

	VALORES DEL DEPORTE Una historia real de: PERSEVERANCIA	DIRIGIDO A: Alumnos/as de 4º ESO
Apellidos y nombre: Curso: Grupo: Fecha de entrega:	Nº:	PUNTUACIÓN

Famoso por haber sido el primer atleta capaz de ganar en dos ocasiones, y además consecutivas la maratón de los Juegos Olímpicos. Abebe Bikila también debe ser recordado como el primer corredor del África negra que logró una medalla de oro en atletismo. Nacido el 7 de agosto 1932. Abebe llegó a la maratón de los JJ.OO de Roma de 1960 como un perfecto desconocido, pese a que había corrido esta prueba en tiempo de 2 horas 21 minutos y 23 segundos, en las altas planicies de su país natal, Etiopía.

Corriendo descalzo a través de las inundadas calles de la capital romana, donde poco antes había llovido intensamente, Bikila consiguió destacarse del marroquí Rhadi Ben Abdesselam y conquistó el título olímpico de maratón con un tiempo de 2 horas 15 minutos y 16,2 segundos, mejor crono mundial. Sólo al acabar la carrera se supo que aquella había sido la tercera maratón que disputaba este miembro de la guardia personal del emperador Haile Selassi. El padre de Bikila había luchado contra las tropas de Mussolini en 1935 y la ironía del destino quiso que su hijo conquistara la fama en Roma.

Cuatro años más tarde, esta vez llevando zapatillas, Bikila ganó la maratón de los JJ.OO de Tokio, disputada el 21 de octubre, pese a que el 16 de septiembre había sido operado de apendicitis y no pudo volver a los entrenamientos hasta finales de septiembre. En la maratón de México'68, Bikila tuvo que retirarse a los quince kilómetros, lesionado en una pierna.

Las heridas sufridas en un accidente de coche en 1969 le impidieron volver a caminar. Pese a ello Abebe Bikila se dedicó al deporte para parapléjicos hasta su muerte, el 25 de octubre de 1973, cuando contaba sólo 41 años de edad.

PREGUNTAS

Lee primero y luego responde. Un estudio sobre biografías de muchas personalidades que tuvieron éxito (artistas, deportistas, científicos, etc.) demuestra que reúnen unas características similares, todas ellas muy relacionadas con la perseverancia (y citamos a Bernabé Tierno Galván):

- Tienen claro que ésta es en sus manos la capacidad para dirigir el curso de su vida.
- Tienen la certeza de que dentro de sí guardan todos los tesoros.
- Están convencidas de que son ellas quienes deben decidir, elegir y dirigir su propia vida.
- Una vez tomada una decisión bien pensada, siempre pasan a la acción.
- No pierden el tiempo estúpidamente en lamentaciones.
- Saben esperar buenos resultados sin gratificaciones inmediatas.
- Saben avanzar hacia su objetivo de forma gradual, alternando éxitos y fracasos, saben que las semillas sembradas con amor, entusiasmo y tesón, maduran lentamente y necesitan cuidados.

El denominador común fue la tenacidad, la perseverancia, un espíritu invencible que no se permite ni una concesión al desánimo y al desaliento.

Y las preguntas son... ¿Cuántos rasgos de una persona de éxito tienes?, ¿Cuáles estás dispuesto/a a cambiar?

SUGERENCIAS

Para tu vida

- Lee o relea las características de las personas de éxito que acabamos de mencionar arriba y elige alguna de ellas en las que puedas mejorar.

Para la clase de Educación Física.

- Persevera en el entrenamiento aunque las primeras pruebas no salgan bien.
- Intenta que la superación personal no sea cosa de un día
- En el próximo fracaso (aunque sea pequeño), intenta no perder tiempo en desanimarte o darle vueltas. Cuanto antes, diseña un plan para afrontar el problema.

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 ABEBE BIKILA. (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:

¿Qué dos extraordinarios atletas españoles lograron a medalla de oro y de plata en la prueba de maratón en un Campeonato del Mundo? Nómbralos e indica en que año lo consiguieron..