampliamente la entrada al reino eterno de nuestro Señor y Salvador Jesucristo"(2 Pe 5,11ss).

Oración

Hagamos también aquí una pausa para pedirle a Dios que nos envíe su Santo Espíritu y recibir los siete dones.

Padre nuestro, confiados en que nos has concedido el don del deporte para hacer el bien, envíanos los siete dones de tu Santo Espíritu, para que nuestro espíritu deportivo y olímpico nos anime a buscar siempre los más verdadero, noble, justo, puro, amable, honorable.

Haz que yo sepa, con el don de Sabiduría, distinguir tu voluntad en el mundo del deporte y apartarme de los vicios terrenales del ego deportivo.

Que con el don del Entendimiento, entienda que es tu Santo Espíritu el que orienta mi espíritu deportivo.

Que con el don del Consejo, viva el deporte como un medio para santificarme, perseverar y salvarme.

Que el don de Fortaleza me mantenga firme en la fe y en la voluntad de hacer el bien que quieres con mis dones deportivos.

Que sepa con el don de Ciencia, discernir claramente entre el juego sucio del ego deportivo y el juego limpio del espíritu deportivo.

Que con el don de Piedad te ame como Dios Padre, sea fervoroso contigo, misericordioso con mis compañeros de equipo y caritativo con los adversarios.

Finalmente, que, con el don de Temor de Dios, tenga el mayor respeto y veneración por ti, cuidando de jugar y competir de acuerdo a tu reglamento que son los Mandamientos.

De modo que buscando lo más alto, podamos trascender a ti y cumplir la misión que nos tienes encomendada en este mundo deportivo. Te lo pedimos por Nuestro Señor Jesucristo que vive y reina por los siglos de los siglos.

Amén.

Frutos del Espíritu en el deportista

Ante los vicios del ego deportivo, que acabamos de meditar, los atletas cristianos no daremos lugar a la satisfacción de los deseos (Gálatas 5:16; Romanos 8:4-9, 12, 13) que se radican en el ego deportivo. Por eso hemos de vivir el espíritu deportivo con disciplina o templanza de acuerdo con la inspiración del Espíritu Santo, quien es el que hace producir las cualidades o virtudes que se llaman frutos del Espíritu Santo. (Gálatas 5:22, 23).

De lo anterior se desprende que los actos de virtud son "perfecciones que forma en nosotros el Espíritu Santo como primicias de la gloria eterna" que practicadas con gusto en el horizonte de la vida deportiva, nos ayudarán también al disfrute del reino de Dios y de la gloria eterna.

El atleta del Espíritu Santo disfruta del tal modo estos actos que por eso también se les llama bienaventuranzas, porque vencen el mal y perfeccionan los actos del bien. Cuando el deportista los disfruta, es decir, que las ejerce con gusto, puede entonces vencer en todo, en lo material y en lo espiritual, será no solo un perfecto atleta, sino un auténtico atleta de Cristo.

De acuerdo con la tradición de la Iglesia son doce [CIC 183]: caridad, gozo, paz, paciencia, longanimidad, bondad, benignidad, mansedumbre, fidelidad, modestia, continencia, castidad (Ga 5,22-23, vg.). De cada uno de ellos hablaremos en esta sección.

Caridad

Les recuerdo que ya habíamos hablado de la caridad en la sección de las virtudes teologales que aparecen al comienzo de este capítulo. Complementemos ahora esta acción virtuosa diciendo que la caridad es un amor muy distinto al amor del ego, que es egolátrico, egocéntrico, egoísta, enfermizo, sentimental, y emocional, que busca más bien el dominio y captación de quien dice amar. Todo lo contrario a eso es la caridad como fruto del Espíritu.

Como lo describe (1 Cor 13; 4-7) se trata de un amor exuberante, permanente, fiel, sublime, santo y abnegado que participa del amor de Cristo, depositado por el Espíritu en nuestros corazones.

Si uno observa con atención cada uno de los esfuerzos y sacrificios que hacen los deportistas para mantenerse activos, fuertes y ágiles, podríamos encontrar que esa generosidad con que donan su cuerpo para representar a sus países se vuelven meritorios cuando es hecha con el mismo amor y entrega de Nuestro Señor Jesucristo.

Así, en nombre de Dios, en sacrificio a Dios y por amor a la humanidad es como el deportista disfruta de la virtud de la caridad y goza de manera anticipada la plenitud de la gloria eterna.

Como lo dijimos cuando hablaba de la virtud del amor: El amor a Dios llena de sentido el amor por la "camiseta", "el equipo", "el deporte". El es el amor de los amores.

Gozo

En cierta ocasión a uno de mis alumnos que disfrutaba porque su equipo de fútbol le había ganado al equipo que tradicionalmente es su rival natural, le dije que su alegría no le duraría ni una semana, me respondió: -Que coincidencia profe, eso mismo me dice mi padre que estas no son sino "alegrías de un día". -Pero al fin y al cabo es alegría le interpele. Traigo este diálogo para que constatemos que es innegable la fuente de alegría, diversión y recreación que los deportistas encuentran en la práctica del deporte; de hecho su aspecto festivo y alegre es uno de los valores que veremos más adelante.

También hay que reconocer que el disfrute de entrenar, de jugar, de competir, de ganar es algo necesario en medio de las dificultades de la vida. Sin embargo son alegrías temporales, honestas, pero transitorias. El hombre necesita del disfrute de una alegría más profunda, firme y permanente, este es el gozo que nos da el Espíritu de Dios.

La experiencia de Dios en nuestros corazones es la que nos lleva a consagrarnos plenamente a él y ejercer la diaconía deportiva, esto es: entregar a la humanidad los dones deportivos que Dios nos ha concedido. Este ministerio de amor convierte en alegría la tristeza temporal, las derrotas momentáneas. Las "alegrías de un día" se convierten en eterno goce celestial, y concede por lo tanto mayor merito a los triunfos obtenidos en la competencia.

Paz

En el plano de la vida terrenal la paz es un estado de quietud, una ausencia de problemas o de conflictos con los demás, cosa que es supremamente necesaria para la convivencia familiar, social y política, así como para el desarrollo y bienestar de los pueblos. La paz humana es frágil y también temporal. Pero la paz que nos regala el Espíritu de Dios es algo mucho más profunda, más estable, y sobre todo más confiable. Ella es el resultado de poner toda la confianza en la bondad de Dios.

El atleta que ama, y goza de la presencia de Dios no sufrirá desbordes, turbaciones, ansiedades ni angustias. Aún cuando hubiere frustraciones, derrotas, y dolencias, estas se asumen con una paz imperturbable. Bien es cierto que uno de los valores que atribuimos al deporte es el de la paz; sin embargo, hay que advertir que como "embajadores de la paz", el atleta de Cristo, gracias a que tiene esa fortaleza imperturbable, debe además ser instrumento de la paz de Dios.

Algo que no me cansaré de repetir a los deportistas, es que ustedes pueden ganar todos los partidos, competencias, torneos, campeonatos, medallas, copas, batir todos los records nacionales, internacionales y mundiales, pero si no gozan de la santidad de Dios, son simplemente eso, campeones. En cambio, si además permanecen unidos al amor de Dios, no solo serían héroes, y campeones, sino también santos, hombres de paz.

Paciencia.

Decía hace poco que el deportista que vive el deporte inspirado en el Espíritu de Dios y no en el ego material, además de ser un héroe y un campeón es un santo porque goza de la santidad de Dios. Ahora bien, preguntemos ¿Qué derrota, fracaso, rival, lesión, expulsión podría atacar y vencer a un campeón de la fe que tiene su corazón lleno del amor, el gozo y la paz de Dios?

Les aseguro que nada podría hacer caer en la desolación a un atleta que tiene la asistencia del Espíritu Santo, porque nos da la paciencia necesaria para resistir ante los embates de las hostilidades y dificultades que encontramos en la dura competencia de la vida.

El que goza de este fruto resiste un kilómetro más en la carrera, repite una serie de ejercicios más, levanta un kilogramo más, nada una piscina más, aguanta las rechiflas, las burlas, los acosos, y todo cuanto tenga que padecer para sostener su campeonato y su santidad.

De la misma manera como Dios mostró su paciencia al enviar a su hijo único para que diera amorosamente su vida por nosotros, así el atleta espiritual tiene la gracia de Dios para practicar un amor paciente aún por los que le ofenden y buscan su mal. (Romanos 12:19; Efesios 4:2; Santiago 1:19).

¿Quieres vencer? Escucha esta sabiduría que viene del libro de los proverbios: "Más vale el hombre paciente que el fuerte; más el que domina su corazón, que el que conquista ciudades. (Prov 16,32).

Mansedumbre

Al comienzo de estas pláticas ubicábamos a la soberbia, a la arrogancia, la prepotencia, el orgullo y a toda la secuencia de vicios del egoísmo en el ego deportivo. Ahora nos encontramos con la virtud de la mansedumbre como un fruto del Espíritu de Dios para el goce de quienes hacen deporte centrados en el espíritu deportivo. La mansedumbre es totalmente contraria a la soberbia, es una condición de humildad necesaria para el deportista.

La señal de la mansedumbre es la medida, el autocontrol de las pasiones y las emociones, el equilibrio entre la voluntad propia, y entre la autoridad temporal y la voluntad de Dios. El deportista manso es aquel que realiza con alegría las tareas del entrenamiento, cumple instrucciones, obedece las reglas de juego, acata los fallos de los jueces, pero sobre todo hace la voluntad de Dios.

Ser manso consiste en mantener el control de sí mismo, en compensación Jesús le concede poseer la tierra prometida, ser ciudadano del reino. ¿Y sí es heredero de la tierra por qué no ser también dueño del terreno de juego? Esta última pregunta sí que sería interesante para que los psicólogos de la motivación deportiva entren a considerar el fortalecimiento de esta virtud entre sus deportistas. El dominio de sí, el autocontrol es la mejor manera de controlar el *pressing* psicológico en que se ven sometidos los jugadores por fuera y dentro del campo de juego.

Bondad

Cuando un deportista alcanza o se mantiene en los estándares de rendimiento de su categoría y además alcanza triunfos significativos, decimos que es "bueno"; por el contrario el que mengua en su rendimiento es descartado por "malo". De alguna manera la categoría de "bueno" y "malo" con que catalogamos a nuestros atletas remiten al ego deportivo, y de algo tra al espíritu deportivo. Porque ser bueno implica serlo en condiciones de sí mismo, pero también en beneficio del equipo o del club. De todas maneras esta calificación es imperfecta. En la práctica deportiva necesitamos que además de ser buenos para sí mismos y para el equipo, lo seamos también para procurar el bien del prójimo.

Esta sería la diferencia entre ser "bueno" y ser bondadoso. La bondad proviene de estar cerca de Dios, entre más cercano estemos de él, más bondadoso se pone nuestro corazón.

"Buenos" y bondadosos son quienes buscan el bien del prójimo, sobre todo de los excluidos, los marginados social y económicamente, pero también a los que por no tener tus mismas condiciones atléticas han sido descartados de los equipos y torneos. Ellos merecen jugar, ellos quieren jugar, ellos necesitan jugar.

Tres aspectos pueden definir a un deportista bondadoso: generosidad, justicia y solidaridad. (Efesios 5:9).

Benignidad

En algún blog leía esto, que en los aviones o buses en que se transportan nuestros deportistas, por ser criaturas de Dios, deberían poner un aviso que diga *Frágil trátese con cuidado*. ¿Por qué? se preguntarán ustedes; porque ustedes como cualquier ser vivo y además humano, deben ser tratados con especial cuidado. Los atletas son como una perla preciosa, necesitan ser tratados con dulzura, con cordialidad, ternura y alegría. Ustedes por tanto también deben tratarse así, con dulzura que es el único significado de la palabra benignidad. Es una cualidad de Dios que nos la comunica mediante el Espíritu Santo. (Sant 3:13-18).

Los benignos son generosos, mansos, obedientes, gentiles, pacíficos, cualidades estas que les da el gran poder de mantenerse invictos frente las ofensas. Nada los perturban. Tienen un espíritu de unión que los hace cooperar para mantener la concordia y la cohesión del equipo.

La dulzura que expresa la bondad se reconoce en los deportistas que se muestran cordiales con los que sufren en las derrotas, bendicen a quienes los vencen en la contienda, apaciguan a los que riñen, suavizan las discusiones, animan al que se lesiona, consuelan a los tristes. Se conoce que un atleta es bondadoso cuando siempre tiene un gesto, una palabra, una respuesta amable tanto al que le discute con ira, como al que le habla con amistad. El deportista egocéntrico es maligno, en cambio el espiritual es benigno (Proverbios 15:1).

Longanimidad

Los hinchas de un equipo de mi ciudad conocido como el DIM suelen cantar: "Con el DIM hasta el Fin". Si se quiere una interpretación diríamos que es una confesión de fidelidad con una escatología recortada, pero muy cercana al concepto de longanimidad.

Esta virtud es mejor conocida como perseverancia. Consiste en mantenerse fiel a Dios, no hasta el fin terrenal, sino también a corto, mediano, largo y eterno plazo. Esto es, con una escatología trascendental. En este sentido la longanimidad impide que tengamos la mentalidad de perdedores ante los fracasos, desilusiones, penas y dolores, y que por el contrario nos mantengamos invictos en hacer el bien a pesar de lo difícil que nos parezca permanecer haciendo la voluntad de Dios.

El Espíritu nos habilita para resistir, persistir y subsistir en el plan que Dios nos ha trazado en este diaconado del deporte. Les reitero que el hecho de asumir las habilidades deportivas como un don de Dios y el deporte como servicio a la humanidad, pone al atleta cristiano en un compromiso de fidelidad que le refuerza su capacidad de perseverar hasta más allá del fin en su empeño por hacer deporte en sentido salvífico.

El perseverante en la fe, lo es también en cualquier otro aspecto de la vida, cumplirá sus metas, pero sobre todo recibirá la promesa esperada de las bienaventuranzas.

Fe

Les había hablado de la fe cuando tocamos el tema de las virtudes teologales. Entonces veíamos los dos planos en que nos venimos moviendo, el del lenguaje material de los resultados deportivos y el de la espiritualidad del deporte que sublimamos con la espiritualidad cristiana. También les comentaba que la palabra "fe" es usada en el lenguaje deportivo como un ejercicio mental o de la voluntad que provoca cierta confianza en sí mismo, en las capacidades físicas, mentales de cara a la competencia.

Resulta curioso que cuando el deportista dice que tiene "fe" en que van a clasificar, se refiere a algo que físicamente no ve, de algo que con su concurso puede que "se de" o que "no se de". Ahora bien, Si "se da" el ego deportivo cumple su deseo, y si "no se da" es posible que el ego se decaiga, aunque se recupere para la siguiente temporada. El plus de la fe, en sentido teologal, consiste en que la confianza en Dios Padre está puesta en una certeza de victoria inmediata y también de un triunfo futuro. De modo que aunque "se nos de" o "no se nos de" en el terreno de juego, si se nos dará la victoria del resucitado sobre lo terreno. Jesús nos hace partícipes de su victoria contra el mal, el demonio y la muerte.

Modestia

En algo que el atleta debe ser muy cuidadoso es en usar su cuerpo; porque si permite que sea administrado por el ego, este le pedirá satisfacer todos los deseos. Y ya todos sabemos que gran parte de los deseos materiales del ego van en contra del rendimiento deportivo. No es sino que ustedes lleven una placentera vida sedentaria, coman y beban en demasía y verán que en menos de tres meses sus cuerpos atléticos se convierten en unos cuerpos obesos y perezosos.

Todas las necesidades humanas merecen ser administradas y controladas por el espíritu deportivo. La modestia se encarga de moderar los movimientos internos y externos del cuerpo. El deportista modesto lleva el control del placer cuando es lícito y evita los ilícitos, frena comer y beber en exceso y regula el placer sexual.

El atleta que se deleita de este fruto del Espíritu Santo también se modera en sus entrenamientos y en la competencia. ¿Saben por qué? porque nuestro cuerpo es morada del Espíritu Santo, es templo de Dios, en el debemos actuar y movernos con moderación.

La exuberancia en el entrenamiento, el exceso en el reposo, la desproporción en la celebración de un gol, el colmo en mostrar la belleza del cuerpo, la aplicación extremada de la fuerza, la extralimitación de la rudeza, son entre otras efectos de la falta de modestia que da a lugar cuando un deportista se centra en el ego deportivo y no en el espíritu del deporte.

Templanza

De la templanza ya habíamos hablado en la sección de las virtudes morales. Acordémonos que les hacía la comparación del arco y el cuerpo del atleta. El arquero debe mantener templado el arco durante la competencia, que no le quede hipertenso ni hipotenso, se trata de alcanzar la justa tensión. Así deben ustedes administrar sus cuerpos durante el entrenamiento y en la competencia, con la moderación de la que hablábamos hace poco y con la templanza de la que hablábamos más antes.

El atleta debe ser moderado en el propósito de ganar, sobrio en la riqueza, frenado en el apetito, parco en el descanso, ni riguroso ni blando en el juzgar, proporcionado en las alegrías y celebraciones, limitado en el consumo, comedido en el gasto, y medido en el hablar. Ante todo contenido en demostrar la belleza de su cuerpo.

Esta es la templanza que nos aconseja Tito en su carta: "Debemos vivir con moderación, justicia y piedad en el siglo presente" (Tt 2, 12). El atleta que mantiene templado el cuerpo aprende a distinguir las necesidades reales para el perfecto desarrollo integral, de las necesidades imaginarias que provienen del ego material

Castidad

Recién terminada la copa mundial de fútbol 2014, se publicitó mucho la opción que tomó el futbolista brasilero David Luís y su novia Sara Madeira de asociarse al movimiento "Yo elegí esperar" que consiste en mantenerse castos hasta llegar al matrimonio. Un movimiento similar tenemos en la Iglesia Católica, se trata del movimiento "Opción V".

La moderación, la templanza y la castidad son frutos que le ayudan al hombre a medirse en la satisfacción de sus necesidades. La facultad para mantener el cuerpo templado en la satisfacción sexual es justamente la castidad; entendida como el dominio del ego material, el control de sí mismo para orientar el instinto sexual hacia el crecimiento espiritual y corporal. Ya sobre esto habíamos hablado en la sección de la pureza.

Así como el agua limpia requiere un vaso limpio para seguir limpia, así el hombre o la mujer pura requiere de un amor puro para conserva su pureza. La castidad como lo dijera Jean Baptista Lacordaire "es una virtud necesaria para la vida del género humano". [*Pensées: Chasteté*]. Entre nosotros diríamos que necesaria para desarrollar el espíritu deportivo. Porque si el atleta es leal a las normas y a la pureza del juego cuanto más debe ser leal y justo con su cuerpo y el cuerpo de quien ama.

Ser casto o ser casta es ser fiel a quien se ama, puro, honesto, natural, amoroso, creativo y pro creativo, libre y ordenado, responsable y consecuente. Pero ante todo el casto lo es porque su cuerpo es morada de Dios, y la unión del matrimonio es una alianza sagrada.

Oración.

Hagamos de nuevo una pausa para pedirle a Dios los frutos del Espíritu Santo.

Padre Nuestro, confiados en que nos concedes el don del deporte para hacer el bien a la humanidad, permite que disfrutemos de los frutos de tu Santo Espíritu. Para que tengamos *caridad* con nuestros compañeros y adversarios; vivamos con tu gozo la alegría de nuestros triunfos y el de los demás; llevemos tu Paz al campo de entrenamiento y a las competencias; y sobrellevemos con paciencia las adversidades de la vida y del deporte.

Amado Padre, haz que seamos mansos y humildes en cada momento de nuestra vida deportiva. Que seamos bondadosos con todos, especialmente con los que necesitan de nosotros. Y que tratemos con cuidado a los demás.

Ayúdanos oh Padre amoroso, a que juzguemos con benevolencia, especialmente a los compañeros de equipo, adversarios, jueces, aficionados. A que seamos *perseverantes* a pesar de las molestias, lesiones, dificultades y contradicciones que se presentan en la

competencia. A que no vacilemos en la *fe* y vivamos el espíritu deportivo conforme a las enseñanzas de Cristo. Enséñanos a ser recatados y modestos en el hablar y el actuar. A ser sanos, puros y limpios de corazón, para que nuestra vida interior y exterior sea acorde con el juego limpio, y que podamos llevar una vida sexual con prudencia, castidad, y sobriedad.

Escucha señor nuestras oraciones para que disfrutando de estos obras podamos también disfrutar del bien que podamos hacer con nuestros dones deportivos

Te lo pedimos por Nuestro Señor Jesucristo que vive y reina por los siglos de los siglos

Amén

Adaptado de [Autor: *Catholic.net* | Fuente: *Catholic.net*]

Cuestionario de valores
Capacidades cardioespirituales

Cuestionario

A continuación encontrarán un cuestionario con ochenta preguntas que les ayudarán a reflexionar sobre los valores asociados al espíritu deportivo que han de cultivar tanto para la vida deportiva como la vida espiritual, las cuales no son independientes la una de la otra.

