



EL DEPORTE

Vamos a hablar, no del deporte espectáculo que mueve sumas ingentes de millones de euros y donde sólo unos pocos ganan fortunas inmensas según las leyes del sistema neoliberal, sino del deporte practicable por la inmensa mayoría de la población.

Con el incremento del tiempo de ocio y de la medicina preventiva, en los países desarrollados, las personas dedican más tiempo al ejercicio físico y a la práctica deportiva.

Desde siempre se han practicado los deportes. En China, la gimnasia. En Egipto la jabalina, la lucha, la pesca, la natación. En Persia, el polo. La cultura militar de Grecia influyó en el desarrollo del deporte, que llegó a ser una parte importante de su cultura y crearon los Juegos Olímpicos.

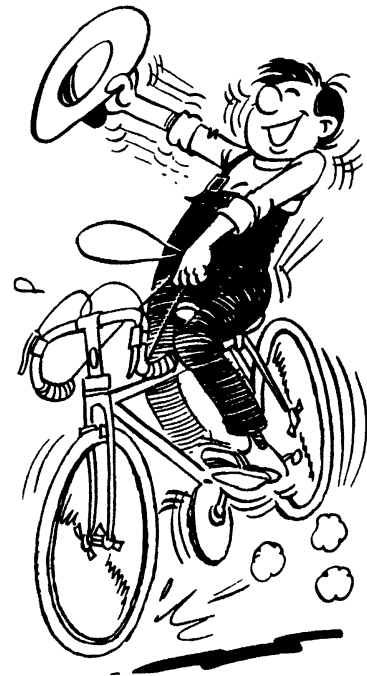
El deporte es la actividad física en la que se siguen unas reglas para su desarrollo y tiene un afán competitivo. Interviene la capacidad física para ganar o perder, pero también pueden influir otras capacidades intelectuales como la agudeza mental, el autodominio, la coordinación, la agilidad... o el equipamiento (deportes de motor, ski..)

El ejercicio físico y el deporte se parecen. En el deporte, a la práctica de la actividad física y la satisfacción personal de quien la practica, se une la competición que falta en el ejercicio físico.

Algunos deportes están cerca de espectáculos artísticos: patinaje sobre hielo, gimnasia, yoga, parkour, taichi....

El ejercicio físico y el deporte se pueden practicar de forma individual o en equipo. Hay deportes minoritarios y masivos, caros y baratos.

Hoy casi todos los colegios tienen instalaciones deportivas propias. Los alumnos, no sólo practican deporte o gimnasia, sino que tratan de tener conocimientos teóricos de todos los deportes, se crean para ellos los juegos deportivos escolares. Hay varias titulaciones universitarias relacionadas con el deporte.



Alrededor del deporte y del ejercicio físico se montan grandes empresas, prósperos negocios, ya que no sólo hay que practicarlo, sino que también se insiste en el equipamiento que a veces puede ser muy caro.

Estamos convencidos de que el deporte o el ejercicio físico ayuda a los niños y a los jóvenes. Pero no está tan extendida la idea de que el deporte o el ejercicio físico son necesarios y convenientes también en la edad adulta y en los mayores.

¿Qué tiene de positivo la práctica del deporte?

BENEFICIOS DEL DEPORTE

El ejercicio físico y el deporte son actividades que pueden ayudar a desarrollar tres facetas importantes de la persona que contribuyen a su bienestar: la física, la mental y la social.

1. EL DEPORTE AYUDA AL BIENESTAR FÍSICO Y A LA SALUD.

El ejercicio físico y el deporte, además de desarrollar la fortaleza física y la agilidad, alivia las tensiones físicas, reduce los niveles de ansiedad y el estrés, fortalece los músculos y hace que el corazón y los pulmones funcionen más eficazmente. Esto supone una descarga y, por tanto, un descanso.

Sirve también para romper con otras actividades propias del trabajo de cada día y ayuda a evadirse de muchas preocupaciones de la vida diaria. Contribuye a superar muchas dificultades físicas para alcanzar los retos personales. Todo esto repercute en un bienestar físico y en una buena salud.

