

	<p style="text-align: center;">VALORES DEL DEPORTE Una historia real de: E S F U E R Z O</p>	<p style="text-align: center;">DIRIGIDO A: Alumnos/as de 1º ESO</p>
<p>Apellidos y nombre: Curso: Grupo: Nº: Fecha de entrega:</p>	<p style="text-align: center;">PUNTUACIÓN</p>	

No todos los deportistas lo han tenido fácil: “Greg” LEMOND ha sido una de esas personas. Desde pequeñito le volvía loco la bicicleta, pero fue a nacer en un país donde el ciclismo era poco practicado: el país que primero te llama (E, E) y luego te asusta (U, U), es decir, dejándonos de bromas, los Estados Unidos.

Sólo con 19 años, a lo aventurero, con su mujer y unos eurillos (bueno “dolarcillos”), sale de USA para intentar ser alguien en el ciclismo. Pero cuando llega a Francia y ve la casa donde iba a vivir, siente unas ganas enormes de regresar. Llorando, escribe a su padre para que le mande más dinero, y se arma de paciencia pues no sabía francés.

Su fuerza de voluntad hace que siga allí, intentando abrirse camino poco a poco hasta conseguir – un año después- su primer triunfo profesional que le llena de esperanza; era mayo de 1981.

Los triunfos comienzan a llegar, hasta que en 1986 (con 25 años), se convierte en el primer norteamericano en ganar en la prueba ciclista por etapas más importante del mundo: el Tour de Francia. Pero varias desgracias le esperaban: un año después, en una caída, se rompe el escafoides (un hueso de la mano); cuando está a punto de recuperarse, asiste a una cacería donde, por accidente, recibe 40 perdigones en la espalda...

–“Me sentía morir, había sangre por todas partes. Mi riñón derecho, diafragma, hígado, intestino, pierna derecha y pie izquierdo fueron alcanzados”.

Dos meses después, tras haber perdido la mitad de su sangre, comienza a entrenarse, pero una apendicitis le lleva de nuevo al quirófano; aún tenía perdigones dentro. En pleno sufrimiento físico, su equipo le ofrece renovar, pero por menos dinero. En uno de los peores momentos, buscó el lado positivo de la vida; de su pena sacó energía, y más tarde, alegría.

–“Dejaré boquiabiertos a los que no confiaron en mí; con esfuerzo y voluntad conseguiré todo o casi todo lo que me proponga. Llegaré hasta donde llegue mi imaginación”.

Tres años después, en 1989, vuelve a ganar el Tour (además del criterium de Amiens y el Campeonato del mundo de ciclismo). Un año después consigue lo que pocos tuvieron en su mano: vencer por tercera vez en el Tour de Francia, en la última etapa.

Éste ha sido y es “Greg” Lemond; una voluntad sólida que con imaginación y esfuerzo consigue lo que se propone, cueste lo que cueste.

PREGUNTAS

1. ¿Qué MOTIVO/S crees que tuvo Lemond para quedarse en Francia?
2. ¿Qué haces tú cuando no tienes “ganas de seguir”?
3. Escribe o piensa en 3 características personales que te gustaría tener cuando seas mayor ¿Qué harás para conseguirlo?.
4. ¿Cuáles van a ser tus MOTIVOS para esforzarte cuando trabajes en clase tu condición física?

SUGERENCIAS

Para tu vida

- Comienza a controlar los impulso agresivos que sientas (insultar, discutir, pegar, pensar mal o reírte de alguien).
- Controla algún “caprichito” que tengas, para así hacerte más fuerte.
- En los próximos tres días que tengas que madrugar, pega un salto de la cama cuando te despiertes (y no le digas a tu madre: “Mami, cinco minutitos más ¿vale?”, porque seguramente te quedarás dormido y llegarás tarde a clase).

Para la clase de Educación Física.

- Evita quejarte cuando estés cansado. Cambia el “chip” y piensa o di algo positivo.
- Haz un plan simple de resistencia: corre 3 minutos sin detenerte; añade cada día 30 segundos ó 1 minuto, hasta llegar a los 10-15 minutos. ¡ Demuéstrate que puedes hacerlo! .
- Haz un esfuerzo consciente por no hablar en las explicaciones de tu “profe”, es importante escucharlas para que puedas entender todo mucho mejor. Y si tienes dudas, levanta la mano y pregunta lo que no entiendas. No sientas vergüenza por ello (seguro que muchos de los que se ríen de ti cuando preguntas estarán diciendo :“Pues menos mal que lo ha preguntado. Yo tampoco me había enterado de nada”)

EL PROPÓSITO

Escribe un propósito que creas poder cumplir en este trimestre y que guarde relación con el valor que acabas de leer. Procura que sea algo fácil de llevar a cabo pero que realmente puedas hacer. No te comprometas a realizar algo que sea muy difícil.

ACTIVIDADES

Busca en internet una fotografía de Greg Lemond, el protagonista de esta historia. En Google, en el borde superior izquierdo puedes encontrar un apartado que se llama IMÁGENES. Pulsa sobre él y accederás a un montón de imágenes. Pon en la barra de Google el nombre de la persona que quieras buscar y tendrás a tu disposición muchas fotografías. Utiliza Cortar y Pegar para trasladar esa imagen a una hoja de Word y luego **pégala por detrás de esta hoja**.

RESUELVE EL ENIGMA:

Averigua el nombre del ciclista al que Greg Lemond arrebató en 1989 el Tour de Francia, por unos segundos, en la última etapa, y qué ciclista español quedó en tercer lugar en el Tour ese año.