Este cuestionario no es un test probado y comprobado estadísticamente, solo sirve para que reflexionen y piensen si estos valores se dan en ustedes, ya sea de manera explícita o implícita, o por el contrario no se dan.

CUESTIONARIO DE VALORES

Valores del deporte

Nombre:		
Edad	Sexo	Deporte
Fecha:		

Marque con un círculo los números según la ocurrencia.

5= Siempre, 4= casi siempre, 3=Neutro, 2 = Algunas veces, 1= Nunca

Preguntas	Ocurrencia					
	1	2	NS	4	5	NA
1. ALEGRÍA: Siento una viva y animada sensación de placer cuando practico el deporte.	1	2	NS	4	5	NA
2. ACEPTACIÓN: Recibo a conformidad lo que está bueno y suficiente.	1	2	NS	4	5	NA
3. AMISTAD: Establezco lazos de afecto con los de mi club y con mis competidores.	1	2	NS	4	5	NA
4. APERTURA: Amplío la mente y el espíritu hacia otras personas, ideas y nuevas situaciones.	1	2	NS	4	5	NA
5. ARMONÍA: Tengo un balance entre mi cuerpo y mi alma, mi Individualidad y mi comunidad.	1	2	NS	4	5	NA
6. AUSTERIDAD: Mis comportamientos son sencillos, rectos y correctos.	1	2	NS	4	5	NA
7. AUTOCONFIANZA: Estoy seguro de mis habilidades y destrezas y las del equipo.	1	2	NS	4	5	NA

8. AUTOCONTROL: Tengo el control de mí mismo.	1	2	NS	4	5	NA
9. AUTORREALIZACIÓN: Hago realidad mi crecimiento y desarrollo personal.	1	2	NS	4	5	NA
10. AYUDA: Colaboro con los proyectos sociales del club o de mi comunidad.	1	2	NS	4	5	NA
11. BELLEZA: Experimento un deleite espiritual o admiración cuando realizo mis actividades deportivas o cuando veo que otros las realizan muy bien.	1	2	NS	4	5	NA
12. BIENESTAR: Procuo crecer en bienes materiales y espirituales que me propicie estar bien.	1	2	NS	4	5	NA
13. CELEBRACIÓN: Festejo los triunfos propios y ajenos.	1	2	NS	4	5	NA
14. CIVISMO: Cumplo con mis obligaciones y me preocupo por la comunidad.	1	2	NS	4	5	NA
15. COHERENCIA: Actúo en conformidad con mis ideas, creencias y mi fe.	1	2	NS	4	5	NA
16. COHESIÓN DE EQUIPO: Colaboro en la unión y el trabajo en equipo.	1	2	NS	4	5	NA
17. COMPAÑERISMO: Interactúo proactivamente con mis compañeros de equipo.	1	2	NS	4	5	NA
18. COMPARTIR: Entrego o doy lo que de mí dependa para que otros se beneficien del deporte.	1	2	NS	4	5	NA

Moral y Deporte: Vicios, Valores y Virtudes Cadioespirituales.

19. COMPROMISO: Cumpló las obligaciones que he contraído con mi equipo, mi club o mi delegación.	1	2	NS	4	5	NA
20. COMPETICIÓN: Mido mis habilidades con un rival que tenga las mismas capacidades que las mías.	1	2	NS	4	5	NA
21. CONFIANZA: Tengo la firme esperanza y seguridad de mis capacidades, las de mi equipo y mis compañeros.	1	2	NS	4	5	NA
22. CONFRONTACIÓN: Admito que me evalúen ética, síquica, física y químicamente.	1	2	NS	4	5	NA
23. CONOCIMIENTO: Abro mi mente al conocimiento de culturas y temas diferentes.	1	2	NS	4	5	NA
24. CONVIVENCIA: Vivo la vida en armonía con el equipo, grupo o comunidad.	1	2	NS	4	5	NA
25. COOPERACIÓN: Tomo parte de acciones colectivas para lograr el beneficio grupal.	1	2	NS	4	5	NA
26. DEPORTIVIDAD: Actúo de manera correcta en las competencias deportivas como en la vida ordinaria.	1	2	NS	4	5	NA
27. DESAPEGO: Desligo lo material en beneficio de los altos ideales atléticos.	1	2	NS	4	5	NA
28. DESARROLLO: Admito que estoy en un proceso de continua evolución.	1	2	NS	4	5	NA

29. DIALOGO: Creo confianza a partir de escuchar y hablar con el otro.	1	2	NS	4	5	NA
30. DISTRACCIÓN: Empleo el deporte como distracción y sano esparcimiento.	1	2	NS	4	5	NA
31. DIVERSIDAD: Me abro al contacto con deportistas de otras culturas y países.	1	2	NS	4	5	NA
32. DIVERSIÓN: Disfruto con alegría y entretenimiento las prácticas deportivas y el entrenamiento deportivo.	1	2	NS	4	5	NA
33. ECOLOGISMO: Me esfuerzo para que la práctica deportiva no deteriore el ambiente natural.	1	2	NS	4	5	NA
34. EDIFICACIÓN: Reconozco y digo las cosas buenas que tienen mis compañeros.	1	2	NS	4	5	NA
35. EMOTIVIDAD: Manifiesto mis sentimientos de tristeza, así como los de alegría.	1	2	NS	4	5	NA
36. ENCUESTRO: Miro el deporte como un encuentro positivo con el otro.	1	2	NS	4	5	NA
37. ENTUSIASMO: Procuero estar siempre lleno de mi Dios.	1	2	NS	4	5	NA
38. EQUIDAD: Posibilito igualdad de condiciones para la competencia.	1	2	NS	4	5	NA
39. ESFUERZO: Entreno para formarme, más que para ganar.	1	2	NS	4	5	NA
40. ESPERANZA: Sostengo una expectativa mucho mayor que la de alcanzar la victoria.	1	2	NS	4	5	NA

Moral y Deporte: Vicios, Valores y Virtudes Cadioespirituales.

41. EXCELENCIA: Asumo la experiencia deportiva como una superación permanente.	1	2	NS	4	5	NA
42. EXPRESIÓN: Comunico adecuadamente mis sentimientos de aflicción y de gozo.	1	2	NS	4	5	NA
43. FORTALEZA: Procuero tener mi cuerpo y mi espíritu sanos y fuertes.	1	2	NS	4	5	NA
44. FRATERNIDAD: Asumo al compañero de equipo y al competidor como mi hermano	1	2	NS	4	5	NA
45. GARRA: Resisto y supero los momentos difíciles de la vida deportiva.	1	2	NS	4	5	NA
46. GENEROSIDAD: Doy lo mejor de mí, o comparto lo que tengo con quien lo necesita.	1	2	NS	4	5	NA
47. GRATITUD: Agradezco por los logros obtenidos.	1	2	NS	4	5	NA
48. HONESTIDAD: Compito sin poner en desventaja al rival.	1	2	NS	4	5	NA
49. HUMILDAD: Reconozco que existen otros con igual o mejores condiciones que las mías.	1	2	NS	4	5	NA
50. IGUALDAD: Trato a todos en el mismo plano de igualdad.	1	2	NS	4	5	NA
51. JUEGO LIMPIO: Respeto y acato las normas del juego, compito sin trampas.	1	2	NS	4	5	NA
52. JUSTICIA: Me inclino hacia la rectitud cuando actúo con los demás.	1	2	NS	4	5	NA

53. LEALTAD: Cumpló con las normas convencionales del deporte.	1	2	NS	4	5	NA
54. LOCALIDAD: Reconozco el valor de la cultura local.	1	2	NS	4	5	NA
55. LOGRO: Consigo realizar los propósitos que me he hecho.	1	2	NS	4	5	NA
56. LIBERTAD: Obro o actúo conscientemente sin coacción, presiones ni engaños.	1	2	NS	4	5	NA
57. MEJORAMIENTO: Tengo un plan para mejorar lo peor de mí mismo y avanzar en lo mejor que tengo.	1	2	NS	4	5	NA
58. NO VIOLENCIA: Soluciono los conflictos sin recurrir a la violencia.	1	2	NS	4	5	NA
59. OBEDIENCIA: Acato las normas, entrenamientos y decisiones de los árbitros.	1	2	NS	4	5	NA
60. OPTIMISMO: Trabajo siempre en busca de lo mejor, lo bueno y lo óptimo.	1	2	NS	4	5	NA
61. ORDEN: Actúo conforme a la organización de las prioridades.	1	2	NS	4	5	NA
62. PARTICIPACIÓN: Tomo parte en el proceso deportivo.	1	2	NS	4	5	NA
63. PAZ: Mantengo un equilibrio espiritual, libre de agresión y violencia.	1	2	NS	4	5	NA
64. PLURALIDAD: Reconozco que en el deporte y en la vida existen distintos tipos de opiniones, ideas, estilos de vida.	1	2	NS	4	5	NA

Moral y Deporte: Vicios, Valores y Virtudes Cadioespirituales.

65. PRUDENCIA: Me prevengo de cometer faltas peligrosas o de arriesgar la vida mía y la de los otros.	1	2	NS	4	5	NA
66. RECONCILIACIÓN: Ofrezco y pido perdón luego de una ofensa.	1	2	NS	4	5	NA
67. RESPETO: Acato las normas deportivas, del entrenador, y las decisiones de los jueces.	1	2	NS	4	5	NA
68. RESPONSABILIDAD. Respondo por las obligaciones y deberes que me son propios.	1	2	NS	4	5	NA
69. SABER PERDER: Cuando pierdo, reconozco que perdí ante un rival que merece respeto.	1	2	NS	4	5	NA
70. SACRIFICIO: Dono lo mejor de la vida por el logro de ideales atléticos.	1	2	NS	4	5	NA
71. SALUD: Cuido de mi higiene física, mental y espiritual.	1	2	NS	4	5	NA
72. SATISFACCIÓN: Gozo con los logros obtenidos tanto en el fracaso, como en el triunfo.	1	2	NS	4	5	NA
73. SERIEDAD: Asumo la gravedad del compromisos deportivo.	1	2	NS	4	5	NA
74. SOCIALIZACIÓN: Creo condiciones para establecer lazos sociales con los demás.	1	2	NS	4	5	NA
75. SINCERIDAD: Me muestro, actúo como soy y digo lo que pienso sin herir a los demás.	1	2	NS	4	5	NA
76. SOLIDARIDAD: Hago el bien, tanto al afligido como al que goza.	1	2	NS	4	5	NA

77. TOLERANCIA: Evito reacciones negativas frente a los que son diferentes a mí.	1	2	NS	4	5	NA
78. SOCIALIZACIÓN: Creo condiciones para establecer lazos sociales con los demás.	1	2	NS	4	5	NA
79. SINCERIDAD: Me muestro, actúo como soy y digo lo que pienso sin herir a los demás.	1	2	NS	4	5	NA
80. SOLIDARIDAD: Hago el bien, tanto al afligido como al que goza.	1	2	NS	4	5	NA
81. TOLERANCIA: Evito reacciones negativas frente a los que son diferentes a mí.	1	2	NS	4	5	NA
82. UNIDAD: Conservo la vida comunitaria de mi equipo, club o liga.	1	2	NS	4	5	NA
83. UNIVERSALIDAD: Amplío mi visión de la cultura universal.	1	2	NS	4	5	NA
84. VITALIDAD: aprendo a conservar y defender la vida.	1	2	NS	4	5	NA
Sume las columnas						
Sume las filas						

Ilustración 3: Cuestionario de valores

Suma cada columna, luego suma el total de cada columna.

Si el total de columnas se ubica en los rangos de:

80 y 160 Debes iniciar una revisión de la forma en que orientas tu actividad deportiva.

161 y 240 Necesitas evidenciar los valores que vives en el deporte.

241 y 320: Debes interesarte por conocer los valores del deporte.

321- 400: Puede cooperar con los demás para que introyecten en sus vidas deportivas los valores que promueve el deporte.

Nota: Este cuestionario y los siguientes no tiene valoración científica, son instrumentos de auto revisión y de reflexión.

Actividades para promover valores
Durante el entrenamiento

Actividades

A parte del cuestionario anterior, también les incluyo un amplio catálogo de actividades que pueden realizar con sus equipos durante las sesiones de entrenamiento con el fin de hacer explícito o tomar conciencia de los valores que a diario ponen en práctica durante la vida deportiva y la vida en general, pero que como tenemos la mente y el ego preocupados sólo por la competencia o por hacer perder al otro, no nos damos cuenta de ellos.

Estas actividades son el resultado de mis aprendizajes con estudiantes de deporte, algunas están probadas, otras no tanto, y otras son unas propuestas que ustedes sabrán aplicar o modificar y crear de acuerdo a sus necesidades.

Es interesante advertir que en el caso de la explicitación de valores del deporte, el entrenador tiene adicionalmente una función de Educador, es decir de entrenar y educar a los deportistas en función de la tarea aplicada al espíritu deportivo y no al ego deportivo. Por eso en estas actividades encontrarán la expresión Entreno Educador (EE).

<p>ALEGRÍA: El deporte permite que la persona sienta una viva y animada sensación de placer y de bienestar inmediato cuando lo practica.</p>
<p>Nombre del ejercicio: TEATRO DE LA ALEGRÍA</p>
<p>Objetivo: Interpretar roles de cómo un deportista entrena, juega, o compite estando alegre, triste, aburrido y sin motivación.</p>
<p>Actividad: Los jugadores deben interpretar (imitación de roles) cuando un deportista entrena, juega o compite bajo los estados de alegría, tristeza, aburrimiento, preocupación y sin motivación. El Entreno Educador pronuncia el nombre del jugador y le asigna una de las emociones ya dichas; para que la represente. Al terminar, el deportista llama a otro jugador le asigna una emoción y así sucesivamente.</p>
<p>Retroalimentación. El Entreno Educador explica que el deporte es también una fuente de alegría, menciona las veces en que jugando con alegría pudieron disfrutar mucho más.</p>
<p>Duración: Entre 10 y 15 minutos.</p>

<p>ACEPTACIÓN: Los resultados deportivos ayudan a que el deportista aprenda recibir a conformidad lo que está bueno y suficiente.</p>
<p>Nombre del ejercicio: ACEPTAR O NEGAR</p>
<p>Objetivo: Determinar la funcionalidad de ver y aceptar los resultados en lugar de negar y quejarse.</p>
<p>Actividad: Se le pide a cada jugador que comente delante de sus compañeros lo que pasa cuando no queremos ver los resultados y nos negamos a aceptarlo. Luego se le pide a otro que comente lo que pasa cuando verificamos los resultados y los aceptamos.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador reflexiona sobre la aceptación como una clave para ser feliz, que no se trata de una resignación o resiliencia pasiva de los hechos, órdenes, instrucciones, derrotas o adversidades</p>
<p>Duración: Entre 10 y 15 minutos.</p>

AMISTAD: El deporte ayuda a establecer lazos de afecto con personas del club y con los competidores adversarios.

Nombre del ejercicio: El DIRECTORIO.

Objetivo: Medir el grado de desarrollo del valor de la amistad a que ha llegado el jugador con sus compañeros de equipo, los de los equipos contrarios y con los jugadores de otras ciudades o países con los que ha competido.

Actividad: Se le entrega a cada jugador una hoja (Ver página siguiente) para que en cinco minutos la llene con el nombre, email, nombre del equipo, y nacionalidad del mayor número de amigos que recuerde. Luego se les pide que delante del grupo defina qué es la amistad, que comparta su lista y responda si los jugadores de los equipos contrarios son enemigos o personas con las que puede establecer lazos de amistad

Retroalimentación: Destaque a los jugadores que en sus listas tienen una gran variedad de amigos que son de distintos equipos, ciudades, nacionalidades y cultura.

Duración: Entre 10 y 15 minutos.

¿Cuántos amigos te han dejado el deporte?

	Nombre	email	Ciudad/País

Ilustración 4 Amigos que deja el deporte

APERTURA: El deporte permite que el jugador amplíe su mente y su espíritu hacia otras personas y nuevas situaciones.

Nombre del ejercicio: ANÉCDOTA

Objetivo: Evaluar el grado de adaptación a las nuevas personas que conoció, o a las situaciones que vivió durante un torneo; y de cómo esto le ayudó a ampliar la perspectiva que tenía frente a las personas o situaciones.

Actividad: Se le pide a cada jugador que relate una anécdota que le ocurrió en un torneo nacional o internacional con algún jugador de equipos contrarios, o una situación en la que se sintió mal pero que luego la superó.

Retroalimentación: Haga caer en cuenta sobre la importancia de tener una mente abierta a las nuevas experiencias con personas y situaciones, sobre todo si se encuentra en otras ciudades, países y culturas diferentes.

Duración: Entre 10 y 15 minutos.

ARMONÍA: El deporte coopera para que el jugador logre una armonía entre su cuerpo y su alma, su individualidad con la colectividad (grupo, equipo, comunidad, iglesia, sociedad).

Nombre del ejercicio: ALABANZA

Objetivo: Reconocer al compañero de equipo que ha equilibrado su vida física y corporal con la vida espiritual; o la de sus fines individuales con los de su familia, equipo, club, comunidad, iglesia o sociedad en general.

Actividad: Se le pide a cada jugador que alabe a un compañero por algún gesto de autocontrol o equilibrio que protagonizó frente a una situación física, corporal o material que le pusiera en conflicto con su vida espiritual, moral o ética, o que mantuviera un balance entre su vida individual y la vida social.

Retroalimentación: Ayude a que los jugadores tomen conciencia de que deben mantener un balance en todos los aspectos de la vida, para lograr superar los obstáculos deportivos y los de la vida.

Duración: Entre 10 y 20 minutos.

<p>AUSTERIDAD: La economía de los gestos técnicos de los deportistas les enseña a administrar sus comportamientos con cierta sencillez, exactitud, rectitud y corrección.</p>
<p>Nombre del ejercicio: QUE NO SOBRE.</p>
<p>Objetivo: Analizar el ahorro de movimientos que debe tener un deportista cuando realiza un gesto técnico.</p>
<p>Actividad: Los jugadores observarán un vídeo en el que se muestre a un atleta realizando una acción o un gesto técnico realizado con precisión y otro video de un atleta que hace este mismo gesto pero con movimientos y acciones que sobran. Luego se les pide que den sus opiniones sobre la austeridad deportiva.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador puede aprovechar la situación para explicar la importancia de la austeridad no solo para la ejecución de las rutinas y los gestos deportivos, sino también para la vida.</p>
<p>Duración: Entre 10 y 15 minutos.</p>

<p>AUTOCONFIANZA: El deporte fortalece la seguridad en las habilidades y destrezas del propio jugador y de su equipo.</p>
<p>Nombre del ejercicio: SEGURO QUE SI.</p>
<p>Objetivo: Hacer evidente y reconocer las propias habilidades y las del equipo.</p>
<p>Actividad: El entrenador plantea una situación hipotéticamente difícil que el equipo está teniendo en una competencia final del torneo, les define las funciones que tienen que cumplir cada jugador, luego les pide a cada uno que opinen en qué aspecto técnico (habilidad/destreza) de sí mismo, de sus compañeros y de su equipo se siente seguro como para resolver favorablemente esta situación.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador enumera cada una de las habilidades que tienen sus jugadores y las del equipo.</p>
<p>Duración: Entre 10 y 15 minutos.</p>

AUTOCONTROL: Por medio del deporte la persona aprende a gobernarse y vencerse a sí mismo.

Nombre del ejercicio: YO ANTES ERA ASÍ.

Objetivo: Reconocer hasta qué punto el deporte le ha ayudado al jugador a tomar control de sí mismo.

Actividad: El Entreno Educador le pide a cada jugador que escoja un comportamiento o conducta que le ponía en situación conflictiva con el equipo, con los otros jugadores en competencia, con los árbitros, con los directivos o con los espectadores, y que con el desarrollo de los entrenamientos ha podido modificarlas.

Retroalimentación: El Entreno Educador refuerza la necesidad del autocontrol para no verse sometido a que los demás hagan con uno lo que quieran.

Duración: Entre 10 y 15 minutos.

<p>AUTOREALIZACIÓN: El deporte es un medio donde el deportista aprende a hacer realidad su crecimiento y desarrollo personal.</p>
<p>Nombre del ejercicio: REALIZACIÓN O LOGROS.</p>
<p>Objetivo: Distinguir entre estar realizado y lograr resultados.</p>
<p>Actividad: Se le indica a los jugadores que respondan a esta pregunta ¿Ganar un torneo es la realización de tu crecimiento y desarrollo personal o la consecución de un resultado planeado?</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador modera las respuestas orientado hacia la valoración de los resultados como parte de un proceso de realización personal donde el jugador es un actor importante.</p>
<p>Duración: Entre 10 y 15 minutos.</p>

AYUDA: Gran parte de los deportes de equipo y también los individuales son acciones que se realizan con la ayuda de un equipo o grupo de colaboradores, lo cual influye en el aprendizaje del valor de la ayuda.

Nombre del ejercicio: AYUDA PORFA.

Objetivo: Experimentar la necesidad de ser ayudado y la satisfacción de ofrecer ayuda.

