

"Lo más importante en los Juegos Olímpicos no es ganar sino competir, así como la parte más importante en la vida no es el triunfo sino la lucha. Lo esencial no es la conquista sino haber luchado bien"

Barón de Coubertin



Lo importante
es **participar**

Club del

Buen
Deportista


FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN


CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

Lo importante es participar

1.- Presentación

Este documento presenta una propuesta didáctica incluida en el Club del Buen Deportista que toma como marco el Movimiento Olímpico. Este marco incluye los Juegos Olímpicos, las instituciones que los mantienen, su simbología, sus principios, sus ideas principales y, finalmente, la práctica deportiva.

El carácter de la propuesta es doble, por un lado se pretende generar en los niños y niñas una creciente sensibilidad hacia los elementos (tanto materiales como conceptuales) que rodean e impregnan el olimpismo, y, por otro lado, es una nueva oportunidad de promover las actividad física y deportiva.

El Club del Buen Deportista, en la medida en que tiene entre sus objetivos la promoción de la práctica deportiva y de la actividad física, junto con el desarrollo de valores como la solidaridad y la cooperación, está estrechamente ligado a cuantas iniciativas de carácter "olímpico" puedan desarrollarse.

En el documento se incluye una descripción de la propuesta, los objetivos que se pretenden conseguir referentes a los niños y niñas destinatarios de la misma, un abanico de posibilidades didácticas para su puesta en práctica y unas recomendaciones a tener en cuenta en su planificación y realización.

2.- Descripción

La actividad "Lo importante es participar" propone un trabajo acerca del espíritu y el movimiento olímpico dividido en dos partes claramente diferenciadas, centradas en el acercamiento y sensibilización acerca de ideas relacionadas con el olimpismo por un lado, y en la práctica deportiva inspirada en los Juegos Olímpicos por otro.

Las Olimpiadas "reales" son periodos de cuatro años que comienzan con la finalización de unos Juegos Olímpicos y terminan con la inauguración de los siguientes. La presente actividad pretende recrear esta estructura temporal pero adaptada al curso escolar. Las Olimpiadas se realizarían durante el curso y los Juegos Olímpicos al final del mismo.

La primera parte, las Olimpiadas, está basada en la diversión, el acercamiento, el intento de que algunos términos o cosas "les suenen". Consiste fundamentalmente en trabajar con elementos, símbolos, historia, curiosidades y conceptos relacionados con el movimiento olímpico y ofrece, como veremos, posibilidades múltiples desde el punto de vista metodológico. Para poder recrear fielmente la estructura temporal de los cuatro elementos la propuesta es hacer una actividad por cada estación (otoño, invierno, primavera y verano).

La segunda parte, los Juegos Olímpicos, pretenden recrear en cierta medida unos Juegos Olímpicos pero con algunos toques imaginativos, con un carácter eminentemente cooperativo, sin énfasis en la competición pero sin olvidarla, y presentando aspectos menos habituales del deporte, de la organización, etc.

Así hay una parte, las Olimpiadas, que posee un talante eminentemente intelectual pues está basado en el trabajo de aula y, a pesar de que permite una metodología flexible, pretende tener efectos sobre las ideas y pensamientos de los niños y niñas. La otra parte, los Juegos Olímpicos, están orientados fundamentalmente al aspecto físico-deportivo, aunque no se descarta la oportunidad de influir en el ámbito intelectual.

Los Juegos Olímpicos y todo lo que rodea al olimpismo, por su situación actual, se distancian de muchas de las ideas que paradójicamente se encuentran en el germen y/o en la esencia del propio movimiento (dinero, profesionalismo exacerbado, dopaje, etc.) lo que puede impedir a generaciones jóvenes comprender su sentido real. El objeto de "Lo importante es participar" es, por tanto, volver a acercarse al olimpismo desde una perspectiva que a priori pudiera parecer más ingenua pero que sin duda es más acorde con sus presupuestos, sus ejes principales y sus objetivos deportivos, sociales y culturales...

La temporalización de la actividad "Lo importante es participar" está estipulada de manera que a lo largo del curso se realicen cuatro momentos. Sin embargo el profesorado -como en otras ocasiones- puede tomar de la actividad aquellos elementos o partes que le resulten de mayor interés o relevancia para su centro y realizarlas sin más.