2. EL DEPORTE FAVORECE LA REALIZACIÓN PERSONAL

La práctica del deporte desarrolla otras muchas cualidades físicas ya dichas y mentales como la atención a lo que se está haciendo, la constancia y fuerza de voluntad para realizar un ejercicio que muchas veces puede resultar duro y monótono. El ejercicio físico y el deporte exigen el trabajo de la mente tanto cuando se practican de forma individual como en equipo.

Además requieren una disciplina personal que lleva a ponerse en camino, a romper la inercia, a esforzarse, a superarse constantemente, a enfrentarse a sí mismo y a las adversidades. El ejercicio físico y el deporte son de gran utilidad y beneficiosos para la realización personal.

3. EL DEPORTE FOMENTA LA SOCIALIZACIÓN.

Una parte importante de la maduración personal es la socialización, es decir, relacionarse bien con los demás. Por eso es tan importante tener personas con las que andar, jugar, hacer deporte, charlar, hacer gimnasia. El deporte puede ayudar a la persona a liberarse del individualismo, del egoísmo, de someter a los demás a su capricho; también es una buena fuente de respeto y colaboración.

Cuando se hace deporte con otros, se desarrollan otras cualidades como respetar las normas, moderarse, aceptar los propios errores y ajenos y fiarse de los demás, en definitiva a ser buen compañero.

El deporte y el ejercicio físico así considerados son una importante fuente y escuela de formación para el bienestar físico, mental y social.



Valores éticos y morales

El deporte y el ejercicio físico además de favorecer el desarrollo de los aspectos físico, mental y social de la persona, son también ocasiones para vivir valores éticos y cristianos.

1.- El valor de la fraternidad. Ninguna persona es enemiga y las que practican deporte, aunque no estén en el propio equipo, tampoco. Esto no quita el afán por ganar que es propio de los deportes y sin el que serían aburridos. En el ejercicio físico en solitario este valor sólo aparece de forma indirecta, ya que si uno está bien, le es más fácil vivir la fraternidad en otros asuntos.

2. El valor de la paz. El deporte o el ejercicio físico no exige a nadie, para su práctica divertida, ni el insulto, ni la marrullería, ni la ira, ni la desesperación ni la palabra soez, ni la zafiedad personal o colectiva que sólo sirve para mostrar el escaso control del que tales cosas hace, ni la violencia. Siempre se valora al que sabe contenerse y controlar sus impulsos. La paz interior y la paz exterior pueden ir unidas en el deporte y en ejercicio físico como en el resto de la vida.

3.- El valor de la alegría. En la vida tenemos experiencias de alegría. Una de ellas es el ejercicio físico y el deporte. Es el tiempo del descanso de las preocupaciones y del trabajo; es el tiempo de la relajación y del gozo. El ejercicio y el deporte son, además, un símbolo para descubrir uno de los caminos de la felicidad. Procurarse alegría y alegrar en el ejercicio es, además, la cara más amable del amor a sí mismo y a los demás.

4.-El valor del respeto al otro entendido como cuidado del otro. Procurar que el otro lo pase bien en el deporte y en el ejercicio físico que no se hiera o lesione, que esté a gusto y que se alegre es un gran servicio y acto de amor. Esto supone aminorar nuestra marcha.

5.-El valor de la esperanza. El deporte y el ejercicio físico nos pueden abrir al sentido de la esperanza: vivir la vida como fiesta, descanso alegre, convivencia, y como meta con premio. Incluso puede ser el símbolo de la corona de gloria (triumfo definitivo). Desde esta perspectiva se puede leer el texto de Pablo. (Tim. 4,7) Después de desarrollar todos estos valores éticos y morales sabemos que nos aguarda la meta, y el premio ofrecido por Dios a los creyentes y a los que hacen el bien.