Actividad: Se traza un espacio en el suelo con dimensiones que dependen del número de jugadores. Se ponen todos los aros en el espacio delimitado. Se les dice que el espacio delimitado es un lago encantado que no se puede pisar porque se les congela el corazón, y que sólo se puede pisar dentro de los aros que son piedras que sobresalen en la superficie del lago. Si alguien pisa el lago queda congelado en el mismo lugar en que pisó y no se puede mover hasta que otro jugador lo rescate. Para que un jugador lo rescate debe deshelar el corazón del compañero dándole un saludo de mano. La finalidad es que no haya jugadores encantados.

Retroalimentación: El Entreno Educador enfatiza la importancia de ayudar y dejarse ayudar. Una clave para la sobrevivencia humana y la estabilidad del equipo.

Duración: Entre 20 y 30 minutos.

<p>BELLEZA: las distintas ejecuciones deportivas tanto individuales como colectivas producen un deleite espiritual o sentimiento de admiración.</p>
<p>Nombre del ejercicio: El DEPORTE ES BELLO.</p>
<p>Objetivo: Apreciar la belleza de otros deportes.</p>
<p>Actividad: Divida el grupo de deportistas en dos subgrupos, cada uno va a escoger en Youtube, Vimeo o Teachertube un vídeo en que se muestren las acciones "mas bellas" de por lo menos cinco deportes distintos a los que practican.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador profundiza sobre la belleza del deporte desde el punto de vista de lo corporal, del movimiento colectivo, de la coordinación, del "juego bonito" cuando se realiza con precisión técnica y creatividad.</p>
<p>Duración: Entre una sesión y otra.</p>

BIENESTAR: El deporte procura la percepción de alcanzar bienes espirituales (ser, crecer como persona, fe, oración, etc.) y obtener bienes materiales (corporales, físicos, cosas, objetos, productos, etc.).

Nombre del ejercicio: TODO BIEN.

Objetivo: Distinguir los beneficios materiales y espirituales que ha obtenido con la práctica del deporte.

Actividad: Al finalizar la sesión de entrenamiento, el Entreno Educador entrega a cada jugador una hoja de dos columnas; una con lo que ha logrado en su vida espiritual y material, y otra con lo que aún le falta por conseguir. El jugador la debe llenar con la ayuda de sus familiares, y la trae en la próxima sesión, donde los jugadores la socializan. (Ver hoja en la siguiente página).

Retroalimentación: El Entreno Educador les hace caer en cuenta a los jugadores, que el beneficio que les trae el deporte no es solo la satisfacción de ganar, vencer o triunfar; de obtener dinero o beneficios materiales, sino también de crecer y dignificarse como persona humana y como hijos de Dios.

Duración: Entre 10 y 15 minutos.

Logros y metas

Escriba los bienes espirituales y materiales que ha logrado en la vida deportiva, y lo que le falta por lograr.

Lo que he logrado	Lo que me falta por lograr

Ilustración 5: Logros y por lograr.

CELEBRACIÓN: El deporte ofrece oportunidades para que los deportistas celebren sus propios logros y también para que aprendan a celebrar los triunfos de los demás, aunque sean los de sus propios competidores.

Nombre del ejercicio: GOCE CON EL QUE GANA

Objetivo: Expresar una auténtica alegría en los triunfos personales y con los de otros jugadores y los deportistas de otros equipos o selecciones.

Actividad: El entrenador le entrega a cada jugador al menos diez tarjetas (físicas, con el logo del club) de felicitación que deberá redactar y escribir con un mensaje que deberá enviar por correo postal a diez jugadores de otros equipos para felicitarlos por su buen desempeño durante el torneo. Les pide también que estén atentos al efecto que produce este gesto de deportividad.

Retroalimentación:El Entreno educador recalca la importancia de gozar con el que goza.

Duración: Después del torneo.

<p>CIVISMO: Las actividades deportivas, cuando se socializan con la comunidad, hacen que el deportista aprenda a cumplir con sus obligaciones como ciudadano y a preocuparse por los asuntos de comunidad.</p>
<p>Nombre del ejercicio: DEPORTE SOCIAL.</p>
<p>Objetivo: Seleccionar un proyecto social en donde los deportistas del equipo o el club puedan ofrecer su colaboración.</p>
<p>Actividad: Cada deportista selecciona un proyecto social, comunitario o parroquial en donde sea posible que los compañeros de equipo colaboren. El equipo evalúa todas las propuestas y selecciona una.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador les pone de presente que lo importante es vincularse a la comunidad no sólo haciendo donaciones, sino también donarse uno mismo.</p>
<p>Duración: Entre 10 y 15 minutos.</p>

COHERENCIA : Como la planeación deportiva lleva un registro de lo que se planea (se dice) con los ejercicios (Se hace), el deportista puede aprender a actuar conforme a sus ideas, creencias, principios, valores y virtudes.

Nombre del ejercicio: ¿INCOHERENTE YO?

Objetivo: Que el atleta revise su yo interior y encuentre su estado de coherencia frente a sí mismo.

Actividad: Se le entrega a cada deportista una copia de las preguntas sobre la incoherencia. El deportista dispone de 5 o 10 minutos para responder en silencio e individualmente las preguntas. (Ver página siguiente).

Retroalimentación: El Entreno Educador invita a los deportistas a asumir la vida en coherencia con los principios, valores, virtudes que ha asumido.

Duración: Entre 10 y 30 minutos.

¿Incoherente yo?

- ¿Has tomado decisiones equivocadas una y varias veces?
- ¿Cometes varias veces los mismos errores?
- ¿Sabes que existen comportamientos que debes cambiar o mejorar pero no los cambias ni mejoras?
- ¿Sabes que debes perdonar a esa persona que te falló pero no lo haces?
- ¿Tienes bien claro que pidiendo perdón puedes comenzar a reparar un daño que hiciste, pero no das el primer paso para pedirlo?
- ¿Entiendes que haciendo esto o aquello te hará daño pero lo haces?
- ¿En lugar de decir "las veces en que he fallado" recurres a la expresión "las veces en que tu fallas"?
- ¿Cuándo cometo un error lo justifico o culpo a otras personas?
- ¿Has notado que cuando algo no funciona bien dentro de ti mismo aparecen miedos, tristezas, y ansiedades, pero no haces nada para que funcionen bien?
- ¿Sientes que tus pensamientos, palabras y acciones están de acuerdo con los principios, valores, y virtudes a las que aspiras?

Responda en silencio cada una de las preguntas. No las comente con nadie, escriba sus propósitos para ser coherente (En caso de requerir un Sacerdote para la confesión no dude en buscarlo).

Ilustración 6 ¿Incoherente yo?

COHESIÓN Tanto en los deportes individuales como en los de equipo, los resultados se deben a la cohesión del equipo y del cuerpo técnico. Esto hace que los deportistas desarrollen comportamientos de trabajo en equipo, colectividad, comunidad y sentido de Iglesia.

Nombre del ejercicio: ¿Qué hago?

Objetivo: Que los mismos deportistas seleccionen lo que deben hacer para mejorar la cohesión del grupo.

Actividad: Se les entrega a los deportistas una lista de chequeo para que elijan las actitudes y acciones que debe hacer para mantener la cohesión del equipo. (ver página siguiente)

Retroalimentación: El Entreno Educador explica el efecto de la cohesión, y expone en la cartelera del club durante un mes la hoja que los deportistas firmaron. Antes de cada sesión, los deportistas deben releer sus compromisos.

Duración: Un mes

Esto es lo que haré para mantener la cohesión de mi equipo.

La cohesión del equipo es el proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de sus objetivos y metas.

Carron, 1982

Nombre: _____

- _____ Conocer y entender a los compañeros.
- _____ Valorar y alabar a los compañeros.
- _____ Ser responsable.
- _____ Tratar de integrar a los nuevos compañeros.
- _____ Servir de ejemplo para los más jóvenes.
- _____ Comunicarme con el entrenador con franqueza y sinceridad.
- _____ Comportarme bien en el vestuario.
- _____ Resolver los conflictos lo más rápido posible.
- _____ Respetar la intimidad en el vestuario.
- _____ Dar al máximo lo mejor de mí mismo.

Firma

Fecha:

Ilustración 7 Cohesión de mi equipo

Fuente: Oscar Gonzales Figueira [*efedeportes.com Revista digital. Buenos Aires, Año 12 No 114, Noviembre de 2007*].

COMPAÑERISMO: Durante la práctica y la vida deportiva, el jugador interactúa con otros jugadores hasta lograr una relación de compañerismo y aún de amistad.

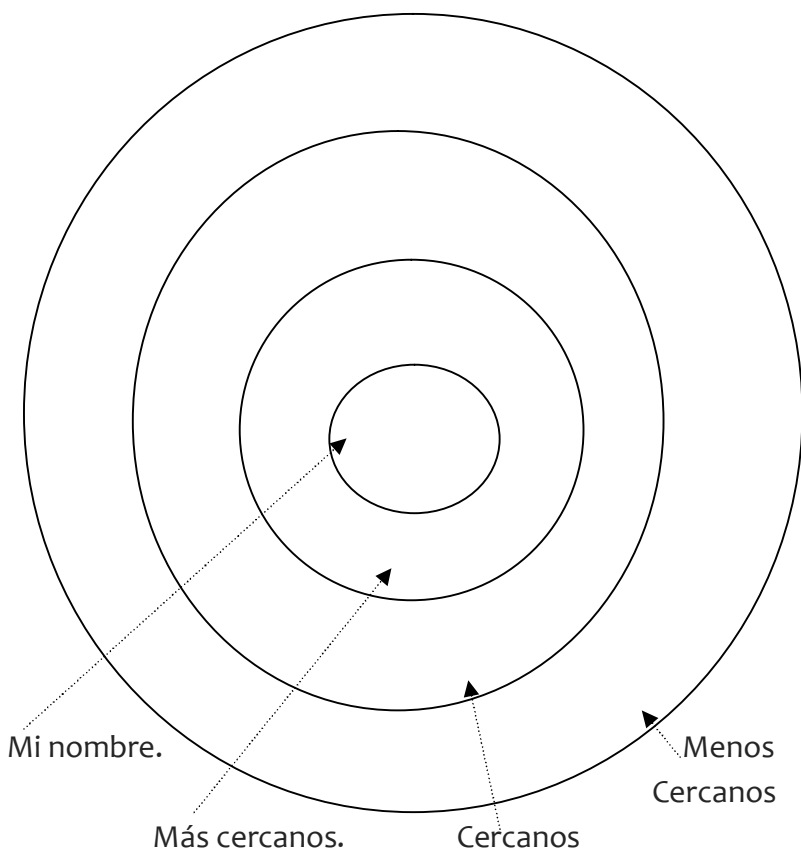
Nombre del ejercicio: CÍRCULOS DE COMPAÑEROS.

Objetivo: Establecer grados de compañerismo que se ha logrado entre los jugadores del club o equipo.

Actividad: El Entreno Educador le entrega a cada jugador una hoja con el dibujo de cuatro círculos concéntricos, en el central escribirá su nombre, en el siguiente escribirá los nombres de los compañeros más cercanos, en el que sigue escribirá los de los cercanos, y en el externo los que están menos cercanos.

Retroalimentación: El Entreno Educador discute con el equipo el efecto que ha producido el nivel de compañerismo en la vida social de los jugadores y del rendimiento del equipo.

Duración: Entre 10 y 25 minutos.



Nombre del deportista _____

Ilustración 8 Compañeros cercanos

<p>COMPETICIÓN: La práctica deportiva fortalece el espíritu de emulación para medir habilidades en un plano de igualdad.</p>
<p>Nombre del ejercicio: MI PAR Y RIVAL.</p>
<p>Objetivo: Que el atleta compare el nivel competitivo de su par rival con el suyo.</p>
<p>Actividad:</p> <ol style="list-style-type: none">1. El Entreno Educador le pide a cada jugador, si es un atleta individual, o a todos los jugadores si es un equipo; que haga una autoevaluación de sus fortalezas y debilidades. (Ver página siguiente).2. Luego le pide que estudie al equipo o atleta rival y que haga lo mismo3. Después les pide que reflexionen acerca de qué merito tiene competir con un par rival que no tiene el mismo nivel.
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador les recalca a los jugadores acerca del mérito que tiene competir con un par rival de igual o superior categoría.</p>
<p>Duración: 1 a 3 días.</p>

Comparación de fortalezas y debilidades.

Compara tus fortalezas y debilidades con las de tus competidores.

Mis fortalezas	Mis debilidades

Sus fortalezas	Sus debilidades

Ilustración 9: Fortalezas y debilidades.

CONFIANZA: El deporte enseña a obtener confianza en las capacidades de uno mismo, las de nuestros compañeros y las del equipo. Lo cual da una capacidad para confiar en Dios.

Nombre del ejercicio: AUTOCONFIANZA.

Objetivo: Ofrecer unas pautas que cada deportista debe tener en cuenta para generar una autoconfianza.

Actividad: Al comienzo, el Entreno Educador pregunta a cada uno de sus deportistas ¿Tienes confianza en ti mismo? Después de las respuestas les habla sobre lo que uno debe tener en cuenta para desarrollar una actitud de autoconfianza. Después les entrega una hoja con las pautas. (Ver hoja en la siguiente página).

Retroalimentación: El Entreno Educador les entrega las hojas a los deportistas y al final ellos pueden expresarse libremente sobre cuáles de esas pautas aplican en sus vidas.

Duración: Entre 10 y 15 minutos.

Pautas para generar autoconfianza.

- a) Visualiza una competencia y entrena como si estuvieras en la situación real de la competición para la cual te estás preparando.
- b) Define metas reales.
- c) Mide, evalúa tus resultados con base en tu rendimiento o en el cumplimiento de las metas propuestas.
- d) Desarrolla una autodisciplina en el entrenamiento físico como en el mental y espiritual.
- e) Trata de ver, escuchar y hablar siempre en positivo, de lo que está bien hecho, de lo que ha dado resultado en ti y en el equipo.
- f) Controla que tus pensamientos siempre estén siempre relacionados con las metas que te propusiste, en lo que conviene a tu cuerpo, en lo que te sirve para mejorar como deportista y como persona.
- g) Conserva un programa permanente de preparación física adecuado a las metas propuestas.
- h) Sigue con precisión unas rutinas de entrenamiento, ejercicio, alimentación, sueño, lecturas, reposo, vida social ante, durante y después de la competencia.
- i) Estudia o capacítate en habilidades y destrezas distintas del deporte, como arte, música, un oficio.
- j) Termina el bachillerato, estudia una carrera ya sea técnica, tecnológica o superior.
- k) Únete a un voluntariado social.
- l) Ayuda en tu parroquia, diócesis.

Ilustración 10 Pautas para la autoconfianza

Fuente: [Alicia Nicolás Marín. *Autoconfianza y deporte*. *efdeportes*. Revista Digital. Buenos Aires- Año 13 No 128. Enero de 2003]

<p>CONFRONTACIÓN Durante el proceso de entrenamiento y preparación el deportista admite ser evaluado ética, síquica, física y químicamente.</p>
<p>Nombre del ejercicio: YO TE CONFRONTO.</p>
<p>Objetivo: Posibilitar que el atleta sea confrontado por sus compañeros de equipo o de club.</p>
<p>Actividad: El Entreno Educador les pide a los jugadores que se ubiquen en dos líneas de manera que queden uno frente al otro, al primer pitazo cada jugador de una línea le dice al del frente: <i>-Yo te confronto porque...éticamente eres esto, tu comportamiento individual y social es esto otro, tu estado físico es tal otra cosa, y porque tienes tales o cuales conductas.</i> Durante el ejercicio no se admite interrumpir, ni tocarse. El entrenador puede repetir el ejercicio las veces que quiera controlando que cada jugador sea confrontado y haya confrontado al menos una vez.</p>
<p>Retroalimentación: El entreno Educador refuerza en los jugadores la conducta de escuchar las confrontaciones, de tenerlas o no tenerlas en cuenta para superar y mejorar su auto concepto.</p>
<p>Duración: 15 minutos.</p>

CONOCIMIENTO: El deportista abre su mente al conocimiento de personas, grupos, equipos y culturas diferentes.
Nombre del ejercicio: ¿CÓMO SON?
Objetivo: Provocar la curiosidad por conocer personas, grupos, equipos o culturas diferentes, de modo que el viaje a otra ciudad o país le deje un valor adicional que el de la sola competición.
Actividad: El Entreno Educador entrega a los deportistas la misión de establecer contacto con alguna persona, grupo, equipo de la ciudad o país en que se encuentre y de regreso debe traer un informe soportado con datos, fotos, firmas de los contactos.
Retroalimentación: El entreno Educador dirige la socialización de los informes hacia intereses distintos de lo deportivo que aprendió en ese viaje.
Duración: El tiempo que dura la competencia hasta las siguientes sesiones de regreso al entrenamiento.

CONVIVENCIA: El hecho de compartir tareas, metas y logros con el equipo, el deportista aprende a convivir con los demás.

Nombre del ejercicio: CON-VIVO-CON-VIVA.

Objetivo: Que el deportista evalúe su capacidad de convivencia con los demás.

Actividad: El Entreno Educador le pide al deportista que haga una lista de sus conductas que molestan a los compañeros de equipo, a los de su familia y a los demás.

Retroalimentación: El Entreno Educador pide a los deportistas que determinen cuál de esas conductas pueden modificar para mejorar en la convivencia.

Duración: 15 minutos.

<p>COOPERACIÓN: En los ejercicios, estrategias y jugadas colectivas, el deportista aprende a tomar parte de acciones colectivas para lograr el beneficio grupal.</p>
<p>Nombre del ejercicio: PERO-COOPERA.</p>
<p>Objetivo: Que los jugadores tomen conciencia de que la cooperación es un trabajo conjunto para un logro común.</p>
<p>Actividad: El entreno educador ata por el tobillo la pierna izquierda de un jugador al tobillo de la pierna derecha del jugador siguiente y así sucesivamente hasta que todos los jugadores estén atados. Luego les entrega un balón que deben llevar entre todos hacia un punto previamente demarcado.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador discute con el equipo los momentos en que actuaron como grupo y en los que se vieron el énfasis en las individualidades.</p>
<p>Duración: 30 minutos.</p>

<p>DEPORTIVIDAD: Actúo de manera correcta en las competencias deportivas como en la vida ordinaria.</p>
<p>Nombre del ejercicio: POR DEPORTE.</p>
<p>Objetivo: Encontrar la continuidad del espíritu deportivo (Deportividad) en la vida ordinaria.</p>
<p>Actividad: 1. Pídales que definan o encuentren una definición de deportividad. 2. Entregue a un grupo de tres deportistas la hoja sobre las expresiones que deben formar parte de la deportividad. (Ver la primera página siguiente). 3. Entregar la hoja de factores de la deportividad (ver la segunda página siguiente). 4. Se les pide que recorten las expresiones y las agrupen por factores que se encuentran en la hoja de factores. (Ver la siguiente página). 5. Se les pide que descarten las expresiones que no se corresponden con el concepto de deportividad.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador les hace caer en cuenta a los jugadores, que el beneficio del deporte no es solo ganar sino obtener un crecimiento y valor como persona.</p>
<p>Duración: Entre 30 y 45 minutos</p>

Participar en todas las prácticas	Felicitar al oponente cuando juega bien	Respetar las reglas	Competir por los trofeos y medallas	Hacer el mayor esfuerzo.
Pedir que un oponente descalificado (por llegar tarde) continúe.	Felicitar a un oponente tras su victoria.	Sacar excusa por haber jugado mal.	Pensar en cómo mejorar.	Darle la mano al oponente sea que vaya ganando o perdiendo
Ayudar a un oponente que se ha caído.	No darse por vencido después de cometer un error.	Obedecer al árbitro	Criticar la instrucción del entrenador	Rectificar una situación injusta para el oponente.
Esforzarse aún cuando se tiene la certeza de perder	Respetar las decisiones de otros jueces y árbitros.	Prestar implementos al oponente.	Felicitar a un oponente tras tu propia derrota.	Respetar al árbitro incluso si se equivoca.
No aprovecharse de un oponente lesionado	Enfurecerse cuando se comete un error.	Dar la mano al entrenador de tu oponente.	Atenerse fielmente a todas las reglas del deporte.	No admitir los propios errores

Ilustración 11 Expresiones de deportividad

Fuente: [José Mario Hernández Pérez. *efedeportes/Revista digital- Buenos Aires-Año 10- No 91 Diciembre de 2005*].