3.- Objetivos

Los objetivos que se pretenden conseguir con la realización de esta actividad son:

- Acercar a los niños y niñas del Club del Buen Deportista los elementos principales y las ideas esenciales que dan lugar y sustentan el movimiento olímpico y todas sus actividades y manifestaciones.
- Facilitar el conocimiento de los significados de su simbología, del recorrido histórico, de las normas y leyes básicas, de la evolución y de la situación de las instituciones y actividades en torno al olimpismo.
- Familiarizar a los niños y niñas visual, verbal y sobre todo conceptualmente, con términos, dibujos, nombres, etc. en torno a los elementos olímpicos.
- Reunir a los niños y niñas en torno a la participación deportiva organizada, basándose en los Juegos Olímpicos, teniendo como idea principal la cooperación en lugar de la competición.
- Presentar otra forma de hacer deporte organizado, utilizando actividades, disciplinas o propuestas inspiradas en el deporte olímpico pero que requieran otro tipo de habilidades para su consecución.
- Implicar a otras personas, abrir la actividad deportiva a otros participantes, aunque no estén integrados en la estructura del Club del Buen Deportista.

Lo importante es participar

4. Posibilidades y recomendaciones

En este apartado se describe la posible realización de la actividad “Lo importante es participar” tal y como está planteada en su totalidad, es decir, con su teórica realización completa.

Instrumentos

Los instrumentos principales de la actividad “Lo importante es participar” son el documento de actividad o ficha titulado **“Una historia olímpica”**, que se corresponden con la actividad denominada “Las Olimpiadas” y los planteamientos específicos que se presentan en el apartado Propuestas concretas de este mismo documento (referentes tanto a la parte “Las Olimpiadas” como a la de “los Juegos Olímpicos”).

La ficha “Una historia olímpica” tiene los siguientes contenidos:

- Origen e Historia de los Juegos Olímpicos
- ¿Qué son los Juegos Olímpicos y las Olimpiadas?
- ¿Qué es el Movimiento Olímpico?
- La Carta Olímpica
- El Símbolo Olímpico y la Bandera Olímpica
- El Lema Olímpico
- El Juramento Olímpico
- La Antorcha Olímpica
- El Himno Olímpico
- Los Juegos
 - Los Juegos de la olimpiada
 - Deportes olímpicos

La actividad denominada “Los Juegos Olímpicos” es sobre todo una propuesta metodológica, por lo que carece de instrumentos específicos, más allá de los que sean necesarios en su realización en el centro (material deportivo, espacios, otros materiales, etc.)



Propuestas concretas

Al considerarse prácticamente dos actividades independientes por su distinta naturaleza, se van a exponer las propuestas en dos apartados.

Las Olimpiadas

La actividad está centrada en el aula, aunque no en su totalidad. El trabajo consiste en presentar la ficha "Una historia olímpica" y trabajar sus contenidos en cuatro etapas, que se corresponden con las diferentes estaciones:

- a) Otoño: Presentación general de la actividad y trabajo con los apartados "Origen e Historia de los Juegos Olímpicos" y "¿Qué son los juegos Olímpicos y las Olimpiadas?"
- b) Invierno: Trabajo con los apartados "¿Qué es el Movimiento Olímpico?", "La Carta Olímpica", "El Símbolo Olímpico y la Bandera Olímpica" y "El Lema Olímpico".
- c) Primavera: Trabajo con los apartados "El Juramento Olímpico", "La Antorcha Olímpica" y "El Himno Olímpico"
- d) Verano: Trabajo con los apartados "Los Juegos de la Olimpiada" y "Deportes Olímpicos" y preparación de los Juegos Olímpicos en el centro.

Cada una de estas etapas representa una parte del camino que "hay que recorrer" hasta los "siguiente Juegos Olímpicos". En cada una de las etapas el trabajo se puede dividir en dos fases: acceso y tarea.

La primera fase, la de acceso, se refiere a la forma en la que los niños y niñas acceden a la ficha/apartados, a sus contenidos y a sus elementos. Esta fase se puede realizar de una forma convencional: una explicación del profesorado acerca de lo que hay en la carpeta y de lo que se va a hacer.

Hay que tener en cuenta que si el acceso es colectivo (explicación, lectura por el profesor, lectura por niños/as, etc.) las dudas y cuestiones que surjan son más eficaces en su aclaración.

Para que el acceso esté más repartido y sea más participativo, y para que se puedan trabajar otros elementos en clase se puede dividir el aula en grupos que lean, preparen y expliquen al resto de la clase, cada uno de los apartados de la ficha.

La segunda fase, la de tarea, consiste en que los pequeños grupos formados anteriormente u otros realicen un mural en una cartulina en el que se pueda transmitir de forma visual y resumida los contenidos de la ficha al resto del centro educativo, asegurarse que luego son expuestos en algún lugar del mismo. Aquí se abren diversas posibilidades: un mural por grupo e idea, un mural por grupo de todas las ideas, elegir uno o dos de los contenidos y trabajar sobre ellos, etc. Será el profesorado quien mejor pueda decidir cuál de estas opciones es la más aconsejable.