En la pelea contra la fatiga y el esfuerzo, en la lucha contra el desaliento y las ganas de abandonar, tanto en el deporte y en el ejercicio físico como en el resto de la vida uno puede acordarse y levantar el corazón sabiendo que su esfuerzo no es inútil, que ningún esfuerzo es inútil.

6.- El valor del compromiso. El deporte y el ejercicio físico son una adecuada imagen del compromiso en la propia construcción y en la convivencia alegre y justa. Pero no sólo son imagen; son también medio adecuado para la maduración personal, para forjar el propio carácter. El ejercicio físico es capaz de formar una voluntad fuerte apta para resistir a los ataques de egoísmo, inconstancia, ira, deseos de devolver el daño recibido y para realizar obras importantes de servicio, inteligencia y bondad.



✌ MENTE SANA, EN CUERPO SANO ✌

El ser humano vive para moverse. Para estar bien es necesario realizar algún deporte o algún ejercicio físico según la edad, la profesión (si es activa o sedentaria), la salud u otros factores.

A.- Razones para hacer deporte o ejercicio físico:

- 1.- Es muy necesario para la salud corporal, mental y social. Es preciso tomar la decisión de hacer algún deporte (aunque sea un tiempo corto pero todos los días) y poner los medios para realizarlo.
- 2.- Evitar la vida sedentaria, fumar, beber alcohol, el colesterol, comer demás o de menos, etc. ya que van en contra de una buena practica deportiva:
- 3.- El deporte es un buen y beneficioso entretenimiento tanto de forma individual como en grupo.
- 4.- Ayuda a quitar el estrés y a sentirse libre de otras preocupaciones.

La única razón para no realizar algún deporte es la recomendación del médico. Las demás razones son todas superables.

B.- Todos a realizar algún deporte o ejercicio físico:

- 1.- Hay actividades deportivas que podemos hacer todos, como andar o pasear, tanto solos como, mejor aun, acompañados.
- 2.- Ejercicios de gimnasia: Muchos ejercicios los puede hacer uno solo en su casa: movimientos de brazos o piernas, ejercicios de respiración, pedalear en la bici fija....
- 3.- Los mayores pueden cultivar un huerto por deporte, para hacer ejercicio, por entretenimiento y no por dinero, si es posible, también pueden nadar o andar en bici.
- 4.- Los colectivos de mayores y otros grupos han de apuntarse y participar en los cursos de gimnasia u otros deportes de los que ofrecen las asociaciones, los centros de mayores o los ayuntamientos.
- 5.- Los que trabajan físicamente: realizar ejercicios de relajación y otros ejercicios que no se realicen en el trabajo.
- 6.- Los que trabajan de forma sedentaria realizar ejercicios físicos y algún deporte concreto, levantarse en el trabajo a andar un poco, al menos, cada hora y media.



C.- Deportes o ejercicios por edades.

- 1.- Los niños más pequeños tienen que ser acompañados para realizar los movimientos y ejercicios propios de su edad: el médico pediatra los indicará.
- 2.- Hay que tener instalaciones deportivas en todas las escuelas, colegios, universidades y municipios y utilizarlas al máximo.
- 3.- Poner en los ayuntamientos la concejalía de deportes y ésta, unida a las AMPAS, a las asociaciones de jóvenes y a las asociaciones de mayores, para potenciar los deportes de equipo en muchas disciplinas: atletismo, baloncesto, balonmano, futbito, fútbol, pelota, tenis, rugby, petanca, gimnasia, natación, ciclismo.... Realizar ofertas variadas durante todo el año.
- 4.- En los pueblos y desde las organizaciones hay que organizar marchas según edades y realizarlas.

Como resumen: *Cada uno puede y debe realizar el ejercicio o deporte que mejor se acomode a sus características físicas: altura, peso, habilidades, edad y salud. Un tiempo, como una hora de deporte al día, es una fuente de salud física, mental y social. La cuestión de dedicarse profesionalmente a algún deporte es algo que lo tienen que decir los educadores físicos o entrenadores, no las ganas de los padres.*