Compromiso con la práctica	Normas sociales	Respeto a Reglas y árbitros
Respeto al oponente	Negativismo	

Ilustración 12 Factores de deportividad

Fuente: [José Mario Hernández Pérez. *efedeportes/Revista digital*- Buenos Aires-Año 10- No 91 Diciembre de 2005]

<p>DESAPEGO: Sin darse cuenta, el deportista durante el entrenamiento y en la competencia realiza un desapego temporal de cosas, personas, situaciones que no son necesarias para la competencia. Esto le puede ayudar a tener una actitud de desapego por cosas que no son muy necesarias para la verdadera felicidad, y la auténtica santidad.</p>
<p>Nombre del ejercicio: SERMÓN DEL MONTE.</p>
<p>Objetivo: Atender a los consejos del Maestro.</p>
<p>Actividad: Se entrega a los deportistas la hoja "El desapego del deportista (Ver página siguiente). Mientras uno lee en voz alta, el resto sigue la lectura en su hoja. Luego el Entreno Educador lee las Bienaventuranzas de Jesús, al final se les pide que hagan una relación entre las bienaventuranzas y el texto leído.</p>
<p>Retroalimentación: Hacer ver que hay ciertas cosas que puede evitar y otras que no, pero que en todo caso requiere de desapego al menos durante el entrenamiento y la competencia.</p>
<p>Duración: 30 minutos.</p>

Desapego del deportista

12 atletas subieron hasta el monte más alto de la región para hacerle al maestro esta pregunta. -¿Maestro, que debemos hacer para ser felices? Entonces el Maestro les respondió...

- Sean pobres, mansos, humildes, solidarios, generosos, pacíficos, justos y honestos, compasivos, misericordiosos y tolerantes y entrarán al reino de la felicidad.

-¿Eso como se consigue? Le replicaron los atletas.

Entonces el Maestro mirando a uno de ellos les respondió.

- No acepten que los idolatren, amen a Dios.
- No acumulen trofeos y riquezas, disfrútenlos.
- No busquen ser alabados, alaben.
- No compitan presionados, jueguen con libertad.
- No tengan miedo a perder, aprendan de la derrota.
- No dejen que otros los controlen, contrólense ustedes mismos.
- No esperen regalos, regalen sin esperar las gracias.
- No deseen ser amados, amen sin esperar nada a cambio.
- No exijan ser ayudados, ayuden y sean solidarios.
- No esperen consuelo, reconforten al derrotado.
- No aguarden felicitaciones, congratulen al vencedor.
- No hagan trampa, compitan honestamente.
- No celebren con adicciones, la alegría es gratis.
- No renieguen del dolor, ni del sacrificio, recíclenlos.
- No sean mal agradecidos, agradezcan.
- No humillen al vencido, admírenlos y bendíganlos.
- No jueguen sucio, jueguen limpio.
- No jueguen para ganar, jueguen para ser felices.

Ilustración 13 Desapego del deportista

DESARROLLO: A lo largo del entrenamiento y la preparación deportiva el deportista va admitiendo que está en un permanente proceso de evolución.

Nombre del ejercicio: Línea del tiempo

Objetivo: Visualizar el futuro del crecimiento y desarrollo hasta más allá de las metas temporales.

Actividad: El Entreno Educador le pide a cada jugador que trace una línea del tiempo (ver Gráfico de la siguiente página).

Retroalimentación: El entreno Educador reflexiona con el equipo sobre las perspectivas pasadas, presente y futuro del crecimiento y desarrollo, incluso hasta más allá de la muerte.

Duración: 60 minutos.

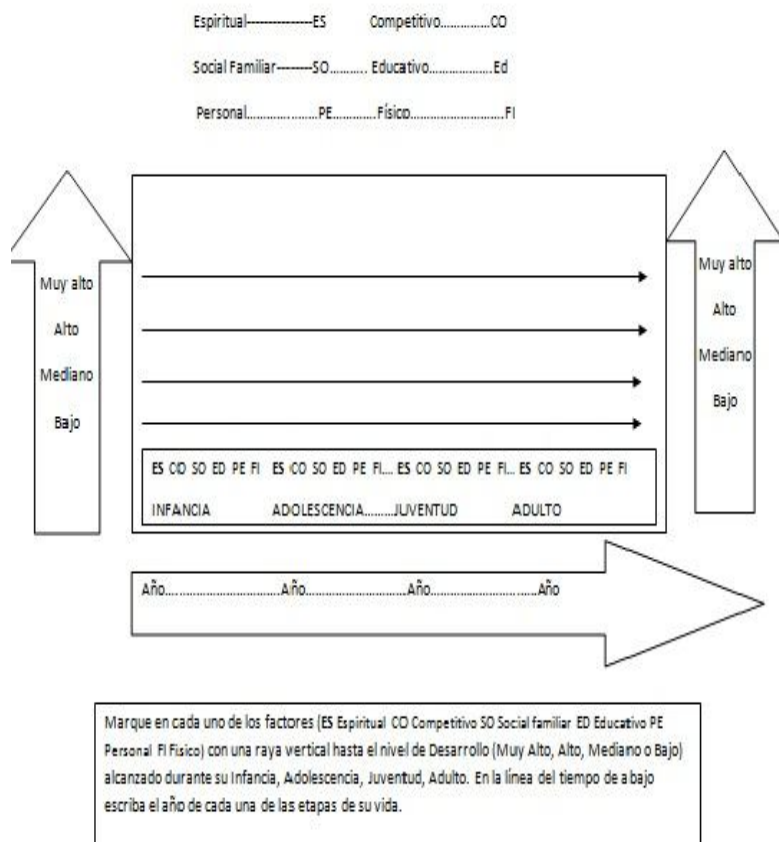


Ilustración 14: Línea de desarrollo en el tiempo.

DIÁLOGO: Durante la interacción entre el entrenador, el club o equipo y el deportista se va creando una relación confianza a partir de escuchar y hablar con el otro.

Nombre del ejercicio: Escúchame.

Objetivo: Alentar la actitud de escuchar, hablar y concluir durante un diálogo que pretende llegar a una conclusión.

Actividad: El Entreno Educador plantea al entrenador y a los jugadores una situación deportiva polémica que el equipo haya vivido en algún torneo reciente. Luego selecciona a tres de ellos para que durante cinco minutos discutan delante de sus compañeros y encuentren las causas que generó esa situación. Al finalizar la discusión le pide a algunos de los presentes que indiquen quien habló más y quién habló menos; quién escuchó más y quien escuchó menos; y cuáles fueron las causas que se mencionaron durante la discusión.

Retroalimentación: El Entreno Educador muestra al equipo que el desenvolvimiento de esa discusión puede ser el reflejo del estado comunicativo del equipo. Y señala la importancia de Escuchar-Hablar-Concluir.

Duración: 60 minutos.

<p>DISTRACCIÓN: Emplea el deporte como distracción y sano esparcimiento.</p>
<p>Nombre del ejercicio: A mí me distrae de...</p>
<p>Objetivo: Identificar las realidades cotidianas que el deporte le permite distraerse.</p>
<p>Actividad: El Entreno Educador le pasa la pelota al jugador preguntándole <i>¿De qué te distrae el deporte?</i> el deportista debe responder <i>A mi me distrae de...</i> (Dice de qué) y se lo pasa a otro preguntando <i>¿De qué te distrae el deporte?</i> El que se equivoca (no dice bien la pregunta o no repite bien el inicio de la respuesta) sale del juego y debe escribir una lista de las cosas en que el deporte le distrae y le da un sano esparcimiento.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador hace una breve reflexión acerca de la importancia del deporte como factor de esparcimiento.</p>
<p>Duración: 60 minutos.</p>

<p>DIVERSIDAD: Los intercambios deportivos permiten que el deportista se abra al conocimiento de deportistas de otras culturas y países.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Lo más raro.</p>
<p>Objetivo: Comprender los comportamientos culturales diferentes.</p>
<p>Actividad: En un momento de reposo, el Entreno Educador les pide a los jugadores que recuerden una situación vivida en otra ciudad, país, o región que les haya parecido totalmente rara a las costumbres culturales propias, y que explique de qué manera las pudo entender y asimilar.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador explica lo necesario que es tener una mente dispuesta a comprender lo diverso aunque no necesariamente sea para hacer lo mismo, sino precisamente para establecer la diferencia.</p>
<p>Duración: 60 minutos.</p>

DIVERSIÓN: El deporte es un medio de disfrute, entretenimiento y diversión en donde el deportista realiza las prácticas, entrenamiento y competencia con alegría y entretenimiento.

Nombre del ejercicio: DIVERSIÓN O SUFRIMIENTO.

Objetivo: Identificar en qué momento el deporte como diversión se convierte en un sufrimiento.

Actividad: Se le pide a cada deportista que narre un episodio ocurrido durante un entrenamiento o una competición en donde haya sentido que se ha divertido, y otro en donde se haya sentido aburrido y que relacionen sus respuestas con la siguiente frase. (Ver frase en la siguiente página).

Retroalimentación: El Entreno Educador solamente modera y busca que los deportistas se pongan de acuerdo sobre el deporte como diversión. Y que muchas veces hay que padecer, sufrir, esforzarse para obtener los resultados esperados.

Duración: Entre 10 y 30 minutos.

*"Yo sólo me
divierto cuando
gano"*

Ilustración 15 Frases para dialogar sobre la diversión.

ECOLOGISMO: Dado que el deporte se realiza en entornos naturales y que gran parte de los artículos, implementación y equipamiento suelen ser contaminantes, el deportista adquiere una sensibilidad a favor de la protección del medio ambiente evitando que la práctica deportiva no deteriore el ambiente natural.

Nombre del ejercicio: Deportes contaminantes.

Objetivo: Ubicar los deportes más contaminantes.

Actividad: Se fija en un papel grande de cartelera un rota-folio que tenga dos columnas: Deporte contaminante y deporte no contaminante (ver modelo en la página siguiente). Se les pide a los deportistas que seleccionen imágenes o fotografías en donde se aprecie una actividad deportiva que contamina o deteriora el medio ambiente y otra que no contamina ni deteriora el medio ambiente.

Retroalimentación: Sea que el deporte que practican es o no contaminante, el Entreno Educador hace una motivación a los deportistas para que asuman conductas amigables con el medio ambiente. (Ver sugerencias en las páginas siguientes)

Duración: 60 minutos.

Deportes no contaminantes. No deterioran el ambiente	Deportes contaminantes, deterioran el ambiente.
Pegar foto	Pegar foto
Pegar foto	Pegar foto
Pegar foto	Pegar foto

Mi compromiso con el medio ambiente.

Ilustración 16 Ecologismo en el deporte

Sugerencias ecológicas para el deportista

Evita las botellas de plástico

Usa botellas reutilizables por un largo período.

Muévete en bicicleta, camina o comparte el carro cuando te desplazas a algún lugar.

Recicla viejos uniformes

Compra uniformes y zapatillas hechos de plástico reciclado.

Recicla los viejos uniformes.

Mira la posibilidad de pasar tus viejos uniformes a otras personas siempre que estén buenos y limpios.

Haz compras de tu set deportivo prudentemente

Compra artículos de buena calidad, son duraderos y harás un ahorro a largo plazo.

Toma duchas cortas.

No malgastes el agua en la ducha, en la cocina, en la lavandería.

Ilustración 17 Sugerencias ecológicas

Fuente: [<http://www.pucp.edu.pe>]

<p>EDIFICACIÓN: Construye una personalidad superable. Ver DESARROLLO</p>
<p>Nombre del ejercicio: No para tanto.</p>
<p>Objetivo: Diferenciar entre adular y edificar.</p>
<p>Actividad: Exponer ante los compañeros dos momentos: Uno en que el deportista escuchó que le dijeron cosas tan buenas y tan positivas que no concuerdan con la realidad (adulación). Y otra en donde escuchó que le dijeron cosas positivas que si son ciertas. El deportista finaliza su exposición aclarando cual de los comentarios escuchados lo edificó o lo aduló. Al final los deportistas comentarán, si en su entorno deportivo, es más frecuente la adulación que la edificación.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador convoca a los deportistas a que vean la importancia de edificar al otro y de ser edificado. Es decir que se digan las cosas positivas que tienen cada uno. Y evitar hablar mal del otro, o de adularse entre sí.</p>
<p>Duración: 60 minutos.</p>

<p>EMOTIVIDAD: Los resultados de las competencias provocan en el deportista ciertos sentimientos de tristeza así como de alegría que de alguna manera son expresados en gestos y reacciones corporales.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Minuto a Minuto.</p>
<p>Objetivo: Proporcionar criterios de autocontrol frente a las expresión de emociones como el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, el odio.</p>
<p>Actividad: Se le entrega al deportista una hoja de seis columnas, y se le pide que vaya marcando los sentimientos que fue sintiendo durante el último partido. (Ver gráfico en la página siguiente).</p>
<p>Retroalimentación: El Eentrenador advierte a los deportistas la necesidad de saber controlar y expresar las emociones con el fin de mantener un equilibrio físico, mental y social.</p>
<p>Duración: 3 a 5 horas.</p>

Manejo de emociones.

Para controlar las emociones se requiere adquirir confianza, capacidad para resolver problemas, identificar la situación, definir las estrategias, y evaluar los resultados.

Existen otros factores que le puede ayudar al deportista a controlar las emociones: Su experiencia deportiva, el nivel de su motivación, el carácter y la personalidad, la aceptación del mismo tono muscular y la fatiga, el trabajo en equipo y la confianza en el entrenamiento.

	Ira	Miedo	Rabia	Tristeza	Decepción	Alegría
Camerino						
1º tiempo						
2º tiempo						
Finalización						
Recuperación						
Post evento						
Semana después						

Ilustración 18: Emociones en competencia.

ENCUENTRO: El deporte es un lugar de encuentro intencionalmente positivo con el otro (compañero de equipo, pares rivales, espectadores, etc.).
Nombre del ejercicio: A QUE TE CONOZCO.
Objetivo: Reconocer el deporte como un espacio de encuentro y de amistad. (Ver AMISTAD, APERTURA, COMPAÑERISMO)
Actividad: Se invita a personas totalmente desconocidas por los jugadores que de manera sorpresiva entren al campo de entrenamiento y se mezclen entre los deportistas. Luego selecciona a la suerte a dos de ellos, después les pide que hagan un sorteo para ver quien elije de primero al primer jugador de lo que será su equipo y así se conformarán dos equipos que jugarán durante 15 minutos. Al finalizar el partido el Entreno Educador les pedirá a los jugadores que hablen algo de lo que pudieron conocer de los jugadores invitados mientras jugaban. Y luego les pedirá a los visitantes que se presenten.
Retroalimentación: El Entreno Educador preguntará ¿Qué pudiste conocer de los compañeros de juego que no conocías? Al finalizar, se concluirá que el deporte es un "Encuentro" de amistad.
Duración: 1 a 3 horas.

<p>ENTUSIASMO: La tensión entre el cuerpo y el espíritu, que vive el deportista durante el entrenamiento y la competencia alcanza la mayor plenitud cuando este se llena del espíritu de Dios..</p>
<p>Nombre del ejercicio: LLENOS DE DIOS.</p>
<p>Objetivo: Buscar la experiencia de dejarse motivar por el Espíritu de Dios.</p>
<p>Actividad: Previo a un partido decisivo, el Entreno Educador invita a un predicador que tenga una oratoria efectiva y sugestiva que los lleve a tener un momento intenso de acercamiento a Dios. El orador les hablará durante tres minutos y luego realizará un acto de oración en voz alta y ofrecerán los resultados a Dios.</p>
<p>Retroalimentación: Sea cual fuere el resultado obtenido, después del partido el Entreno Educador o el predicador les invita a considerar que los resultados del partido depende de las habilidades de ellos, de las habilidades de los otros, de algo de suerte, y de la confianza o no que se tienen ellos mismos. Pero que la confianza en Dios es lo que lo dispone a uno para hacer las cosas que dependen de uno.</p>
<p>Duración: 3 minutos antes del partido. 2 Minutos después del partido.</p>

EQUIDAD Las normas y reglas de juego enseñan al deportista a jugar en condiciones de igualdad para la competencia.

Nombre del ejercicio: Pico Monto.

Objetivo: Elegir equipos equitativamente.

Actividad:

1. Se le pide a dos jugadores (capitanes) que cada uno arme un equipo de 7 jugadores para un partido.
2. Cada capitán tiene la libertad de convencer a los compañeros para que haga parte de su equipo.
3. Al terminar la selección, los capitanes deben presentar la lista al Entreno Educador.
4. Después de tener la lista en mano, el Entreno Educador les hace un juego de suerte conocido como "cara y sello" (lanzar una moneda al aire, sí cae sello ganas tu y sí cae cara gano yo).
5. El Capitán ganador comienza eligiendo su primer jugador, luego el otro capitán elige su primer jugador, y así sucesivamente hasta que quedan los equipos completos.
6. Los capitanes elaboran una lista y la entregan al Entreno Educador.

Retroalimentación: El Entreno Educador lee las listas de los dos capitanes. Les pide a todos los jugadores que elijan la lista más equitativa. Al final de la elección los jugadores buscan definir el concepto de equidad para la competencia.

Duración: 15 minutos.

<p>ESFUERZO: El atleta desarrolla una conducta de constante preparación para obtener sus propósitos, metas y logros.</p>
<p>Nombre del ejercicio: PRUEBA DE ESFUERZO.</p>
<p>Objetivo: Dimensionar los niveles de esfuerzo que el deportista percibe ha realizado en la reciente temporada.</p>
<p>Actividad: Se le pide al deportista que llene el siguiente formulario y que luego lo sustente delante del entrenador y del equipo. (Ver formulario en la página siguiente).</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador y los compañeros de equipo le confrontarán lo que dice de su esfuerzo. (Si ellos creen que es cierto que se ha esforzado en cada factor)</p>
<p>Duración: 15-20 minutos.</p>

Esfuerzo.

Los entrenadores deben procurar que sus deportistas desarrollen altos niveles de expectativas y optimismo, basados en la estabilidad de los logros y fracasos anteriores.

Factor	Mínimo	Medio	Máximo
Preparación física			
Preparación táctica			
Preparación técnica			
Preparación mental			
Preparación moral			
Preparación espiritual			

Ilustración 19: Nivel de expectativa del deportista.

<p>ESPERANZA : EL atleta mantiene una expectativa en alcanzar la victoria definitiva y también la tendrá en la victoria final.</p>
<p>Nombre del ejercicio: ¿Y DESPUÉS QUÉ?</p>
<p>Objetivo: Definir las expectativas de victoria en la pre-competencia, la competencia, la pos-competencia, en la etapa posterior a la vida deportiva y a la victoria final prometida por Nuestro Señor Jesucristo.</p>
<p>Actividad: Se le pide al deportista que construya una línea del tiempo de sus logros durante el período de preparación antes de la competencia, durante la competencia, después de la competencia, del periodo posterior a la vida deportiva y en la esperanza en la victoria final prometida por Jesús. Ver gráfico en la página siguiente</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador le ayuda al deportista a visualizarse como un campeón en la vida deportiva, en la vida real y en la vida cristiana...</p>
<p>Duración: 60 minutos.</p>

Esperanza del deportista.

Escribe las expectativas de victoria o de éxito que tienes antes de la competencia, durante la competencia, después de la competencia, y las esperanzas que tienes para cuando te retires de la vida deportiva y más allá de la vida terrena.

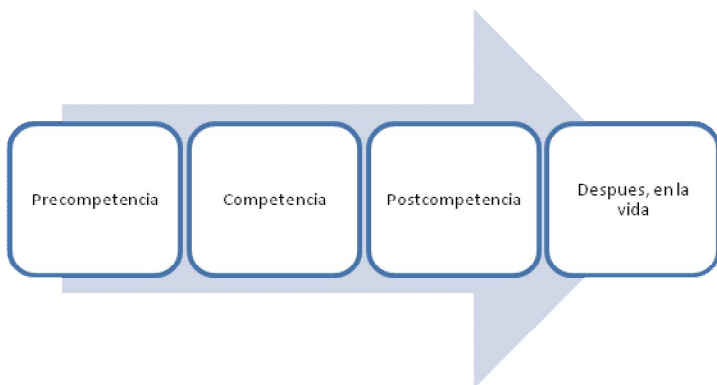


Ilustración 20: Esperanzas del deportista.

EMOTIVIDAD: Manifiesta sus sentimientos de tristeza, así como los de alegría.

Nombre del ejercicio: Narrar la historia.

Objetivo: Narrar lo que el atleta ha tenido que padecer, superar, sufrir, resistir, evitar... para alcanzar el lugar que ahora ocupa en el equipo, en el club o en el nivel competitivo.

Actividad: Se les propone a los jugadores que narren en una grabación, a manera de historia, todo lo que les ha tocado pasar, padecer, superar, sufrir, resistir para llegar al estado o nivel en el que se encuentran.

Retroalimentación: El Entreno Educador les devuelve a manera de edificación la enseñanza que les debe quedar, en el sentido que el esfuerzo en el deporte debe proyectarse también en la vida ordinaria.

Duración: 60 minutos.

EXCELENCIA : Los ciclos de entrenamientos y de competencia que le exige al deportista una superación constante lo estimula a una superación personal permanente. Ver también DESARROLLO, EDIFICACIÓN

Nombre del ejercicio: CERTIFICADO DE EXCELENCIA DEPORTIVA (1/2).

Objetivo: Ubicar al deportista en el nivel de conocimiento que tiene de su perfil deportivo y personal con miras a proyectar de manera personal su excelencia deportiva.

Actividad: 1. Se le pide al deportista que responda esta pregunta: ¿Aparte de los objetivos que trazan para ti tu preparador físico, el entrenador, los directivos de tu club; has construido tus propios objetivos, planificación, ejecución, revisión, corrección, replanteamiento de tu plan y ejecutar de nuevo tu plan personal?