Igualmente la participación en la elaboración y exposición de los murales puede incorporar a todo el nivel, al ciclo o a todos los niños y niñas asociados al Club del Buen Deportista.

Lo importante es participar

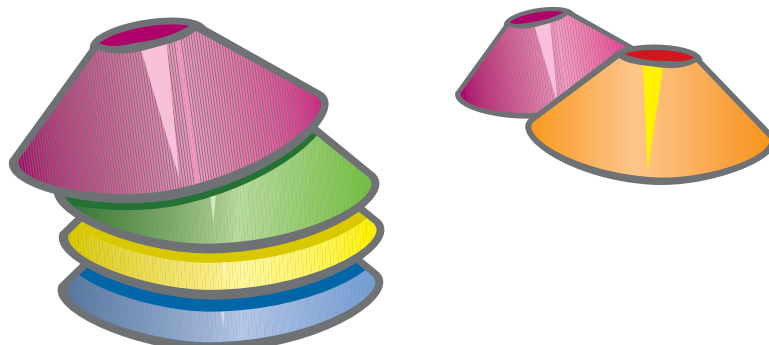
Los Juegos Olímpicos

La actividad de los Juegos Olímpicos tiene un carácter muy diferente a la anterior. Se trata de organizar unos pequeños juegos olímpicos en el centro con las siguientes características:

- Su tamaño en cuanto a número de disciplinas (no más de cinco o seis) y en cuanto a duración (uno, dos o tres días) es pequeño, para que no interfiera notablemente en la actividad del centro.
- La clave de las disciplinas a trabajar es evidentemente la actividad física, pero tratada desde un punto de vista en el que las "tradicionales" cualidades físicas (potencia, fuerza, velocidad, etc.) sean menos útiles que otras (solidaridad, trabajo en equipo, astucia, etc.).
- La cooperación, o al menos un diferente tratamiento de la competición, será el marco sobre el que se estructuran los Juegos. Todas las disciplinas son de equipo.

Para ello se propone el siguiente esquema organizativo (obviando lo relativo a la planificación específica del desarrollo de los Juegos):

- Existen dos niveles de participación: el organizativo y el deportivo. Se trata de que los niños y niñas tomen parte en decisiones de carácter organizativo que estén a su alcance: desde la distancia a la que se coloca la raya desde la que hay que realizar un lanzamiento hasta la participación de algunos de ellos como árbitros y jueces de la competición. El reparto de estos dos niveles puede hacerse según convenga: mayores y pequeños, socios del Club y no socios, etc.
- Hay dos formas de realizar los equipos que coexisten: la pertenencia y la participación.
 - 1.- Por un lado existe la pertenencia: cada niño y cada niña pertenecen a una clase (3ºA, 4ºC, 6ºB, etc.) y esas clases son la imagen de los países en los Juegos Olímpicos reales. Cada niño aportará a su clase una serie de puntos en función de los resultados obtenidos en la participación.
 - 2.- La participación se ordena de una manera completamente diferente: existen 3, 4 ó 5 equipos (los que sean necesarios en cada caso) representados por colores, números, letras u otros elementos. En cada disciplina compiten estos equipos pero cada niño o niña pertenecerá a uno de estos equipos en cada una de las disciplinas. Así, compitiendo para el equipo "amarillo" en contra del equipo "verde", los niños obtienen puntos que luego revierten en el cómputo general de la clase (5ºA).
- En cada disciplina se otorgan los puntos a los equipos en orden decreciente (7 al 1º, 6 al 2º, ... 1 al último) y luego se suman los puntos de cada niño a los de su clase.



Las disciplinas que se proponen para la realización de estos juegos son:

1. Lanzamiento de folio: Cada integrante del equipo debe lanzar un folio (sin arrugar y sin doblar) a la mayor distancia posible. El resultado final es la suma de las diferentes distancias de los integrantes de cada equipo (atención: cuando el folio caiga detrás del lanzador se restará la distancia del total).

2. Carrera de redes: Los integrantes del grupo se colocan en círculo y con los ojos cerrados se acercan al centro hasta que consigan encontrar una mano a la que agarrarse. En la situación en la que hayan quedado y sin soltarse se colocarán en la línea de salida. Cada grupo unido deberá recorrer una distancia previamente decidida antes que los otros grupos.

3. Ojo de lince: Los integrantes de los equipos se sitúan en una línea, y un cartel (de al menos tres líneas escritas con sentido, en letra mayúscula de 14 puntos) se coloca frente a ellos a 10 metros. Cada vez el cartel avanza un paso comprobando si cada participante puede leerlo. Los intentos se dirán en voz baja a un juez de la prueba. Los participantes ganan tantos puntos como pasos queden antes de la línea (contando más o menos un paso por metro).

