

	VALORES DEL DEPORTE Una historia real de: AUTOEXIGENCIA	DIRIGIDO A: Alumnos/as de 3º ESO
Apellidos y nombre: Curso: Grupo: N°: Fecha de entrega:		PUNTUACIÓN

Si hiciéramos una encuesta en el colegio preguntando a la gente: ¿sabes quién es Joane Somarriba?, los resultados podrían ser similares a los siguientes:

- Un 17 % diría que es una actriz vasca que presenta un programa concurso en Telecinco.
- Un 8,5% aseguraría que es una diseñadora de ropa de mujer.
- Un 23% afirmaría que es una marca de palas excavadores y maquinaria de construcción.
- Un 50% no sabe, no contesta.
- Un 1,5% diría que es una ciclista española

Joane Somarriba es la vencedora del Giro de Italia femenino de los años 1999 y 2000 y del Tour de Francia en los años 2000, 2001 y 2002; también en el 2003 ganó el campeonato del mundo contrarreloj. Si ya tiene mérito ganar una de las grandes pruebas de ciclismo por etapas, lo es mucho más por ser mujer ya que no gozan del apoyo económico y de la atención publicitaria que concitan los hombres.

El mérito en el caso de Joane es doble. En el año 91, después de una operación de hernia discal, sufrió una infección tan grave que llevó a los médicos a aconsejarle que abandonase el ciclismo de alto nivel. Ella, sin embargo, prefirió luchar.” los médicos me habían desahuciado para el deporte profesional, pero con el apoyo de mi familia y muchas horas de rehabilitación, conseguí superarlo después de muchos esfuerzos y dolores”.

Dicen que donde hay voluntad se abre un camino. De vuelta a la competición se fijó una meta: el Giro de Italia como escalón previo para alcanzar el Tour:”Este deporte es muy duro. Te hace renunciar a muchas cosas. Tienes que entrenar todos los días 5 horas por la mañana y luego volver a salir otras 2 por la tarde, así que en verano no puedes ir a la playa ni salir de copas con los amigos. La dieta es muy estricta. Tengo compañeras que han tenido que adelgazar 14 kilos en dos meses”.

Es muy bonito y envidiable el momento del triunfo cuando el/la vencedor/a se convierte en el centro de la atención de las cámaras y de los flashes de los fotógrafos con un enjambre de periodistas alrededor solicitándote una entrevista en exclusiva. Pero cuando hay que levantarse cada día a las 6 de la mañana llueva o haga sol, haga frío o calor, allí no hay nadie para entrevistarte ni para animarte. Uno/a está solo/a ante sus pocos ánimos para entrenar, sus molestias continuas en las articulaciones y sus ganas de dejarlo todo. No está ni siquiera el entrenador, que ya le ha dejado el plan por escrito de toda la semana, así que la exigencia para hacer las cosas bien sólo puede partir de uno/a mismo/a. El objetivo es muy ambicioso pero queda tan lejos...

Joane acabó también en el año 99 con sus estudios de protésico dental que había comenzado durante el largo periodo de recuperación tras su enfermedad: “Es todo cuestión de organizarse, saber cuáles son las prioridades en la vida y autoerigirse en cumplirlas lo mejor que una pueda”. Se casó ese mismo año con el también ciclista Ramón Gonzáles Arrieta. Detrás de una gran mujer...

PREGUNTAS

1. ¿Qué te falta (además de una bicicleta) para parecer a Joane Somarriba?
2. Tener un excesivo nivel de autoexigencia puede convertirte en una persona constantemente infeliz, ¿cuál crees que es el punto medio?, ¿qué otro valor tiene que equilibrar la autoexigencia?
3. En Educación Física, ¿vas a por el aprobadillo o eres de los/las que no se conforman con cualquier cosas?.
4. ¿Qué rostros de tu alrededor viene a tu cabeza cuando piensas en personas autoexigentes?

SUGERENCIAS

Para tu vida

- Organiza tu tiempo y distribúyelo de manera que puedas tener tiempo para hacer de todo un poco. No es difícil, pero si es cierto que cuesta empezar.
- Dedica un tiempo a realizar algo de ejercicio físico : salir a correr, jugar a algún deporte de raqueta, asistir a alguna clase de gimnasia...Desplázate por tu ciudad andando. Las distancias no son muy largas. Ya verás como tu cuerpo te lo agradecerá

Para la clase de Educación Física.

- Intenta mejorar algún aspecto actitudinal en la clase de Educación Física. Elige el que prefieras o invéntate uno. Tu profesor se encargará de valorar tu esfuerzo, siendo solamente una ayuda en tu trabajo personal de autoexigencia. Alguno de los aspectos que puedes mejorar son: puntualidad, traer la ropa deportiva del colegio, atender en clase, ofrecer iniciativa concretas, decir menos tacos, dejar de “escaquearme” durante el calentamiento. No pasarme con la gente (no decir motes insultantes) jugar en equipo, no dejar el material por ahí tirado, no ir a mi bola cuando el profesor me llama, etc..

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 JOANE SOMARRIBA, la 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:

¿Cuántos ciclistas españoles han ganado el Tour de Francia? Nómbralos, indicando entre paréntesis el número de veces que lo han ganado.(Si no tienes sitio aquí escríbelo por detrás.