Actividad 2. Se le pide al deportista que llene la siguiente plantilla. (Ver plantilla en las páginas siguientes).

Actividad: 3. Se les pide a los deportistas que compartan con sus compañeros de equipo sus respuestas.

Actividad 4. Se elige de entre los jugadores a tres jurados que entregarán un Certificado de Excelencia deportiva a tres de sus compañeros. Para esto se basarán en sus respuestas y en la percepción que el propio jurado tenga de ellos.

Retroalimentación: Igual que con el DESARROLLO Y LA EDIFICACIÓN, el Entreno Educador insiste en que estamos siempre en vía de superación hacia la Excelencia. El Entreno Educador le ayuda al deportista a tomar control de su mejoramiento continuo.

Duración: 15 minutos

Ver plantilla en la página siguiente.

Nivel de percepción de la excelencia.

Califica de 1 a 5 el nivel de excelencia en que se encuentran tus estados físico, técnico, síquico, mental, social, espiritual. Con el fin de que puedas elaborar tu plan de camino hacia la excelencia.

	1	2	3	4	5
	Ínfimo	Regular	Bueno	Óptimo	Excelente
Físico					
Técnico					
Síquico					
Mental					
Social					
Espiritual					

Ilustración 21: Nivel de percepción de la excelencia



Ilustración 22 Certificado de Excelencia

<p>EXPRESIÓN: En las instancias del entrenamiento y la competencia se dan situaciones en que el deportista expresa alegría, tristeza, risas, llantos, etc....</p>
<p>Nombre del ejercicio: ACTUACIÓN TEATRAL</p>
<p>Objetivo: Representar las expresiones de triunfos, victorias, éxitos, fracasos y decepciones propias y de los demás (Ver CELEBRACIÓN)</p>
<p>Actividad: El Entreno Educador divide al grupo en cuatro subgrupos, luego le asigna a cada subgrupo una de éstas formas de celebrar el gozo del triunfo o expresar el dolor de la derrota: Celebración inadecuada. Celebración adecuada. Expresión adecuada de la derrota. Expresión inadecuada de la derrota. La actividad consiste en que cada subgrupo va poner en escena la manera como los jugadores y espectadores celebran sus triunfos o expresan el dolor de la derrota.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador orienta la plenaria insistiendo en los efectos que produce una exagerada y provocadora celebración, en la necesidad espiritual de expresar tanto la alegría como el dolor, y en el bien que produce ser solidario con los que ganan y con los que pierden.</p>
<p>Duración: 15 minutos.</p>

FORTALEZA: Mantenimiento de la mente, el espíritu y el cuerpo como una unidad fuerte, sana y vigorosa.
Nombre del ejercicio: FORTIUS.
Objetivo: Reflexionar sobre el estado actual de la salud física, mental y espiritual (Ver CONFRONTACIÓN, EDIFICACIÓN)
Actividad: El equipo técnico y administrativo prepara una CONCENTRACIÓN ESPIRITUAL de un día en un ambiente sereno y tranquilo, con la ayuda del psicólogo y el capellán harán una especie de retiro espiritual con los temas de la FORTALEZA FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL. A lo largo del día y después de las prácticas el deportista dispondrá de dos horas libres, para que en silencio conteste el Test de Grover (ver páginas siguientes). El Capellán puede acompañar el aspecto espiritual y sacramental, y el psicólogo el aspecto de la conducta. Al finalizar se ofrece una Eucaristía
Retroalimentación: Animar los deportistas a tener un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. celebración, en la necesidad espiritual de expresar tanto la alegría como el dolor, y en el bien que produce ser solidario con los que ganan y los que pierden
Duración: 1 a 3 horas.

	TEST DE GROVER	Si	No	Algunas veces
1	¿Gusto de las otras personas y siento placer en estar con ellas?	Si	No	Algunas veces
2	¿Mi vida es rica, abundante y recompensadora?	Si	No	Algunas veces
3	¿Tengo una fe profunda en Dios que da la vida y es principio de todo bien?	Si	No	Algunas veces
4	¿Considero un privilegio haber nacido y estar vivo?	Si	No	Algunas veces
5	¿Veo cada nuevo día como una nueva aventura estimulante?	Si	No	Algunas veces
6	¿Tengo paz mental y una alegría serena?	Si	No	Algunas veces
7	¿Estoy haciendo el trabajo que realmente quiero hacer?	Si	No	Algunas veces
8	¿Estoy satisfecho con mi posición en la vida?	Si	No	Algunas veces
9	¿Mis necesidades están satisfechas?	Si	No	Algunas veces
10	¿Considero a todos los seres humanos como mis hermanos y mis hermanas?	Si	No	Algunas veces
11	¿Siento placer en ayudar a otros?	Si	No	Algunas veces
12	¿Siento que vivo para servir?	Si	No	Algunas veces
13	¿Creo que todo en la creación es infinitamente bello?	Si	No	Algunas veces
14	¿Siento que, como todo lo demás, soy una parte mínima pero importante de toda la creación?	Si	No	Algunas veces

15	¿Gusto de estar solo y gusto de estar en compañía de otras personas?	Si	No	Algunas veces
16	¿Me siento generalmente descansado?	Si	No	Algunas veces
17	¿Me siento generalmente bien?	Si	No	Algunas veces
18	¿Duermo bien?	Si	No	Algunas veces
19	¿Tengo buen apetito?	Si	No	Algunas veces
20	¿Tengo la energía necesaria para las cosas que hago?	Si	No	Algunas veces
21	¿Casi nunca tomo medicamentos?	Si	No	Algunas veces
22	¿Me siento en condiciones de hacer las cosas de que soy capaz?	Si	No	Algunas veces
23	¿Me contento con hacer lo que puedo y en saber que hay muchas cosas que no puedo hacer?	Si	No	Algunas veces
24	¿Siento un vivo interés por hacer muchas cosas?	Si	No	Algunas veces
25	¿Tengo una vida emocional afectuosa y compensadora: amo, tengo percepción de las cosas, procuro comprender, tengo compasión?	Si	No	Algunas veces
26	¿Mis pensamientos son, objetivos, racionales y libres de emociones?	Si	No	Algunas veces
27	¿Considero mis emociones como - algo positivo y no negativo?	Si	No	Algunas veces
28	La depresión, de la que oigo hablar ¿Es un sentimiento desconocido para mí?	Si	No	Algunas veces

29	¿Me conozco y me acepto, y acepto a las otras personas como son?	Si	No	Algunas veces
30	¿Siento que mi vida corre en un nivel plano, presentando apenas altos y bajos?	Si	No	Algunas veces
31	¿Me contento con hacer mi parte y en esperar que las cosas se resuelvan?	Si	No	Algunas veces
32	¿Procuro aprender más y considero eso como una búsqueda para toda la vida?	Si	No	Algunas veces
33	¿Siento placer en las así llamadas "pequeñas cosas" como el abrirse de una flor, el caer de la lluvia, tocar una concha de mar?	Si	No	Algunas veces
34	¿Casi nunca siento malestares físicos dolores de cabeza, dolores de riñones, perturbaciones del estomago, nauseas, etc.?	Si	No	Algunas veces
35	¿Siento que soy responsable por mis propias acciones y que las otras personas son responsables por las suyas?	Si	No	Algunas veces
36	¿Me siento bien con las otras personas y con las situaciones?	Si	No	Algunas veces
37	¿Me considero saludable?	Si	No	Algunas veces
38	¿Espero con placer cosas aún mejores?	Si	No	Algunas veces
39	¿Creo que el mundo está siempre e Inevitablemente mejorando, a pesar de los muchos problemas que se presentan?	Si	No	Algunas veces

40	¿Aprecio el valor del trabajo modesto tanto como las grandes ideas y los grandes proyectos?	Si	No	Algunas veces
41	¿Creo que las personas son buenas y que las dificultades son causadas por la enfermedad?	Si	No	Algunas veces
42	¿Creo que el camino para la fraternidad entre los hombres y para la paz en la tierra, está como siempre estuvo, al alcance de los hombres; y que solo es cuestión de aprender a usarlo?	Si	No	Algunas veces
43	¿Respeto a cada persona y su trabajo? ¿Considero el trabajo del barredor de calles tan importante, como el del médico?	Si	No	Algunas veces
44	¿Se que la salud (física, mental y espiritual) depende de su mantenimiento? Y que no es una cosa que una vez adquirida permanece como tal.	Si	No	Algunas veces
45	¿Siento que soy libre?	Si	No	Algunas veces
46	¿Me siento feliz de ser una persona, ni mejor ni peor que cualquier otra?	Si	No	Algunas veces
47	¿Siento que tengo valor, simplemente siendo yo mismo; no tengo necesidad de probar nada a nadie?	Si	No	Algunas veces
48	¿Acepto lo inevitable, la muerte no me preocupa?	Si	No	Algunas veces
49	¿Me perdono y perdono a los otros por los errores cometidos y no guardo resentimientos?	Si	No	Algunas veces

50	¿Procuro ayudar a otros a alcanzar una vida más rica, feliz y saludable?	Si	No	Algunas veces
----	--	----	----	---------------

Ilustración 23: Test de Grover.

Fuente: [www.gabito grupos.com, noviembre 2013].

Sume las tres columnas.

Multiplique por 2 el total de la columna "Si".

Multiplique por 1 el total de la columna "Algunas veces".

Las respuestas "No", no tienen valor.

Sume el producto de "Si" más el producto de "Algunas veces".

De 0 a 25: Es un deportista que requiere equilibrar su estado mental con el emocional. El sicólogo deportivo le debe ayudar a alcanzar niveles de auto control, especialmente a que armonice su comportamiento individual con el grupo, la familia y la comunidad. Este deportista tiene un alto riesgo de descontrol en sus capacidades mentales y emocionales.

De 26 a 75: Es un deportista "normal" que en ocasiones es emocionalmente frágil y en otras expresa reacciones propias de una persona ajustable a las situaciones. Se le debe insistir en el Espíritu deportivo.

De 76 a 100: Es un deportista que posee todas las condiciones emocionales y mentales ajustadas a las necesidades de la preparación física, mental y emocional

conducente a la vida deportiva. Desarrolla muy bien la espiritualidad deportiva y tiene claro por qué y para qué hace deporte.

<p>FRATERNIDAD: La serie de actividades sociales que se producen alrededor del deporte hacen que los deportistas vean al compañero de equipo como un hermano y al competidor como un compañero de juego.</p>
<p>Nombre del ejercicio: ¿QUIENES SON MIS HERMANOS?</p>
<p>Objetivo: Identificar las actitudes contrarias a la fraternidad de deportiva y la caridad cristiana. (ver AMISTAD, COMPAÑERISMO)</p>
<p>Actividad: Se les pide a los deportistas que busquen y traigan a la siguiente sesión noticias de conductas que se dan en el campo deportivo y que van en contra del ideal de fraternidad universal: Como: Racismo, Xenofobia, egoísmo, suplica por reconocimiento, difamación, traición, falsedad, corrupción, regionalismo, agresión violenta, etc....</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador hace un símil entre la fraternidad deportiva, olímpica y la fraternidad cristiana. Aquellas son terrenales mientras que esta ocurre en el plano de la fe de que todos somos hijos de Dios y por lo tanto hermanos que nos debemos un amor fraterno.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

<p>GARRA: Resistir y superar momentos difíciles durante el proceso deportivo y en la competencia.</p>
<p>Nombre del ejercicio: CROSSFIT.</p>
<p>Objetivo: Desafiar entre los jugadores del equipo la capacidad de resistencia mental ante la fatiga y la baja puntuación (ver FORTALEZA)</p>
<p>Actividad: El equipo técnico prepara una competencia de Crossfit entre los jugadores del equipo o del club. En esa competencia debe haber ejercicios físicos de atletismo, de gimnasia que mida la capacidad cardiovascular; de resistencia, motivación, fuerza, flexibilidad, potencia, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión. El Cuerpo técnico se asegurará de la logística, juzgamiento, seguridad, etc. A los jugadores se les desafía a participar pero su participación será voluntaria, incluso puede retirarse de la prueba.</p>
<p>Retroalimentación: Al final de la prueba el Cuerpo Técnico confronta a los que no participaron, a los que se retiraron y a los que obtuvieron bajos puntajes sobre las razones que tuvieron para no participar, retirarse o no exigirse para lograr mejores resultados. Luego les explica que gran parte de la resistencia o no en una competencia se debe más a la voluntad que a la fatiga y el dolor.</p>
<p>Duración: 6 horas.</p>

GENEROSIDAD: el hecho que el deportista entregue su cuerpo, mente y espíritu para alcanzar una buena representación de su país o de su comunidad, le capacita para dar lo mejor de sí mismo a quien lo necesita.

Nombre del ejercicio: TEST DE GENEROSIDAD.

Objetivo: Equiparar la percepción de generosidad propia y la del equipo.

Actividad: Se pide a los jugadores que se sienten haciendo un círculo, luego se le entrega a cada uno el Test de generosidad (ver Anexo) y se da 5 minutos para que lo contesten. A continuación se dice en alto el nombre de un jugador, a continuación se lee una de las preguntas y se le pide a los compañeros que adivinen lo que respondió el elegido votando por el Sí o por el No. Después el elegido cuenta el número de votos por el Sí y por el No que obtuvo en su respuesta. Esto mismo se sigue con el jugador siguiente y la pregunta que sigue, hasta terminar con la pregunta 14.

Retroalimentación: El Entreno Educador evalúa según la tabla de interpretación que viene en el anexo. Puede invitarlos a que regalen una tarde de juego con niños o jóvenes que no tienen la posibilidad de jugar en torneos representativos.

Duración: 2 horas.

Pregunta		Escala de respuestas	
		Si	No
1	De repente, un compañero de equipo suyo contrae un compromiso al que ha de acudir inmediatamente, está lloviendo pero él tiene su paraguas roto, así que le pide a usted, que lo acaba de comprar, que lo intercambien durante esa tarde... ¿Le prestará usted su paraguas al amigo?	Si	No
2	Usted tiene una bolsa de chocolate, le ofrece a un amigo, y descubre que sólo queda un chocolate... ¿Se las arregla para retirar el ofrecimiento y comérselo usted?	Si	No
3	¿Se siente contento que sus amigos tengan éxito aunque usted no lo tenga?	Si	No
4	¿Es usted capaz de permanecer en silencio como una tumba durante toda una tarde, ante el temor de que sí dice una sola palabra pueda perjudicar a una deportista que está presumiendo de los triunfos como si lo hubiera logrado ella sola sin la colaboración de otros?	Si	No
5	¿Es capaz de dejar su trabajo, entrenamiento, o una cita importante, o una fiesta, si un amigo viene a pedirle ayuda?	Si	No
6	¿Recuerda los cumpleaños y otras celebraciones de sus amigos o familiares y siempre tiene un minuto para llamarles por teléfono para felicitarles o decirles algo agradable?	Si	No
7	¿Se considera capaz de hablar bien de un colega rival que tal vez pueda pisarle el terreno?	Si	No
8	¿Le causa satisfacción hacer favores aún cuando la persona favorecida no se entere de que ha sido usted quien la ha ayudado o recomendado?	Si	No

9	Usted se dispone a ir al cine, y de repente una vecina acude a rogarle que cuide a un familiar enfermo pues ella tiene una verdadera urgencia que atender fuera de casa, y el enfermo no puede quedarse solo... ¿Se queda usted cuidando al enfermo?	Si	No
10	¿Carece de importancia para usted el precio del regalo que le hacen y se considera contento por el regalo en sí y la atención que significa?	Si	No
11	Usted le prestó dinero a un amigo, y ahora necesita ese dinero, pero sabe que el amigo no lo tiene. ¿Buscará cualquier solución antes que exigirle a su amigo que se las arregle como pueda para devolverle el préstamo que le hizo?	Si	No
12	¿Asume usted responsabilidades o culpas ajenas a cambio de evitar una discusión desagradable entre sus amigos o miembros de su familia?	Si	No
13	¿Se ríe usted cuando alguien dice la vieja broma de "todo lo tuyo es nuestro y todo lo mío es tuyo"?	Si	No
14	¿Es usted capaz de comprender y tolerar sin enfadarse que alguien le despierte a las tres de la mañana llamando por teléfono y le diga: "perdone, me he equivocado de número"?	Si	No

Ilustración 24: Cuestionario de generosidad.

Interpretación

Sume los "Si" y multiplique por 2.

Sume los "No" y multiplique por 1.

1-14 No es generoso: Debe dejar de pensar en sí mismo y trabajar por los objetivos de su equipo. Tenga en cuenta a los demás no solo para que le aporten a sus objetivos sino también para aportar a los objetivos de ellos.

15-28 Usted es poco o medianamente generoso: Aunque coopera muy poco con su equipo aún le queda un rasgo de egocentrismo que es necesario mitigar para que tenga buena participación en la cohesión del equipo. El factor de egoísmo no le ayuda a ser generoso del todo. Puede ser un jugador clave en el desarrollo de la unidad del equipo.

29 a 42 Usted es admirablemente generoso. Los jugadores como usted saben hasta donde pueden darlo todo por su equipo.

Fuente: Extraído de [<http://www.emaresme.com/tests.php?test=generosidad> Noviembre 2013].

GRATITUD: el deportista reconoce el aporte que muchas personas hacen para que obtenga resultados, se muestra agradecido y lo manifiesta públicamente.

Nombre del ejercicio: GRACIAS.

Objetivo: Propiciar que los deportistas desarrollen la capacidad de agradecer a Dios, y a las personas que han intervenido en su proceso de preparación deportiva y formación personal.

Actividad: Esta actividad es muy efectiva para hacerla al final de la temporada. El Entreno Educador le entrega a cada deportista una hoja para que elabore una lista de las personas o entidades que le han apoyado en su entrenamiento y formación personal. Luego le entrega un CERTIFICADO por cada persona o entidad que inscribió, este certificado llevará el timbre del club o del equipo. Después le pide que programe una reunión social en su casa, preferiblemente en la sede del club, en donde dará un agradecimiento a estas personas.

Retroalimentación: El Entreno Educador refuerza la conducta de agradecimiento y desestimula la conducta de soberbia y autosuficiencia.

Duración: 2 horas.



Ilustración 25: Certificado de agradecimiento

<p>HUMILDAD: El deporte es una actividad que le proporciona al deportista la posibilidad de aprender a actuar siempre bajo el criterio de la verdad, de lo que supone rectitud moral, de apertura ante lo noble, lo justo y bello.</p>
<p>Nombre del ejercicio: ¿HUMILDE YO?</p>
<p>Objetivo: Autoevaluar las actitudes que van en contra de la Humildad y confrontarla con la imagen que el deportista proyecta a los demás</p>
<p>Actividad: Presentar a los deportistas la personalidad de otro deportista reconocido por su humildad, por ejemplo Miroslav Klose (Ver anexo). Luego se les pide que se sienten en círculo, después se entrega a cada deportista el test de Humildad que debe contestar. Cuando todos lo hayan contestado cada uno entrega su test al compañero de la derecha, este lo revisa, si no está de acuerdo con la respuesta le da su propio puntaje, si está de acuerdo la pasa al compañero de la derecha y así sucesivamente hasta que llegue a su dueño. Para finalizar se le pide al grupo que elabore las diez características del deportista humilde.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador valora el momento de humildad que tuvieron al ser confrontado por los compañeros.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

Deportista: Miroslav Klose.

Destacar: Humildad.

En Alemania, los rivales le respetan, los árbitros le adoran, los compañeros se enorgullecen de tenerle a su lado y los aficionados del Werder fardan de tenerle en sus filas.

Todo ello desde que un domingo Klose resbaló dentro del área del Arminia Bielefeld. El árbitro señaló penalti y todo el estadio lo celebró a pesar de que la mayoría de los presentes sabían que era injusto. Klose, en vez de dirigirse al punto de los once metros, se levantó, se fue a hablar con el colegiado y le convenció de que había resbalado y que el defensor rival no le había tocado. Ante el pasmo de todos, el colegiado cambió su decisión y señaló bote neutral. A partir de ese día, Klose unió a su fama de goleador eficaz, la de buen tipo.

Cuatro meses después le concedieron el premio al Fair Play de la Federación Alemana, con lo que los diarios empezaron a interesarse en lo que hacía este chico después de golear a los rivales. La investigación vino a demostrar que lo de buen tipo no era solo una apariencia. Se descubrió que hacía tiempo que financiaba una ONG que luchaba contra las minas anti persona y que sigue acudiendo a los entrenamientos en el SKODA familiar, que es el único coche que posee.

Su humildad es tal que siendo segundo máximo goleador del Mundial'02, aceptó que Jurgen Klinsmann le pusiera deberes para mejorar su remate con la zurda. Klinsmann le ordenó que se entrenara en su casa apagando la luz con un balón que debía chutar con la izquierda. En vez de revelarse y sentirse humillado, Klose se aplicó a la tarea, se cargó un jarrón y muchos vasos, pero cuatro años después fue el pichichi del Mundial.