4. Círculo decreciente: En esta prueba los equipos deben estar dentro de un círculo de cuerda sin que ninguna parte de sus cuerpos sobresalga. Primero con una cuerda de 7 metros, luego con una de 6, de 5, de 4.... Los equipos obtienen los puntos de la longitud de la cuerda en la que no lo consiguen (en la de 7, 1 punto; en la de 6, 2 puntos... en la de 1, 7 puntos).

5. Mano cambiada: Es una prueba de puntería (piedra y bote, palo y palo, dardo y diana...). La única condición es que cada persona lance con la mano que no usa habitualmente. Los ambidiestros, que no son muchos, tienen efectivamente más posibilidades.



Lo importante es participar

Ni que decir tiene que el profesorado puede y debe hacer cuantas variaciones en estas propuestas sean necesarias para adaptarlas a su centro. En la literatura existen una cantidad importante de propuestas, juegos y actividades de este carácter (cooperativas, no convencionales, alternativas...) y probablemente cualquiera de ellas sirva.

La idea es mantener la conformación de los equipos y el reparto de puntos por clases. De esta manera la cooperación y la competencia entre equipos se diluye: un integrante de la clase de 4º puede llegar a competir en una prueba contra otro de su misma clase al integrarse cada uno en distintos equipos de participación. Y un integrante de 4º puede llegar a cooperar con uno de 5º en una prueba para ganar puntos, aunque luego éstos reviertan a cada una de sus diferentes clases (cada integrante puntúa para su propia clase).

Recomendaciones de interés

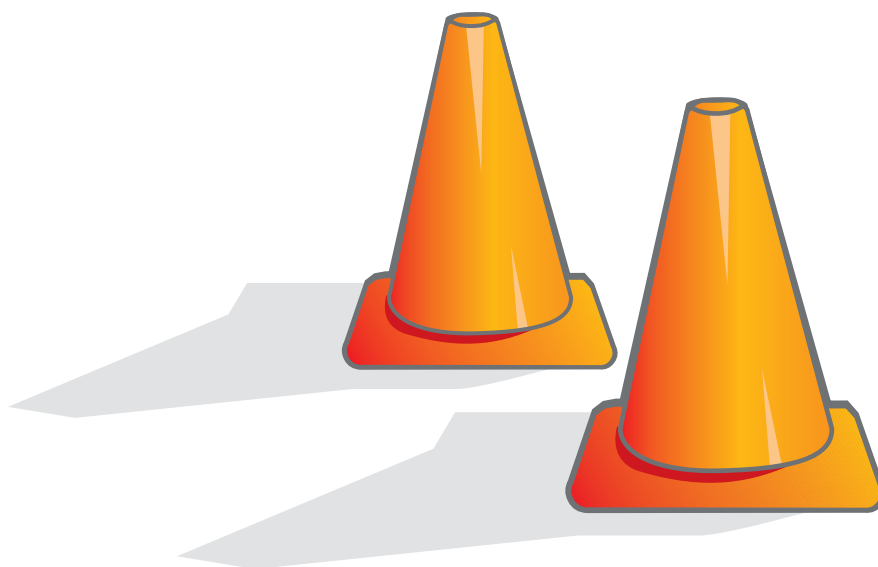
En este apartado se incluyen algunas otras ideas que sin constituirse en pautas concretas para realizar la actividad pueden resultar útiles:

- Los deportes pueden inventarse en lugar de practicarse. Se puede invitar a los niños a inventar juegos con unas características u otras: juego libre, juegos de equipo, etc.
- Durante las Olimpiadas puede dedicarse algún tiempo a entrenar las modalidades que luego conformarán los Juegos Olímpicos.
- A propósito de los Juegos Olímpicos del centro, puede promoverse el diseño de mascotas, logos, lemas, etc. y hacer un pequeño concurso.
- En los centros de una sola línea se pueden hacer equipos que incorporen a niños y niñas de diferentes niveles.
- En lugar de hacer tres o cuatro murales por clase se pueden unir muchas cartulinas y realizar un gran mural único. También se puede incorporar la posibilidad de que sean murales abiertos en los que el resto del centro pueda participar.



- Los niños y niñas pueden hacer una pequeña encuesta sobre el conocimiento que su familia y personas cercanas tienen sobre los elementos olímpicos (juramento, lema, bandera, etc.). También pueden investigar los significados y las ideas que se vierten en la Ficha antes de exponerla.
- Se podrían organizar los Juegos Olímpicos de manera que los niños y niñas del Club del Buen Deportista actúen como voluntarios (y sean jueces y organizadores) y el resto del centro sea participante deportivo.
- Se puede aprovechar la oportunidad para generar conclusiones sobre las futuras Olimpiadas: ser voluntarios, entrenarse, etc.
- Los padres y madres pueden participar en los Juegos Olímpicos como espectadores, organizadores, deportistas, otorgando premios por la vía de las AMPAS, etc.
- Se pueden introducir ciertas labores voluntarias de otra índole: dar agua a los participantes, acompañarles, explicarles las reglas de la disciplina, etc.
- Existe la posibilidad de aumentar o variar los deportes y disciplinas deportivas, bien aprovechando desarrollos del propio centro (como por ejemplo unidades didácticas sobre deportes ya hechas), bien haciéndolo para esta actividad.
- Si el centro ya realiza prácticas deportivas similares se pueden rescatar algunas de las disciplinas propuestas aquí integrándolas en la práctica deportiva.

Tanto las disciplinas que se proponen para la realización de la actividad como las recomendaciones de interés no corresponden a los criterios habituales de práctica deportiva pero pueden llegar a constituirse en una alternativa a investigar.



**Club del
Buen
Deportista**



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

Para dirigirse al Club del Buen Deportista:

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
Club del Buen Deportista
Avenida de Burgos, 1 y 3
Madrid 28036

Para cualquier consulta el número de teléfono es:

91 766 63 05

De 10,00 h. a 18,00 h.

o bien por fax al número:

91 383 98 42

o el correo electrónico:

cbd@fad.es

www.clubdelbuendeportista.org

Visita el espacio web del CBD en

www.clubdelbuendeportista.org

"Lo más importante en los Juegos Olímpicos no es ganar sino competir, así como la parte más importante en la vida no es el triunfo sino la lucha. Lo esencial no es la conquista sino haber luchado bien"

Barón de Coubertin



Una historia olímpica

Club del



Buen
Deportista



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



Una historia olímpica

Origen e historia

Se sabe de las primeras manifestaciones deportivas referentes a gimnasia higiénico-médica hacia el año 2700 A.C. en las civilizaciones chinas y japonesas y también en Egipto.

En los Estados Griegos los juegos deportivos se desarrollaron en homenaje a sus dioses y periódicamente realizaban fiestas deportivas, entre las que se destacaban: los Píticos, los Ístmicos, los Meneos y los Olímpicos, en homenaje a Zeus en Olimpia.

El culto a Zeus atraía peregrinos a Olimpia desde los lugares más apartados de Grecia, los cuales ofrecían sacrificios que quemaban en una gran hoguera. El encendido del fuego de esta hoguera era un privilegio muy codiciado, por lo que se estableció una carrera, desde una determinada distancia, cuya meta era un sacerdote con una antorcha en la mano. Quien primero llegaba adquiría el derecho de encender el fuego. El primer registro histórico de una olimpiada se realizó en el año 776 A.C., cuando Corebos de Elide gana la mencionada carrera y su nombre es inscrito en el mármol.

Los Juegos adquirieron además valor político porque durante los mismos se determinaba una tregua sagrada (EKECHEIRIA) entre las ciudades en guerra. Esto permitía la participación de los atletas en el Santuario de Olimpia, declarado territorio inviolable. Los Juegos tenían lugar durante el verano, en el mes de HECATOMBIÓN, es decir julio o agosto. Los participantes debían ser libres y de sangre griega, y los esclavos y extranjeros podían asistir pero sólo como espectadores. Se prohibía la asistencia de mujeres bajo pena de muerte y se excluía a todos aquellos que hubiesen cometido crímenes, sacrilegio o violado la tregua. La única mujer presente en los juegos era la Gran Sacerdotisa de Deméter, que era ubicada en su sitial frente al espectáculo.

Los participantes debían comenzar su entrenamiento por lo menos diez meses antes y presentarse con un mes de anticipación para someterse a dietas especiales de alimentación, aprender las reglamentaciones de cada prueba y ser evaluados por los Jueces, demostrando que podían ser elegidos para competir. Una victoria en Olimpia se convertía en un acontecimiento que aseguraba honores, riqueza y prosperidad a los campeones.



En treinta y dos olimpiadas, el programa de los Juegos se enriqueció con ocho disciplinas diferentes:

CARRERA (DROMOS): Se recorría una vez el largo del estadio, una distancia equivalente a 192,27 metros.

CARRERA DE DOBLE ESTADIO (DIAULO): Constaba de 384,5 metros.

CARRERA LARGA (DOLICO): Consistía en recorrer 24 veces el estadio, es decir 4.614,50 metros.

LUCHA: Enfrentamiento de dos o más contendientes con técnicas similares a las que hoy se denominan grecorromanas.