Ilustración 26: Humildad de Klose.

Fuente: [Santi Giménez. www.sport.es]

TEST DE HUMILDAD PARA EL DEPORISTA

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

En cada una de las preguntas siguientes, rodee con un círculo el número que mejor se adecúe a su opinión sobre la importancia del asunto en cuestión. La escala que aparece encima de los números refleja las diferentes opiniones.

Escala de importancia

1: Para nada. 2: Un poco. 3: Más o menos.
4. Mucho. 5. Muchísimo.

Preguntas	1	2	3	4	5
1. Me enorgullece cuando los hinchas dicen cosas de mí.	1	2	3	4	5
2. Deseo que los periodistas y los aficionados me alaben por mis habilidades deportivas.	1	2	3	4	5
3. Quiero que los espectadores y la gente me hagan honores por mis triunfos deportivos.	1	2	3	4	5
4. Me encanta cuando la gente aplaude mis hazañas deportivas.	1	2	3	4	5
5. Busco que el cuerpo técnico me prefiera más a mí que a otros.	1	2	3	4	5
6. Hago cosas que impresione al entrenador para que me consulte.	1	2	3	4	5
7. Trato de llamar la atención de técnicos, directivos y del público en general.	1	2	3	4	5
8. Deseo ser aceptado en todos los ambientes en que me muevo.	1	2	3	4	5

9.	Me da miedo ser humillado por el equipo o por otros jugadores rivales.	1	2	3	4	5
10.	Temo ser despreciado por los periodistas, técnicos, espectadores.	1	2	3	4	5
11.	No me gusta que me reprendan delante del equipo o de otros jugadores de equipos contrarios.	1	2	3	4	5
12.	Me da temor de ser calumniado.	1	2	3	4	5
13.	Me aterra que se vayan a olvidar de mi cuando abandone la competencia deportiva.	1	2	3	4	5
14.	Me da temor que el técnico, un equipo contrario me ponga en ridículo delante de los espectadores.	1	2	3	4	5
15.	Me da miedo ser injuriado por los hinchas y periodistas.	1	2	3	4	5
16.	Me incomoda cuando me juzgan por mis actuaciones deportivas y más por las extra deportivas.	1	2	3	4	5
17.	Deseo que otros sean más amados que yo	1	2	3	4	5
18.	Me gusta que la gente estime más a otros deportistas que a mí.	1	2	3	4	5
19.	Me molesta que los hinchas y la prensa deportiva tengan una mejor opinión de otro deportista que de mí.	1	2	3	4	5
20.	Me molesta que a otros jugadores se le reconozcan sus logros más que los míos.	1	2	3	4	5
21.	Cuando estoy en un lugar público hago cosas para no pasar desapercibido.	1	2	3	4	5

22. Me da rabia cuando otros distintos a mí y a mi equipo quedan campeones.	1	2	3	4	5
23. Me gusta invitar a mis amigos a fiestas y decirles que yo puedo pagar	1	2	3	4	5
24. Exijo que me cambien de técnico, preparador, médico, psicólogo después de haberme llevado al triunfo.	1	2	3	4	5
25. No doy gracias a las personas que me ayudaron a llegar hasta donde he llegado en mi carrera deportiva.	1	2	3	4	5
26. No tengo presente a Dios en mis actuaciones pues creo que todo depende únicamente de mí.	1	2	3	4	5
Sume las columnas					
Sume los totales de las columnas					

Ilustración 27: Test de humildad

Test de humildad (Interpretación de resultados)

130-79: Este deportista es nada humilde, debe aprender a asumir sus errores y aprender de cada situación. El psicólogo deportivo puede ayudarlo a tener un poco de paz consigo mismo. Además debe estimularlo a que fortalezca un auto concepto adecuado de sí mismo, de manera que no dependa de lo que de él piensen los demás. Se siente sobrado y desconoce los logros y éxitos de los demás.

78-53: Esta puntuación sugiere que el deportista se encuentra en medio de la humildad y la soberbia. Tiene condiciones para tomar control de sí mismo pero sigue actuando con base en la aceptación, el prestigio, y la fama.

52-1: Nos encontramos con un deportista que ha asumido el valor de la humildad. Es capaz de ponerse en el papel del otro, actúa conforme a su proyecto de vida. No se deja influir por la fama, el dinero y el poder. Reconoce que sus triunfos son resultados de la participación de muchas personas.

<p>IGUALDAD: El deporte propone espacios de entrenamientos y de competición que ayudan a la formación de conductas de igualdad entre los pares.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Entre iguales.</p>
<p>Objetivo: Determinar la importancia de competir ante un par que tenga los mismos niveles de competencia.</p>
<p>Actividad: Antes de iniciar un partido o una competencia, se le pide a los deportistas que estudien al rival. Que hagan una lista de las condiciones de igualdad que tienen con el rival y las condiciones de desigualdades. Las condiciones son de tipo físico, síquico, social, táctico y técnico.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador Hace caer en cuenta que aunque el deporte plantea condiciones de igualdad, siempre que hay un desequilibrio que hay que aceptarlo y proponer un plan de mejoramiento. También les dice que en casos de competir con personas que no tengan las mismas condiciones, lo que se trata es de jugar.</p>
<p>Duración: 15 minutos.</p>

<p>JUEGO LIMPIO: Respeta y acata las normas del juego, compite sin trampa.</p>
<p>Nombre del ejercicio: El SQV-E.</p>
<p>Objetivo: Aplicar el concepto de juego limpio a la competencia como a la vida cotidiana.</p>
<p>Actividad: Se le entrega a cada jugador la versión española del cuestionario (SVQ-E) de Fair Play [Diego Gutiérrez del Pozo, 2009]. Se sugiere además realizar un análisis de caso (Ver páginas siguientes).</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno-Educador reflexiona con los jugadores la inclinación valoral hacia el juego limpio, teniendo en cuenta las equivalencias de los ítems del cuestionario con los siguientes valores.</p> <p>Animar (1), Autorrealización (2), Mantenimiento del contrato (3 y 21), Imagen pública (4 y 17), Conformidad (5), Compañerismo (6), Imitar modelos (7), Justicia (8), Logro personal (9), Obediencia (10 y 22), Forma física (11), Búsqueda de sensaciones (12), Deportividad (13 y 23), Mejorar habilidades (14), Aceptación (15), Diversión (16) Cohesión de equipo (18), Ganar (19), y Ayudar (20).</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

Cuestionario de valores del Fair Play (SVQ-E)

Selecciona uno de los números que aparecen al frente de la frase,

- 1 = esta idea **es lo contrario** a lo que pienso.
- 0 = esta idea **no es importante** para mí.
- 1 = esta idea **es poco importante** para mí.
- 2 = esta idea **es algo importante** para mí.
- 3 = esta idea **es bastante importante** para mí.
- 4 = esta idea **es muy importante** para mí.
- 5 = esta idea **es extremadamente importante** para mí.

	Cuando entreno o compito en mi deporte, es importante para mí...	-1	0	1	2	3	4	5
1	...no dejar que la gente se desanime.	-1	0	1	2	3	4	5
2	...sentirme realmente bien cuando estoy jugando.	-1	0	1	2	3	4	5
3	...no perjudicar el juego o la competición.	-1	0	1	2	3	4	5
4	...mostrar una buena imagen a los demás.	-1	0	1	2	3	4	5
5	...estar de acuerdo con los demás.	-1	0	1	2	3	4	5
6	...hacer actividades con mis compañeros.	-1	0	1	2	3	4	5
7	...imitar a mis ídolos deportivos	-1	0	1	2	3	4	5
8	...tratar de ser justo.	-1	0	1	2	3	4	5
9	...mejorar mi rendimiento.	-1	0	1	2	3	4	5
10	...hacer lo que me dicen.	-1	0	1	2	3	4	5
11	...hacerlo para estar en forma.	-1	0	1	2	3	4	5
12	...participar en un ambiente emocionante.	-1	0	1	2	3	4	5
13	...mejorar la deportividad.	-1	0	1	2	3	4	5
14	...ejecutar bien las acciones o las técnicas.	-1	0	1	2	3	4	5
15	...aceptar las debilidades de los demás.	-1	0	1	2	3	4	5
16	...disfrutar y divertirme.	-1	0	1	2	3	4	5
17	...llevar los implementos adecuados para practicarlos	-1	0	1	2	3	4	5
18	...sentir que todos nos mantenemos unidos.	-1	0	1	2	3	4	5
19	...poder mostrar que soy mejor que los demás.	-1	0	1	2	3	4	5
20	...ayudar a la gente cuando lo necesite.	-1	0	1	2	3	4	5
21	...jugar siempre correctamente.	-1	0	1	2	3	4	5
22	...seguir las instrucciones del entrenador.	-1	0	1	2	3	4	5
23	...jugar bien y de manera limpia.	-1	0	1	2	3	4	5

Ilustración 28 Cuestionario de valores del juego limpio (CVS).

Fuente: [Diego Gutiérrez del Pozo (2007)].

Análisis de Caso.

"El partido va empatado, el portero del equipo azul se percata de que tiene desabrochada una bota, que no puede atar por culpa de los guantes. El delantero del equipo contrario, le echa una mano y le ata la bota. Gesto bonito, pero, dentro de lo que cabe, normal. Lo curioso viene después. Cuando el portero vuelve a poner el balón en movimiento el árbitro pita un libre indirecto por tardar más de 6 segundos en sacar cuando se ha cogido el balón con las manos.

Pese a que van empatados y que una falta en el borde del área se puede convertir en una ocasión clara de gol, el jugador contrario debe cobrar el indirecto: Ahora bien ¿Si usted fuera el delantero del equipo amarillo, qué decisión tomaría?

- A. __ Cobro el tiro indirecto para provocar una jugada de gol.
- B. __ Cobro el tiro indirecto pero hacia afuera de la cancha.
- C. __ Discuto con el árbitro por haber pitado por pérdida de tiempo.

Escribe y sustenta tu respuesta ante tus compañeros de equipo:

Ilustración 29: Análisis de una jugada.

<p>JUSTICIA: El deporte genera espacios y situaciones que piden un trato justo a los demás. Ver también: EQUIDAD</p>
<p>Nombre del ejercicio: Análisis de una jugada.</p>
<p>Objetivo: Razonar acerca de lo que es injusto, justo, o racional.</p>
<p>Actividad: Se le entrega a cada jugador el siguiente texto impreso, con unas opciones de respuestas al final. (Ver la siguiente página).</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador Busca establecer la diferencia entre lo justo y lo injusto en el campo deportivo.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

Juzgar si es Justo.

"Imagina que eres un entrenador de un equipo de baloncesto y te enfrentas al Shaquille O'Neal de la mejor época. Mide 215 centímetros y pesa cerca de 160 kilos de musculatura, tiene buena potencia y un extraordinario talento. Se puede decir que es una bestia bajo el tablero, un tipo que, hagas lo que hagas, va a dominar la zona. ¿Qué haces? Lo que todos los entrenadores que se le enfrentaron. Correr, tirar desde lejos y martirizarle con faltas personales aprovechando que no era muy bueno desde la línea de tiros libres. ¿Era eso injusto? No. Era razonable. Lo injusto era cuando lo defendían dos (o tres) contra uno o le planteaban una defensa en zona, ya que eso está prohibido en la NBA. [Fuente: Adaptado de :<http://www.martiperarnau.com>]

Responda: Lo que supuestamente se le hace al Shaquille O'Neal es:

- B. __ Razonable.
- C. __ Injusto
- D. __ Justo

Ilustración 30: Juzgar si es justo o no.

Luego se hace un debate con el equipo sobre lo justo y lo injusto en el deporte.

<p>LEALTAD: La pertenencia a un club, equipo o sociedad (amigos, familiares, colegio, club, etc.), crea vínculos de relación que el deportista debe mantener, reforzando y protegiendo los valores que hay en ellos. Ver también: AMISTAD, JUSTICIA, EQUIDAD.</p>
<p>Nombre del ejercicio: MALA LEY.</p>
<p>Objetivo: Recolectar casos de deslealtad en el club.</p>
<p>Actividad: Se les pide a los jugadores que entre ellos recolecten casos hipotéticos en que un miembro del club o del equipo es desleal con el club, el equipo o con algunos de los otros miembros del club.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador discute con los deportistas cada uno de los casos hipotéticos de deslealtad y los invita a ser leales consigo mismos, con sus familiares, amigos, las parejas, el club, la iglesia, el equipo, etc. Al final les deja para la reflexión la frase que se encuentra en la siguiente página.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

El que avisa no es traidor

"Si en un momento determinado, surge un conflicto, es decir que no se puede ser leal al mismo tiempo con el amigo y con el club. Por ejemplo, la lealtad nos tiene que llevar a decidir, según la mayor importancia de los valores de las instituciones en conflicto. Y una vez tomada la decisión, debemos explicar, por lealtad a la parte que pudiera sentirse traicionada, las razones de nuestra decisión. Se cumple así aquello de que "el que avisa no es traidor". [<http://adigital.pntic.mec.es>].

Ilustración 31 El que avisa no es traidor.

<p>LOCALIDAD: El hecho de que el club o el equipo que reside en una ciudad determinada, hace que el jugador desarrolle un conocimiento por la cultura local en que se está moviendo.</p>
<p>Nombre del ejercicio: JUGAR DE LOCAL.</p>
<p>Objetivo: Describir rasgos de la cultura local.</p>
<p>Actividad:</p> <p>Se le pide a los jugadores que cada uno escriba al menos tres rasgos característicos de la cultura local en que se mueve el club o el equipo. (Religión, costumbres, idioma, identidad... etc....).</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador explica la importancia de aprender a conocer y relacionarse con la cultura local tanto del equipo en que está jugando de local, como de la cultura del equipo a quien visita. También trata de establecer la diferencia entre invadir y visitar.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

LOGRO: El deporte enseña a la persona a planear metas, actuar para alcanzar las metas, obtener logros medibles y tener la auto percepción de ser una persona que realiza los propósitos que se ha planteado.

Ver...EXCELENCIA
ESFUERZO
DESARROLLO

<p>OBEDIENCIA: El deportista hace parte de un sistema de organización, asociación, que se regulan por normas que debe obedecer y en su entrenamiento requiere desarrollar instrucciones y prescripciones que requieren ser obedecidas para el logro de resultados.</p>
<p>Nombre del ejercicio: El Portero del Barsa.</p>
<p>Objetivo: Reconocer las consecuencias de la desobediencia.</p>
<p>Actividad: Se les plantea a los deportistas la siguiente cuestión. (Ver página siguiente)</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador Lee a los deportista el caso de desobediencia del portero del Barsa Victor Valdez al pedido del entrenador Lois Van Gal. (http://hemeroteca-paginas.mundodeportivo.com).</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

¿Potero obediente?

El técnico del equipo le ordena al jugador que desde ahora en adelante siga jugando con el equipo de la B para mantener su forma, y por lo tanto le pidió que fuera el portero del equipo en un compromiso que el club tenía esa noche contra un equipo del torneo que venía en una racha de triunfos.

Dialogue con sus compañeros de equipo a partir de estas tres preguntas.

1. ¿Cuáles serían las consecuencias en el caso que el jugador obedeciera?
2. ¿Cuáles serían las consecuencias en caso de que el jugador desobedeciera?
3. ¿Qué actitud tomaría usted?

Ilustración 32: Caso del Portero.

Fuente: <http://hemeroteca-paginas.mundodeportivo.com>

<p>OPTIMISMO: Trabaja siempre en busca de lo mejor, lo bueno y lo óptimo.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Optimus.</p>
<p>Objetivo: Motivar hacia el optimismo...</p>
<p>Actividad: Se le muestra al deportista unas frases sobre optimismo, cada jugador elige una frase, luego se dirige a sus compañeros y con base en la frase les hace a sus compañeros un breve discurso motivacional y de optimismo. (Ver las frases en la página siguiente).</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador presenta y sustenta la idea de que para estar optimista hay que basarse en las capacidades y habilidades que han sido previamente entrenadas para alcanzar el resultado esperado.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

Frases de motivación deportiva.

Sólo hay una manera de tener éxito, darlo todo. Yo lo hago y demando que mis jugadores hagan lo mismo.

Vince Lombardi

La perseverancia es más importante que la inteligencia, habilidades, talento, fuerza y mucho más importante que tener suerte. Si te caes mil veces el éxito significa levantarte mil veces más uno.

Pat Willians

Todo se resume en una sentencia muy sencilla: existen buenas y malas maneras de hacer las cosas. Usted puede practicar el tiro ocho horas diarias, pero si la técnica es errónea, sólo se convertirá en un individuo que es bueno para tirar mal.

Michael Jordan

Si te sientes aburrido y no te levantas cada mañana con un deseo ardiente por hacer las cosas entonces ;No tienes suficientes metas!

Lou Holtz

Nunca pienso en las consecuencias de fallar un gran tiro... cuando se piensa en las consecuencias, se esta pensando en un resultado negativo.

Michael Jordan

La confianza viene de la preparación.

John Wooden

Ilustración 33: Frases de motivación para deportistas.

Selecciona una frase y pégala en el Locker del vestuario.

ORDEN: Actúa conforme a la organización de las prioridades.

Nombre del ejercicio: Lo hago yo-Lo haces tú.

Objetivo: Reconocer que en cierto modo tenemos algo de ordenados.

Actividad: Se entrega a cada jugador una copia de estos diez puntos que se encuentran en la página siguiente. Un jugador lee en voz alta el primer punto y los jugadores gritan en voz alta el nombre de los compañeros que se distinguen por cumplir con ese punto. Se repite estas acciones hasta llegar al punto número 10 (Ver los puntos en la página siguiente).

Retroalimentación: El Entreno Educador Destaca la importancia del orden en el entrenamiento, en los ejercicios, en la nutrición, en las relaciones humanas, etc.

Duración: 1 hora.

El deportista ordenado.

1. Cuidar el material no solo será una señal de mi responsabilidad, sino también de mi compromiso con mis compañeros, ya que éste es necesario para los entrenamientos y, en resumen, para mi equipo.

2. Siempre que me deba mover he de hacerlo en orden. Estar concentrado y no distraerme, ni distraer a los demás, es esencial al formar parte de un grupo.

3. Tener cuidado con la ropa sucia y dejarla lista para que sea lavada es muy importante. Al finalizar un partido o un entrenamiento, estoy ya preparando el siguiente.

4. Cuando muestro responsabilidad y orden en lo pequeño, también lo haré en lo grande. Llevar todo lo necesario para ducharme y prepararlo para la próxima vez es un excelente ejemplo de esto.

5. Preparar las cosas con detenimiento y revisarlo significará tardar un minuto más, pero me garantizará evitar un disgusto mayor, como el que podría ocurrir si me olvido algo en casa que necesito para el partido.

6. Desarrollar hábitos es muy importante. Sacar la ropa inmediatamente al llegar a casa, para que sea lavada, es crear un hábito estupendo, que no solo servirá para cuidar mi uniforme, sino para ir creando una disciplina en aquello que hago.

7. Aunque no sea mi cometido, ayudar a recoger el material después de los entrenamientos mostrará delicadeza por los demás y enseñará mi deseo de ayudar a mi equipo en todo lo que pueda.

8. Es importante pensar en los demás y preocuparme por aquellos compañeros a los que les cuesta seguir las reglas. En lugar de juzgarlos, pues muchas veces desconozco su situación personal, ayudarlos mostrará una gran madurez por mi parte.

9. El material se extiende a aquello que no necesito en la práctica diaria del deporte, pero que es importante. Cuidar las instalaciones, por ejemplo vigilando de cerrar las puertas correctamente, es también parte importante en la disciplina de un deportista.

10. Desde luego que quiero un entorno agradable y limpio para practicar deporte, pues entonces debo ser el primero en predicar con el ejemplo, con algo tan simple como no tirar papeles por el suelo y utilizar siempre las papeleras.

Ilustración 34: ¿Cumples con todo esto?

Fuente: [<http://www.sportmagister.com>]

<p>PARTICIPACIÓN: El deporte involucra en tareas colectivas para a la consecución de una meta igualmente colectiva.</p>
<p>Nombre del ejercicio: CUESTIONARIO DE PARTICIPACIÓN.</p>
<p>Objetivo: Identificar los motivos que impulsan al deportista a participar en la competencia.</p>
<p>Actividad: Se les pide a los jugadores que contesten el cuestionario que se adjunta en la siguiente página.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador evalúa con los deportistas los motivos que deben reforzar y los que hay que cuidar para obtener un buen grado de participación.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

1. No importante 3. Medianamente importante 2. Poco Importante...4. Muy importante. 5. Extremadamente importante						
Participo en esta competencia por						
1	Sentirme más orgulloso de mi mismo	1	2	3	4	5
1	Sentirme más seguro de mi mismo	1	2	3	4	5
2	Hacer mi vida más significativa	1	2	3	4	5
3	Darle ocupación a mi tiempo libre	1	2	3	4	5
4	Demostrar mi interés por el deporte	1	2	3	4	5
5	Sentirme atraído por el deporte.	1	2	3	4	5
6	Sentir el placer de jugar	1	2	3	4	5
7	Divertirme durante la competencia	1	2	3	4	5
8	Encontrarme con otros deportistas.	1	2	3	4	5
9	Sentirme parte del grupo de jugadores	1	2	3	4	5
10	Que mis amigos y mi familia me vean.	1	2	3	4	5
11	Que se sientan orgullosos de mi	1	2	3	4	5
12	Vencer a otros compañeros.	1	2	3	4	5
13	Obtener más triunfos que otros amigos.	1	2	3	4	5
14	Cumplir la meta que me tracé.	1	2	3	4	5
15	Competir contra mi propia marca.	1	2	3	4	5
16	El atractivo que tiene la competencia	1	2	3	4	5

17	El prestigio que tiene la competencia	1	2	3	4	5
18	El deseo de un estímulo material.	1	2	3	4	5
19	El deseo de ser seleccionado y representar mi país.	1	2	3	4	5
20	Prepararme para otro deporte.	1	2	3	4	5
21	Prepararme para la vida	1	2	3	4	5
22	Probar mi estado físico	1	2	3	4	5
23	Sentirme más orgulloso de mí mismo	1	2	3	4	5

Ilustración 35: Cuestionario de participación en competencias.