PENTATLON: Competían en cinco disciplinas: salto sin impulso, lanzamiento de disco, carrera de un estadio, lanzamiento de jabalina y pugilato

CARRERAS DE CUADRIGAS: Permitían la participación indirecta de las mujeres, pues algunas de ellas eran dueñas de carros y caballerías.

PANCRASIO: Mezcla de pugilato y lucha a pie, caracterizado por su brutalidad.

CARRERAS DE CABALLOS

Con el sometimiento de Grecia por el Imperio Romano y con la aparición del Cristianismo los Juegos se degradan. Finalmente, el emperador Teodosio prohíbe su realización en el año 392 D.C. por representar una manifestación pagana. Los Juegos Olímpicos no se volverán a realizar hasta el año 1896 D.C. por obra del Barón Pierre de Coubertin, personalidad que más contribuyó a la humanización del deporte.

Pierre De Fredy, Barón de Coubertin, es el autor de la idea moderna del olimpismo. Nació en París el 1 de enero de 1863. Estudió en París en la Escuela de Ciencias Políticas. Vivió en el castillo de Mirville en Normandía - propiedad de su familia - y en París, en la calle Oudinot nº 20, la casa donde nació y que se convertiría en el primer centro operativo del C. O. I.

El 25 de noviembre de 1892, en una conferencia que pronunció en el claustro de la parisina Sorbona sobre "Los ejercicios físicos en el mundo moderno", Coubertin anunció el proyecto de restablecimiento de los Juegos Olímpicos, que fracasó ante la general incomprensión, pese al júbilo que despertó la idea. Dos años más tarde y en el mismo recinto universitario, el proyecto es aceptado por unanimidad, creándose el Comité Olímpico Internacional y designándose como primera sede de los Juegos Olímpicos modernos a la ciudad de Atenas, teniendo lugar en 1896.

Coubertin será el alma de la gran aventura olímpica moderna, desempeñando la presidencia del C.O.I. entre 1896 y 1925. Usando los primitivos medios de la época, dirigió y atendió personalmente el olimpismo restaurado, recibiendo y escribiendo a mano la abundante correspondencia olímpica en progresivo aumento. La incomprensión de un sector de sus paisanos al sentido de su obra y las tensiones políticas del momento motivaron que en 1915 decidiera el traslado y ubicación del C.O.I. a la ciudad de Lausana en Suiza, llevándose también los archivos del mismo. Vivió en este país hasta que el 2 de septiembre de 1937 murió mientras paseaba por el parque de La Grange en Ginebra.

Una historia olímpica

¿Qué son los juegos Olímpicos y las Olimpiadas?

Los Juegos Olímpicos son competiciones entre atletas en pruebas individuales o por equipos y no entre países, aunque a veces así lo parezca. Los atletas participantes son designados por sus respectivos Comités Olímpicos Nacionales y aceptados por el C.O.I. La autoridad en última instancia sobre todo asunto relacionado con los Juegos Olímpicos corresponde al Comité Olímpico Internacional.

Los Juegos Olímpicos se componen de los Juegos de la Olimpiada y los Juegos Olímpicos de Invierno. Tanto éstos como aquellos se celebran cada 4 años.

El término "Olimpiada" designa el espacio de cuatro años consecutivos que comienza con la clausura de los Juegos de una Olimpiada y finaliza con la inauguración de los Juegos de la Olimpiada siguiente. Las Olimpiadas se cuentan a partir de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, celebrados en Atenas en 1896.

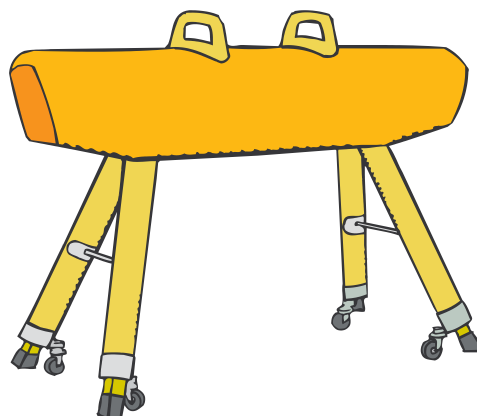
¿Qué es el Movimiento Olímpico?

El Movimiento Olímpico agrupa, bajo la autoridad suprema del Comité Olímpico Internacional, a los organizadores, atletas y otras personas que acepten guiarse por la Carta Olímpica. El criterio de pertenencia al Movimiento Olímpico es el reconocimiento otorgado por Comité Olímpico Internacional.

El Movimiento Olímpico tiene por objeto contribuir a la construcción de un mundo mejor y más pacífico, educando a la juventud por medio del deporte, practicado sin ningún tipo de discriminación y dentro del espíritu Olímpico, que exige comprensión mutua, amistad, solidaridad y juego limpio.

Toda forma de discriminación en contra de un país o de una persona, ya sea por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo o de otro tipo, es incompatible con la pertenencia al Movimiento Olímpico.

La actividad del Movimiento Olímpico es permanente y universal. Alcanza su punto culminante con la reunión de los atletas de todo el mundo en el festival del deporte que son los Juegos Olímpicos. Además del Comité Olímpico Internacional, el Movimiento Olímpico está integrado por las Federaciones Olímpicas Internacionales (F.I.), que son las Federaciones Internacionales cuyo deporte figura en los programas de los Juegos Olímpicos, los Comités Olímpicos Nacionales (C.O.N.), los comités Organizadores de los Juegos Olímpicos (C.O.J.O.), las asociaciones nacionales, los clubes y las personas que forman parte de ellos, en especial los atletas.



La Carta Olímpica

La Carta Olímpica es el código que resume los Principios Fundamentales y las Normas del Comité Olímpico Internacional. Rige la organización y el funcionamiento del Movimiento Olímpico y fija las condiciones para la celebración de los Juegos Olímpicos. La Carta es la máxima ley deportiva a nivel mundial.

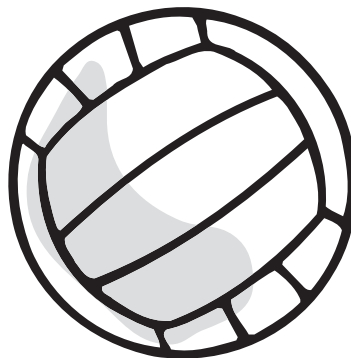
El principio fundamental de la Carta Olímpica es el Olimpismo: una filosofía de vida que combina las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Uniendo el deporte con la cultura y la educación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales. El objetivo del Olimpismo es poner siempre al deporte al servicio del desarrollo de las personas, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana.

El Símbolo Olímpico y la Bandera Olímpica

La Bandera olímpica (junto con el Símbolo) fue concebida por Pierre de Coubertin en 1913, ondeando por primera vez en un Estadio Olímpico en Amberes en 1920. Los constituyen cinco anillos entrelazados con los colores amarillo, verde, rojo y negro, representan las cinco partes del mundo unidas en adelante al olimpismo. Además, todas las naciones incluyen en sus banderas alguna combinación de estos seis colores, incluyendo el blanco del fondo.

El Lema Olímpico

Lo constituye la máxima pedagógica "Citius, Altius, Fortius", que significa en latín "Más rápido, Más alto, Más fuerte" ideada por el dominico francés Pierre Didon. El lema Olímpico no ha de ser entendido como una única razón para la mejora de los récords deportivos, sino como una razón para el progresivo desarrollo de las personas.



Una historia olímpica

El Juramento Olímpico

Se presenta durante la ceremonia inaugural de los Juegos y significa el compromiso de cumplir y hacer cumplir las reglas que rigen la competencia. Fue introducido por primera vez en los juegos de Amberes de 1920 y pronunciado por el waterpolista y esgrimista belga Victor Boin en los términos de "Juramos que nos presentamos a los Juegos Olímpicos como competidores leales, respetuosos de los reglamentos que los rigen y deseosos de participar en ellos con un espíritu caballeresco, por el honor de nuestros países y la gloria del deporte".

El juramento es pronunciado por un atleta en nombre de los demás, la actual fórmula es: "En nombre de todos los competidores, prometo que participaremos en estos Juegos Olímpicos respetando y cumpliendo sus reglamentos con auténtico espíritu deportivo, para mayor gloria del deporte y honor de nuestros equipos". También uno de los Jueces hace un juramento similar al de los atletas.



La Antorcha Olímpica

Se enciende cada cuatro años en Olimpia, simboliza la evocación del espíritu Olímpico de la Antigüedad. Para encenderla se utiliza un espejo parabólico que concentra los rayos solares y prende un carburante. El fuego así encendido es llevado por relevos de corredores hasta el Estadio Olímpico de la ciudad organizadora. La primera vez que tuvo lugar la ceremonia de la antorcha fue en 1936, en ocasión de los juegos Olímpicos de Berlín. El creador de la idea fue el profesor alemán Carl Diem.



El Himno Olímpico

Se interpreta durante la Jornada Inaugural de los Juegos, acompañando la entrada de la bandera Olímpica al Estadio. El Himno Olímpico Oficial fue adoptado por el Comité Olímpico Internacional en 1957. Está basado en un poema del poeta griego Costas Palamas y los arreglos musicales los realizó Spirous Samaras en 1896. La primera vez que se interpretó este himno, antes de su adopción como himno oficial, fue en los Juegos Olímpicos de Atenas en 1896. El Himno Olímpico sólo existe en el idioma original (griego), en inglés y francés, por ser éstos los dos idiomas oficiales del C.O.I.