Interpretación de resultados.

ITEM DEL CUESTIONARIO

1 y 2: Autoestima

3 y 4: Sentido de la vida

5 y 6: Interés por el deporte

7 y 8: Satisfacción

9 y 10: Interacción social

11 y 12: Busca de reconocimiento

13 y 14: Competición

15 y 16: Logro de metas personales

17 y 18: Atracción por la competencia

19 - 21: Conveniencias

22 y 23: Aptitud física

Entre 1 - 8: Factor de baja motivación.

9 - 16: Factor de mediana motivación

17 - 20: Factor de alta motivación

Fuente: [<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 47 - Abril de 2002]

PAZ: Equilibrio espiritual sostenido, libre de agresión y violencia.
Nombre del ejercicio: Deportistas por la paz.
Objetivo: Evaluar la posibilidad de un compromiso consistente en la promoción de la paz mediante el deporte.
Actividad: Se les pide a los jugadores que busquen el sitio web de la organización "Deportistas por la paz. Unidos en la diferencia" http://sportpeace.org/ Se les pide a los deportistas que evalúen la posibilidad de hacerse miembros de esa organización y que asuman la responsabilidad de promover la paz en su entorno deportivo, familiar, social.
Retroalimentación: El Entreno Educador convoca a los deportistas para que de manera voluntaria inicie su propia campaña de participar en eventos que promuevan la paz a través del deporte. Puede finalizar la actividad rezando la oración de San Francisco de Asís.
Duración: 1 hora.

<p>PRUDENCIA: Previene cometer faltas y arriesgar la vida.</p>
<p>Nombre del ejercicio: el atleta prudente.</p>
<p>Objetivo: Revisar el caso de Kilian Jornet.</p>
<p>Actividad: Se le entrega a cada deportista una copia del caso de imprudencia de Kilian Jornet. Se les pide que lo lean y que visualicen que otras posibilidades o situaciones pudieron haber ocurrido (ver copia en la siguiente página).</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador pide a los deportistas que analicen los efectos negativos de la imprudencia de Kilian que según el mismo se puede pagar caro.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

Analizar este caso.

Como le pasó en año 2013 al corredor catalán Kilian Jornet que provisto solo de indumentaria ligera y con zapatillas, sin ropa de abrigo ni botas, se fue a entrenar en la altura, pero cuando estando a punto de llegar a la cima del monte Aigulle du Midi (3.800 metros) quedó atrapado por la montaña. Después de un riesgoso y costoso rescate por parte de las autoridades locales Kilian Jornet declaró lo siguiente: “Fui seguramente poco previsor al pensar que habría temperaturas más cálidas y no cogiendo suficientes chaquetas. Esta es una alerta de la montaña. Hay que ser humilde frente a ella pues nuestros fallos, sobre todo, cuando se va ligero, se pueden pagar caro”.

Discuta con sus compañeros de equipo a partir de las siguientes preguntas.

1. ¿El corredor fue imprudente?
2. ¿En qué le faltó o le sobró precaución?
3. Imaginen las distintas consecuencias

Ilustración 36: Caso de Kilian Jornet

<p>RECONCILIACIÓN: Ofrece y recibe el perdón luego de una ofensa.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Perdón.</p>
<p>Objetivo: Debatir sobre la reconciliación partir del el conflicto entre Zidane y Materazzi en la final del Mundial de Alemania.</p>
<p>Actividad: Se les propone a los deportistas hacer un debate sobre la importancia de la reconciliación partiendo de las declaraciones que en 2013 dio Materazzi. "Para reconciliarnos, Kofi Annan y Nelson Mandela se movieron. Si personas como esas no lo han conseguido no es por mi culpa", relata Materazzi, quien asegura que la ONU trató de hacer una foto de los dos juntos pero que el francés se negó. Los deportistas deben investigar más sobre el estado actual de la reconciliación en el momento en que hagan el debate.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador destaca la importancia y la necesidad de pedir perdón y de perdonar cuando se han cometido faltas en el terreno de juego, en la competencia, o cuando ha habido situaciones ofensivas y causado daño a los demás.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

<p>RESPECTO: El deporte enseña no dañarse a sí mismo, a sus semejantes ni a su entorno. A tratarse bien, sentirse bien consigo mismo y con los demás. El deporte enseña a respetar las normas.</p>
<p>Nombre del ejercicio: El Empujón.</p>
<p>Objetivo: Descubrir el papel del respeto en la deportividad.</p>
<p>Actividad: Se le entrega a los deportistas este planteamiento tipo dilema.</p> <p>Ver el caso en la siguiente página.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador proyecta el vídeo de este caso, o le termina de narrar el episodio, haciendo caer en cuenta a los deportistas el significado de la deportividad que implica respeto por uno mismo y por el otro.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

¿Me aprovecho o no?

El español Iván Fernández durante el Cross de Navarra, venía después del Keniano que le llevaba muy poca ventaja. El español vio que el Keniano de manera equivocada pasó por un arco que no era la meta, mientras que el iba por el arco correcto.

¿Qué haría usted en caso de que fuera el español?

- A. Me aprovecharía del error del Keniano.
- B. Me acerco al Keniano y lo conduzco hasta que pase la meta aunque yo quede de segundo.

Comente y discuta con su equipo este gesto de Espíritu Deportivo. Respeto de sí mismo y del otro.

Ilustración 37: ¿Me aprovecho o no?

<p>RESPONSABILIDAD. Responde por las obligaciones y deberes que le son propios.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Cuestionario de responsabilidad.</p>
<p>Objetivo: Reflexionar sobre la actitud de responsabilidad.</p>
<p>Actividad: Se les entrega a los deportistas un cuestionario de responsabilidades, para que la contesten (Ver página siguiente)</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador advierte que el cuestionario no es un instrumento científico, pero que sirve para reflexionar sobre la responsabilidad.</p>
<p>Duración: 2 horas.</p>

Cuestionario de Responsabilidad.

1. Cuando el entrenador te encarga una actividad

A. [] Pienso en las consecuencias. Pienso que no seré capaz de hacerla y si no me insiste no la hago. Y en caso de hacerla, busco saber todo lo que se debe hacer y cómo hacerlo.

B. [] Decido que si soy capaz de realizarla sin pensar tantas cosas, y procuro terminarla dentro del tiempo establecido

C. [] Acepto sin pensar muchos detalles, y pienso que todo se solucionará, aunque en otras ocasiones no se haya resuelto satisfactoriamente otras tareas ya establecidas

2. Cuando algo le sale mal

A. [] Tiendo a sentir que soy el culpable

B. [] Pienso si la culpa es mía o no. A veces pienso que soy el que ha fallado y otras que ha sido la mala suerte que me agobia, y en otras ocasiones, que ha sido el mal trabajo de otras personas, pero en general creo que es una combinación de todas estas razones.

C. [] Casi siempre o siempre termino dándome cuenta que ha sido por culpa de otros o de la mala suerte

3. Cuando tienes que realizar una actividad que implica mucha responsabilidad

A. [] Me angustio, pensando que puedo tener muchas dificultades y me creo incapaz de poder hacerla

B. [] No me preocupo mucho, tiendo a estar tranquilo y procuro que todo salga lo mejor posible

C. [] Lo hago así nada más, y pienso que estas cosas se realizan por sí solas

Ilustración 38: Cuestionario de responsabilidad.

Fuente: [Adaptado de <http://www.leongto.com.mx>]

<p>SABER PERDER: El deporte es un buen maestro que enseña a elaborar un duelo. El deportista reconoce que perdió ante un rival igual o mejor, habla bien de su rival y se esmera en mejorar para la próxima competencia.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Yo sé perder</p>
<p>Objetivo: Reconocer la derrota con dignidad.</p>
<p>Actividad: Se le fija en una cartelera la siguiente nota de prensa, acompañado de un cuestionario público que cada deportista debe responder escribiendo una raya en cada casilla.</p>
<p>Retroalimentación: Es importante que el Entreno Educador les comente a los deportistas que saber perder es elaborar el duelo del fracaso, reconocer el triunfo del adversario, evaluar las condiciones que se dieron y elaborar un plan de mejoramiento.</p>
<p>Duración: 30 minutos.</p>

Yo sé perder.

“Después de unos minutos sentado en el banquillo mirando al vacío, Roger Federer tuvo que hacer frente al trámite de recoger el trofeo de subcampeón del Abierto de Australia. Las lágrimas obligaron al suizo a interrumpir su discurso. Detrás de él, Rafael Nadal mostró un respeto sólo comparable al nivel de una final inolvidable...” Fuente: [Elmundo.com, 1 febrero 2009].

	Celebro o Lloro	Si	No
1	¿Cuando gano celebro con mucha pompa delante de los derrotados?		
2	¿Cuándo gano hago comentario sobre lo mal que jugó el equipo contrario?		
3	¿Cuándo gano hablo muy bien de mi triunfo y ofendo a los del equipo contrario?		
	¿Cuándo gano veo cuales fueron las deficiencias de mi contraparte y me planteo un plan de mejoramiento de las mías?		
4	¿Cuándo pierdo me da mucha rabia y ofendo a los del equipo contrario?		
5	¿Cuándo pierdo me da mucha tristeza, lloro, y no reconozco que el otro jugó mejor que yo?		
6	Quando pierdo me da mucha tristeza, algunas veces lloro pero reconozco que el otro equipo ganó, los felicito y hablo bien de ellos.		
7	Gane o pierda evalúo mis deficiencias y las de mi contraparte, y me propongo un plan de mejoramiento.		

Ilustración 39: Yo sé perder.

SACRIFICIO: Dona lo mejor de la vida por el logro de ideales atléticos.

Nombre del ejercicio: Sacrificados.

Objetivo: Compartir los sacrificios que el deportista espiritual debe hacer para lograr sus metas de formación.

Actividad: Se les lee o se les entrega escrito el siguiente testimonio de un beisbolista: Con ella, los deportistas deben escribir una lista de los sacrificios que el debe hacer en cada uno de los siguientes aspectos y luego compartirla con sus compañeros de equipo

Retroalimentación: El Entreno Educador le pide a cada deportista que escriba cinco razones que justifiquen esos sacrificios. Y cinco razones que no la justifican. Puede incluso discutir con los deportistas hasta donde es conveniente llevar estos sacrificios que no sobrepasen el exceso o los extremos.

Duración: 1 hora.

Sacrificios del deportista.

Mientras una persona normal, que no practique ningún deporte, tiene la facilidad de hacer todo lo que se le plazca sin ninguna intervención; la única cosa que tienen que hacer que les quita un poco de tiempo son los estudios, pero del resto pueden ir a fiestas, cines salir con los amigos por hay. ! A DISFRUTAR LA VIDA AL MÁXIMO ese es el lema que usan. Al cambio los que practican deportes tienen que dedicar tiempo a practicar a esmerarse al máximo para ser algo grande Mientras los deportistas ven a otros hacer las cosas, vestirse salir perfumado, dormirse tarde, salir todos los días, ir al cine, tomar, echar broma los fines de semana; mientras ellos hacen eso nosotros estamos: metidos en un campo todos sudados llenos de tierra llevando sol, escuchar los gritos de los entrenadores bueno en fin. La gente piensa que practicar deporte es fácil, pero no ven todos los sacrificios que hay que hacer para poder continuar haciendo lo que te gusta, Después esas personas verán que tantos sacrificios llevan a algo bueno.

Fuente: [<http://giovaalexblog1996giovanni.blogspot.com/>]

Haga una lista de los sacrificios que el deportista debe hacer en cada uno de los siguientes aspectos y luego comparta su lista con sus compañeros de equipo.

1. Uso del tiempo libre.
2. Alimentación.
3. Descanso (Sueño).
4. Salud (Lesiones-Dolor)
5. Amistades.
6. Educación (Colegio-Universidad)
7. Familia
8. Iglesia.

Ilustración 40: Sacrificios del deportista.

<p>SALUD: El deportista cuida de de su higiene física, mental y espiritual.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Por la salud.</p>
<p>Objetivo: Llegar a un consenso sobre si el deporte es o no saludable, y de cómo el deportista tiene la responsabilidad de cuidar su propia salud.</p>
<p>Actividad: Se entrega a los deportistas una copia de este artículo extraído de [www.onsupplements.com]. Luego se les pide que se reúnan por subgrupos y traten de discernir en qué tiene razón y en que no. Después se reúne todo el grupo y debaten sobre si el deporte es o no saludable.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador modera un debate buscando que el equipo llegue a un consenso sobre la forma en que el deportista debe cuidar de su salud.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

Cuando el deporte no es salud.

www.onsupplements.com

Pareciera ser que la famosa frase “el deporte es salud” ha calado muy hondo en la conciencia de todas la personas, pero no se tiene demasiado en cuenta que muchas veces los deportes no son lo más adecuado para una persona común, y frecuentemente los atletas de elite suelen terminar sus carreras con muchas lesiones.

Veamos algunos de estos casos, y por supuesto no hablaremos de deportes extremos como rugby, boxeo o fútbol americano ya que en estos casos las lesiones pueden llegar a ser gravísimas y con secuelas muy serias para toda la vida.

Para darte una idea los jugadores profesionales de soccer, muchas veces cuando se retiran tienen problemas hasta para caminar una distancia corta, ya que los golpes, el entrenamiento intensivo y los tratamientos para aliviar dolores y seguir jugando hacen un verdadero desastre en las piernas de estas personas. El campeonato europeo por ejemplo, exige que muchas veces se jueguen dos partidos por semana y como hay millones de dólares en juego los jugadores son sometidos a una máxima presión para que muchas veces hasta jueguen lesionados.

No les va mejor por ejemplo a los tenistas. Las lesiones de codo y hombro son muy frecuentes aún entre los jugadores de fines de semana. Parece un deporte inofensivo pero muchas veces los jugadores están expuestos a movimientos muy bruscos, giros del cuerpo muy violentos y corridas muy fuertes que hacen al cuerpo muy vulnerable a las lesiones.

Veamos que sucede por ejemplo con el maratón. ¿Es realmente adecuado para la fisiología humana correr 20 o 30 kilómetros sin parar hasta el límite del agotamiento? Puede haber muchas respuestas para esta pregunta, pero el hecho de que un persona no pueda correr dos maratones seguidas sin que medie un tiempo largo entre cada una de ellas parece ser una respuesta en sí

misma. Lesiones en los pies y rodillas suelen ser los resultados más comunes entre los corredores.

Ahora no me entiendan mal, ya que no estoy en contra de los deportes. Es todo lo contrario, ya que he practicado algunos y por supuesto que son una fuente de recreación y esparcimiento que todos cuando somos jóvenes queremos disfrutar. Mi punto es que una actividad física que nos sea provechosa y natural a nuestra fisiología, es aquella que nos brinda beneficios musculares y aeróbicos sin dejarnos ningún tipo de lesiones ni visitas con el médico. No tiene sentido lastimarse o sufrir dolores para obtener salud.

Se ha dicho que el hombre solamente está preparado genéticamente para caminar, y para correr solamente en casos de peligro, o para cazar cuando habitábamos en las cavernas. Yo tiendo a estar de acuerdo con esta teoría. De una manera lógica no podemos practicar deportes que muchas veces nos exigen esfuerzos desmedidos, o movimientos que no son demasiado naturales como algunos golpes de tenis o golf, o posturas muy forzadas como las de las bicicletas de carrera.

Para una determinada edad como puede ser los mayores de cuarenta, opciones tales como caminar, nadar, andar en bicicleta, la gimnasia dirigida por un especialista, el yoga o los ejercicios de tonificación son opciones muy superiores a practicar algún deporte de fin de semana que nos pueden acarrear alguna lesión. A cierta edad algunas lesiones ya pueden ser irreversibles así que cuídate y disfruta del ejercicio sin riesgos.

Ilustración 41: Cuando el deporte no es salud

Fuente: [<http://www.onsupplements.com/articulos/cuando-el-deporte-no-es-salud.html>]

SATISFACCIÓN: Goza con los logros obtenidos tanto en el fracaso, como en el triunfo.

Ver: CELEBRACIÓN.

Nombre del ejercicio: Después de celebrar.

Objetivo: Dimensionar la satisfacción por el triunfo.

Actividad: Después de un triunfo y finalizada la celebración, se les entrega a los jugadores varias frases, y se les pide que coleccionen otras tantas para que la fijen en la cartelera del club durante el período pos victoria.

Ver frases en la página siguiente.

Retroalimentación: El Entreno Educador les ayuda a ver que las celebraciones son importantes para expresar la alegría pero también para marcar el siguiente derrotero.

Duración: 1 hora.

Frases sobre el triunfo.

- Para el logro del triunfo siempre ha sido indispensable pasar por la senda de los sacrificios.
Simón Bolívar
- Vivid arduamente, no temáis nada y os sonreirá el triunfo.
Winston Churchill
- No se trata de un triunfo definitivo, sino de una lucha sin fin.
Nikos Kazantzakis.
- No llores de lo que te pasa, solo sonríe porque pudiste superarlo, cada triunfo logrado en tu vida es el fruto de los fracasos vencidos
Lalita.
- La derrota no tiene amigos, el triunfo tiene miles.
Omar Flórez.
- Con la misma mano con que vences protege a los vencidos.
Ovidio.
- Con dificultad es vencido aquel que realmente sabe calcular tanto sus fuerzas como las de su adversario.
Vegecio.

Ilustración 42: Frases sobre el triunfo

Para reflexionar después de haber celebrado el triunfo.

<p>SERIEDAD: Asume la gravedad del compromisos deportivo. con rigor, exactitud y esmero</p>
<p>Nombre del ejercicio: En Serio.</p>
<p>Objetivo: Autoevaluar el nivel de seriedad con que toma los compromisos deportivos.</p>
<p>Actividad: Como para autoevaluar el grado de seriedad con que el deportista se toma la actividad deportiva, se les entrega una lista de chequeo, con la posibilidad de que aparezcan más durante el diálogo.</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador Les recuerda a los deportistas cuáles son sus obligaciones y responsabilidades antes, durante y después de la competencia, pero sobre todo en la vida ordinaria</p>
<p>Duración: 30 minutos</p>

Lista de chequeo



- Asisto puntualmente a los entrenamientos.
- Realizo todos los ejercicios del entrenamiento.
- Cumpló los horarios de sueño.
- Sigo rigurosamente la dieta.
- Sigo con precisión las instrucciones del técnico.
- Llevo un control de mi plan de ejercicios.
- Cumpló a cabalidad el contrato o el compromiso con el club o el equipo.
- Asumo el deporte como parte de mi formación.
- Evito el consumo de sustancias que afecten mi vida deportiva.
- Cumpló con otros compromisos familiares, sociales, de educación, etc.
- Llevo un horario de mis actividades.
- Mantengo una agenda de mis compromisos.

Ilustración 43: Lista de chequeo.

<p>SOCIALIZACIÓN: El deporte crea condiciones para desarrollar habilidades y pautas de comportamiento, útiles para la integración social, mediante la disciplina deportiva. Es la extrapolación de los valores adquiridos en la práctica deportiva, al resto de facetas de la vida.</p> <p><i>EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164, Enero de 2012. http://www.efdeportes.com/</i></p>
<p>Nombre del ejercicio: Socios.</p>
<p>Objetivo: Identificar el equipo como una sociedad para el bien común.</p>
<p>Actividad: Se inicia una conversación con los deportistas haciendo los siguientes indicadores de sociabilidad. (ver indicadores en la página siguiente)</p>
<p>Retroalimentación: Durante el diálogo y las respuestas El Entreno Educador busca clarificarles que el equipo es una sociedad para el bien y el bienestar de todos, que por lo tanto se debe actuar de la mejor manera posible para una sana convivencia.</p>
<p>Duración: 30 minutos.</p>

Para pensar la sociabilidad

1. Sé el nombre de mis compañeros.
2. Trato a todos por el nombre.
3. Saludo al llegar y me despido al salir del entrenamiento.
4. Doy las gracias al técnico después del entrenamiento.
5. Converso de temas que no sean conflictivos.
6. Hablo bien de los demás.
7. Envío mensajes de felicitaciones o condolencias a los compañeros de equipo cuando se requiere.
8. Sigo adecuadamente las normas y el reglamento.
9. Cumplo adecuadamente las instrucciones.
10. Evito entrar en conflicto con mis compañeros.
11. Cultivo y conservo el compañerismo y la amistad.
12. Procuro un ambiente positivo en el grupo.
13. Evito el chismorreo y hablar mal de mis colegas.
14. Comunico sin ofender, lo que me desagrada.
15. En vez de la crítica negativa hago propuestas positivas.
16. Actúo como mediador en alguna disputa.
17. Evito incomodar a los compañeros de juego.
18. Regalo o doy presentes a mis compañeros.
19. Comparto socialmente con mis compañeros.
20. Oriento o aconsejo a mis compañeros.

Ilustración 44: Pensar la sociabilidad.

<p>SOLIDARIDAD: Hacer el bien, tanto al afligido como al que goza. Al que triste como al alegre. Al que no necesita de ayuda como al que si la necesita.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Gestos solidarios.</p>
<p>Objetivo: Leer gestos solidarios.</p>
<p>Actividad: Leer con los deportistas este texto. Propiciar una puesta en común de los gestos solidarios de un compañero del club o del equipo.</p> <p>Ver los gestos solidarios en la página siguiente.</p>
<p>Retroalimentación: Durante la puesta en común el Entreno Educador estimula a los deportistas a vincularse a un proyecto de solidaridad en la comunidad, a un voluntariado social, a servir como ayudante o director de una Escuela Popular de deporte. Etc.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

Deporte y solidaridad

Nicola Lococo.

Seleccionador de la Federación Vasca de Ajedrez.

Siendo los deportistas aglutinantes de masas, símbolos de enteras ciudades, fuentes de recursos, escaparate de virtudes y ejemplo para la ciudadanía, pocas son las ocasiones en las que los mismos vehiculan pautas, arquetipos y paradigmas saludables para la sociedad

Solidaridad, altruismo y amor son efectos naturales que se siguen del principio de supervivencia, de ahí que los mismos se den comúnmente entre los pobres, la familia y la pareja. A quienes se esfuerzan por ejercitar éstas, digamos, cualidades naturales de un modo consciente, libre y voluntario, sin que en ello medie un explícito interés más allá de lo que pudieran ser recompensas morales-existenciales reflejas de la propia conciencia, son a quienes pro- piamente decimos solidarias o altruistas. Ciertamente, para nuestra sociedad -por idénticos motivos que para el individuo y la especie-, estas personas son preferibles a quienes identificamos como egoístas, individualistas o violentos, aunque ciertamente ellos también participen en su condición de seguir la tendencia natural de la supervivencia en un hábitat donde reina la rapiña, el interés y, sobre todo, la competitividad.

Escribe al menos tres gestos de solidaridad que han tenido tus compañeros de equipo, y compártelos con ellos.

Ilustración 45: Deporte y solidaridad.

<p>TOLERANCIA: Administra adecuadamente la resistencia al dolor, el fracaso, ideas y de costumbres contrarias a la de su cultura, raza o creencia religiosa.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Pregúntate.</p>
<p>Objetivo: Precisar lo que representa la tolerancia.</p>
<p>Actividad: Se le entrega a cada deportista el cuestionario de Tolerancia. Cuando lo terminen se discute en grupo los resultados de cada uno.</p> <p>(Ver cuestionario en la página siguiente).</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador ayuda a los deportistas a interpretar el resultado. Esto lo hace siguiendo las claves de interpretación que se encuentra al final del cuestionario.</p>
<p>Duración: 2 hora.</p>

Mi nivel de tolerancia	Si	No
¿Trato de hacer siempre lo que yo quiero?		
¿Evito que mis actuaciones molesten al vecino?		
¿Cuándo pierdo un partido me pongo agresivo?		
¿Me molesta tener en el equipo gentes de otra raza?		
¿Cuándo me golpean reacciono con agresividad?		
¿Me deprimó cuando me dicen que estoy enfermo?		
¿Evito ir al fisioterapeuta o al médico para evitar el dolor del tratamiento?		
¿Discuto con violencia las diferencias políticas, religiosas, raciales, culturales?		
¿Cuándo veo a un hincha del otro equipo con su camiseta me dan unas ganas de golpearlo?		
¿Le hablo a todo el mundo de mi deporte o de mi equipo y no dejo que los demás hablen de los suyos?		
¿Me molesta que se les de oportunidad a los que a mí no me gustan?		
¿Celebro mis triunfos ofendiendo al rival o a los hinchas del rival?		
¿Me da una rabia que mis rivales celebren sus triunfos?		
¿Detesto los hinchas de otras regiones, países, ciudades distintas de las mías?		
¿Uso expresiones despectivas como "rolos", "cachacos", "indios", "negros" y otras similares?		
¿Expreso con frecuencia que no se reciban mujeres en el club, ni en la peña o barra de la hinchada?		

Ilustración 46: Tolerancia

Interpretación.

Sume los "No" y multiplique por 2.

Sume los "Si" y multiplique por 1.

Sume el producto de los "No" más el producto de los "Si".

Entre 1 al 16: Es un deportista que requiere aprender a controlar sus emociones. Su nivel de tolerancia es muy bajo por lo que le dificulta el trabajo de equipo y de la convivencia del grupo. El psicólogo deportivo puede ayudarlo a ponerse en lugar del otro, estudiar las diferencias en el comportamiento individual y grupal de sus compañeros.

Entre el 17 al 32 Este deportista posee condiciones para convivir y actuar en grupo. En ocasiones requiere de apoyo para fortalecer sus relaciones sociales y de pareja.

Entre el 33 al 48 Nos encontramos con un deportista que tiene muy claro quién es, qué hace, qué conviene y qué no conviene. Tiene un control de sí mismo, acepta y respeta las diferencias, aunque reafirma sus cualidades y valores personales.

<p>UNIDAD: Conserva la vida comunitaria de su equipo, club o liga.</p>
<p>Nombre del ejercicio: Socios.</p>
<p>Objetivo: Identificar quien ayuda a la unidad del grupo.</p>
<p>Actividad: Los deportistas deben responder el cuestionario siguiente.</p> <p>(Ver cuestionario en la página siguiente).</p>
<p>Retroalimentación: El Entreno Educador aprovecha estas preguntas para fortalece los compromisos de mantener la cohesión del equipo. También destacará la función de liderazgo que en cada factor tiene cada uno de los miembros del club.</p>
<p>Duración: 1 hora.</p>

Quién es el que más

Escribe los nombres de compañeros de equipo que más cumple una o varias de estas condiciones de grupo, luego comparte con tus compañeros.

1. ¿Quién es el que más cumple con las normas que unen al equipo? _____
2. ¿Quién es el que más colabora para mantener la unidad del equipo? _____
3. ¿Quién es el que más sigue a un compañero cuando este toma el liderazgo del equipo? _____
4. ¿Quién es el que más toma el liderazgo para que el equipo no se desuna? _____
5. ¿Quién es el que más anima a mis compañeros a desear el éxito del equipo? _____
6. ¿Quién es el que más acata al entrenador y a los compañeros que cumplen roles de dirección? _____
7. ¿Quién es el que más tiene la voluntad de permanecer en el equipo? _____
8. ¿Quién es el que más concuerda con la misión, visión y cultura del club? _____
9. ¿Quién es el que más se siente satisfecho (a) con su vinculación al equipo? _____
10. ¿Quién es el que más resuelve pacíficamente los conflictos de manera inmediata? _____
11. ¿Quién es el que más motiva positivamente al grupo cuando está unido? _____
12. ¿Quién es el que más acepta los aciertos y errores? _____
13. ¿Quién es el que más conoce y acepta las diferencias individuales de los compañeros de equipo? _____
14. ¿Quién es el que más evita crear subgrupos dentro del equipo? _____

Ilustración 47: Quién es el más

Comparte tus respuestas con el equipo.

VITALIDAD: aprende a conservar y defender la vida.
Nombre del ejercicio: Entrevistando al amigo.
Objetivo: Interrogar al deportista sobre el cuidado de su vida.
Actividad: Se inicia una conversación con los deportistas haciendo las siguientes preguntas. Ver cuestionario en la página siguiente.
Retroalimentación: El Entreno Educador aprovecha estas preguntas para que los deportistas evalúen si llevan una vida saludable o no.
Duración: 2 hora.

Entrevista a tu compañero

Toma una grabadora y con ella entrevista a uno de tus compañeros del equipo.

1. ¿Llevas una tabla donde registras tu peso, talla, presión sanguínea, pulsación?
2. ¿Cumples con las indicaciones de la preparación física?
3. ¿Realizas los ejercicios conforme a la planeación?
4. ¿Asistes frecuentemente a los chequeos médicos?
5. ¿Conoces tus límites fisiológicos y no te sobrecargas?
6. ¿Te excedes en carga, frecuencia y repeticiones?
7. ¿Combinas los entrenamientos con otras actividades deportivas o culturales?
8. ¿Sigues la dieta recomendada por el nutricionista?
9. ¿Cumples con las indicaciones médicas, fisioterapeuta, sicólogo, capellán?
10. ¿Fumas, bebes, consumes alucinógenos?
11. ¿Te has dopado?
12. ¿Sabes en qué momento pones en riesgo tu vida, las de tus compañeros o la de tus rivales?
13. ¿Trasnochas y no duermes bien antes de una competencia?
14. ¿Toma los medicamentos conforme a la prescripción médica?

15. ¿Te excedes tomando alimentos no recomendados por el nutricionista?
16. ¿Te duchas y haces los ejercicios de recuperación después de una competencia?
17. ¿Asistes a charlas sobre salud?
18. ¿Vas a la Iglesia?
19. ¿Estudias?

Al final de la entrevista puedes dar un concepto acerca de si el compañero es cuidadoso con su vida, su salud, su seguridad y su higiene, su estado físico y su vida espiritual. Eso lo grabas y le entrega la grabación a tu compañero.

Ilustración 48: Entrevista a tu compañero.

Oración final

Pongámonos de pies para que todos, unidos como un equipo y como Iglesia hagamos una acción de gracias a Dios por nuestra vida deportiva y pidamos para que nos ayude a construir una vida cristiana conforme a su santa voluntad.

Padre Nuestro, reunidos como un equipo y una comunidad de creyentes, venimos a ti para darte las gracias por habernos proporcionado estos tres días de reflexión, en el que pudimos ver que nuestra vida deportiva no se opone a nuestra vida cristiana; por el contrario, nos ayuda a realizar una práctica deportiva conforme a tu voluntad

Por eso entre todos te decimos.

¡Gracias Señor!

Oraciones del deportista

El Espíritu del atleta se comunica con Dios.

Plegaria de San Juan Pablo II por los deportistas.

Señor Jesucristo,

Ayuda a estos atletas a ser tus amigos y testigos de tu amor.

Ayúdales a poner en la ascesis personal el mismo empeño que ponen en el deporte; Ayúdales a realizar una armoniosa y coherente unidad de cuerpo y alma. Que sean, para cuantos los admiran, modelos a los que puedan imitar.

Ayúdales a ser siempre atletas del espíritu, para alcanzar tu inestimable premio: Una corona que no se marchita y que dura para siempre.

Amén.

San Juan Pablo II, Jubileo de los deportistas.

29 de octubre del 2000

Oración para todos los días

Señor Jesús, te doy gracias por el inestimable don de la vida y el lúdico, festivo y competitivo don del deporte que me has concedido.

Te pido que la práctica de esta actividad física no sea causa de deterioro de mi cuerpo, la ruina de mi voluntad, o el debilitamiento de mi espíritu de fe; antes bien, concédeme la gracia de asumir las Bienaventuranzas como los supremas virtudes que me ayudarán a practicar los valores del deporte que me hacen mejorar como deportista, persona y discípulo tuyo.

Amén

Durante el entrenamiento

Señor Jesús, que en las Bienaventuranzas y en las palabras de tu Evangelio, nos enseñas a vencer con el bien las fuerzas del mal, te pido que durante estas fechas de entrenamiento me otorgues la capacidad para aceptar que debo mejorar en mis aptitudes físicas, habilidades técnicas y tácticas, que debo fortalecer mi voluntad para trabajar individualmente y en equipo, y seguir las instrucciones de mis preparadores.

Te pido que el Espíritu Santo me conceda la gracia de valorar tus enseñanzas en todas las experiencias que voy a vivir durante el entrenamiento, de manera que mi espíritu salga cada vez más fuerte para vencer en el terreno de juego, en la vida terrena y recibir el premio de ser reconocido como campeón pero sobre todo como hijo de Dios.

Amén.

En la competencia

Señor Jesús que por los méritos de tu pasión, muerte y resurrección, nos diste la victoria definitiva sobre el mal, el pecado y la muerte; acepta como ofrecimiento mi participación en esta competencia.

Bendice a mis compañeros de equipo y a nuestros pares competidores a fin de que al confrontarnos, lo hagamos buscando vencer con limpieza y caridad.

Que tu Santo Espíritu nos conceda la virtud de acatar con dignidad el resultado de esta prueba, de modo que seamos testigos de tu amor al mostrarnos humildes y comprensivos en la derrota, o magnánimos y compasivos en la victoria.

Amén

En la derrota

Oh buen Señor Jesús, que prometiste consolarnos en nuestros lamentos, envía tu Espíritu para que nos consuele en la aflicción por la derrota.

Concédenos la fortaleza necesaria para asumirla con dignidad, el entendimiento para reconocer que aunque perdimos en la contienda también ganamos en experiencias, valores y virtudes durante el entrenamiento y en esta competencia.

Muéstranos Señor tu misericordia y danos el consuelo de convertir esta pérdida deportiva en una ganancia espiritual favorable a nuestro futuro como deportistas, personas y cristianos.

Amén

En el Triunfo

Señor Jesús que permaneciste Invicto sobre el pecado del mundo y venciste al adversario, te ofrecemos la alegría de nuestro triunfo sobre los hermanos que como pares han competido con nosotros.

Te damos las gracias por el don del deporte.

Que esta victoria nos ayude a comprender que tenemos una misión en el mundo.

Ayúdanos a que no caigamos en la tentación de admitir que somos ídolos o dioses, y aceptemos con la humildad que nos acerca a ti, entender que por la fe recibida en el bautismo estamos llamados a ser ejemplo de superación para quienes nos admiran.

Te pedimos señor que nuestras manifestaciones de alegría no se excedan hasta el extremo de humillar a nuestra contraparte y que por el contrario les reconozcamos que son tan buenos deportistas como nosotros.

Amén.

En la cumbre deportiva

Bendito seas Señor Dios Padre y creador nuestro, te agradezco por los bienes materiales ganados mediante estos dones deportivos que me has concedido. Conserva en mí el espíritu de pobreza de Jesús, para compartir con quienes más me necesitan.

Ayúdame Padre a que mi corazón no se apegue a las riquezas obtenidas con mi vida deportiva.

Aumenta en mí la confianza necesaria y la Fe en ti, para no caer en la tentación de aceptar que por haber llevado a mi club a la victoria, me convierto en un dios o un ídolo.

Dame palabras sabias para enseñarles a mis admiradores que soy uno que ha recibido de ti, como cualquier humano, el don del deporte, y que he entrenado lo requerido para llegar a este nivel competitivo, y librame de todo mal.

Por Jesucristo nuestro Señor que vive y reina por los siglos de los siglos,

Amén.

Breves durante la competencia

El deportista puede darse la bendición “En el nombre de Padre, del Hijo y del Espíritu Santo” con los siguientes significados espirituales.

- Al entrar al campo de juego confiado en que Dios está de su parte, sea que juegue bien o que por alguna circunstancia las cosas no salen como se espera.
- Al anotar puntos a favor, o vencer en una contienda, puede celebrar dándose la bendición como acción de gracias, ofrecimiento a Dios, y glorificación, por haberle dado los dones deportivos que perfecciona en el entrenamiento.
- El deportista cristiano celebra con júbilo y alegría sus triunfos con los brazos abiertos, abrazando a sus compañeros o levantándolos hacia Dios. No hace gestos provocativos a los jugadores e hinchas contrarios, pues provoca reacciones negativas que afectan la paz y su propia serenidad espiritual.
- Al fallar en una acción o en una jugada, puedes darte la bendición, como gesto de aceptación ante Dios y ante los hombres que tanto tu como tus competidores se encuentran en la misma posibilidad de triunfar y que no todo sale como se espera.
- Cuando los aficionados del equipo contrario y los jugadores tratan de desesperarle, se da la bendición con la fe profunda de que Dios lo ayuda a conservarse libre de las presiones externas a su espíritu.

Oración Olímpica.

"Dios eterno y todopoderoso, nosotros, llegados de todos rincones de la tierra a esta gran fiesta común de las naciones, nos inclinamos ante Ti para darte gracias por tu protección y para rezarte.

Une a todos los pueblos del orbe con el lazo de la paz y de la concordia.

Enséñanos a comprendernos, a tolerarnos, a amarnos los unos a los otros a pesar de todo lo que nos separa: fronteras, lenguas, opiniones, culturas y religiones.

Ayúdanos a que desaparezcan el odio y la discordia, y así llegue a ser verdadera esta palabra:
"Que haya un solo rebaño y un solo pastor".

Mira a estas jóvenes y a estos jóvenes, que en el ardor y la fuerza de la juventud se preparan para competir por los laureles de la victoria; ayúdales a luchar también para guardar la pureza y para alcanzar la corona imperecedera de la eternidad".

Amén.

Oración del Hincha

Padre Dios, que el Espíritu con el que diste aliento a Nuestro Señor Jesucristo para que culminara victoriosa su Pasión a favor nuestro y de los hinchas del equipo contrario, sea aliento para motivar a nuestro equipo a competir para ganar.

Otórganos la gracia de ver tanto en la victoria como en la derrota que los hinchas del equipo contrario como nosotros somos hijos del mismo y único Padre, que todos somos amados y protegidos por la misma madre, Nuestra Señora la virgen María.

Ayúdanos a llevar una afición alegre y segura de modo que podamos celebrar sin temores cada uno de los momentos de la competencia y regresar sanos a nuestros hogares.

Bendícenos y protégenos.

Amén

Oración a Nuestra Señora del Deporte.

Señora y Madre nuestra

En tus manos colocamos todo los esfuerzos que los deportistas del mundo realizamos para llegar a conquistar la corona que se marchita.

Grande es nuestra responsabilidad.

Estamos llamados a convertir el deporte en ocasión de encuentro y de diálogo, superando cualquier barrera de lengua, raza y cultura.

Que el deporte nos dé una valiosa aportación al entendimiento pacífico entre los pueblos y contribuya a que se consolide en los hombres la nueva civilización del amor.

Que nuestra pasión por el deporte contribuya a la solidaridad humana, a la amistad y a la buena voluntad entre las diversas culturas.

Que nuestros esfuerzos físicos sean una parte de nuestra búsqueda de los valores más elevados, que forjan el carácter y dan dignidad y sentido de realización plena a nuestras vidas.

Como discípulos de Jesucristo, nuestro maestro, la vida misma es una competición y un esfuerzo en busca de la bondad y la santidad.

Intercede ante Él para que todos nuestros empeños, sacrificios y desvelos, sean colmados en nosotros y en nuestras familias por su amor su alegría y su paz.

Amén.

Pbro. Antonio DÍAZ TORTAJADA

Sacerdote-periodista

OBRAS DEL AUTOR

QUE HACER DEL OCIO. En: Colombia 1988. Ed: QUIRAMA-KINESSIS ISBN: v. 500 págs. 184

DICCIONARIO DE RECREACION. En: Colombia 2006. Ed: Kinesis ISBN: v. 1000 págs. 16

RECREACIÓN Y VALORES. En: Colombia 2006. Ed: Kinesis ISBN: 958940104 v. 1000 págs. 100

EL DEPORTE, UNA ANALOGÍA DE LA VIDA CRISTIANA. En: Colombia 2006. ed: Universidad Pontificia Bolivariana ISBN: v. 1000 págs. 57

IGLESIA Y DEPORTE: El deporte es un medio no un fin en sí mismo. En: Colombia 2012. FeSport: ISBN: 9789584612779 v. 0 págs. 152

DEPORTE: Su definición en el Diccionario de la Lengua Española" En: Colombia 2012. FeSport: ISBN: 978-958-46-2146-7 v. 0 págs. 97

DEPORTE ¿NECEDAD O SABIDURÍA? Juego sucio y juego limpio según el Antiguo Testamento. En: Colombia. FeSport: 2012

THEOLOGY OF SPORT: Subject, Source and Method. Medellín: FeSport: 2013.

TEOLOGÍA DEL DEPORTE: Objeto, Fuentes y Método. Medellín: FeSport: , 2013

SEAN AUTÉNTICOS ATLÉTAS DE CRISTO: Entrenamiento de las Bienaventuranzas. Medellín: FeSport: 2013.

APOCALÍPSIS DEL DEPORTE: Promesas de Jesucristo a los vencedores. Medellín: FeSport, 2014.