Los Juegos

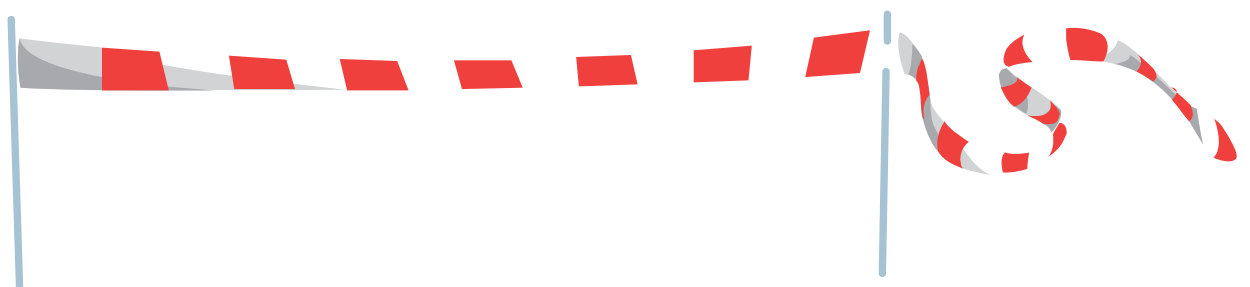
Los Juegos Olímpicos son una sincera e imparcial competición de atletas de todos los países, sin discriminación racial, política o religiosa. Los Juegos Olímpicos consisten en los Juegos de la Olimpiada y los Juegos Olímpicos de Invierno. Ambos tienen lugar cada cuatro años. Se llama "Olimpiada" al período de cuatro años comprendido entre los Juegos Olímpicos. Las Olimpiadas fueron numeradas consecutivamente desde el primero de los Juegos Olímpicos Modernos, celebrado en Atenas en 1896. Desde 1994 los Juegos Olímpicos de Invierno tienen lugar en el segundo año de la Olimpiada. El primero de los Juegos Olímpicos de Invierno fue celebrado en Chamonix en 1924.



Una historia olímpica

Los Juegos de la Olimpiada

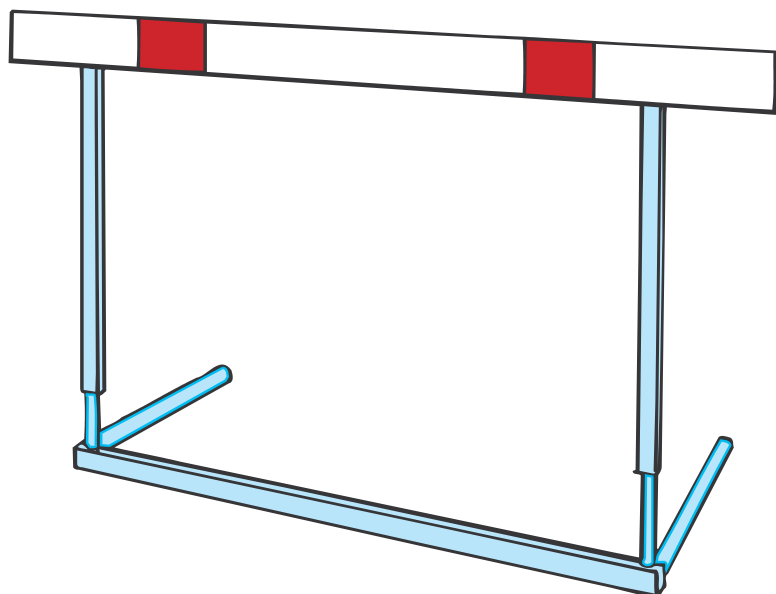
No.	Fecha	Sede	Competidores
1	1896	Atenas	245
2	1900	París	1078
3	1904	Saint Louis	689
4	1908	Londres	2035
5	1912	Estocolmo	2437
6	1916	Suspendido	
7	1920	Amberes	2607
8	1924	París	2972
9	1928	Amsterdam	2884
10	1932	Los Ángeles	1333
11	1936	Berlín	3936
12	1940	Suspendido	
13	1944	Suspendido	
14	1948	Londres	4092
15	1952	Helsinki	5429
16	1956	Melbourne y Estocolmo (pruebas ecuestres)	3178 159
17	1960	Roma	5313
18	1964	Tokio	5133
19	1968	México	5498
20	1972	Munich	7121
21	1976	Montreal	6043
22	1980	Moscú	5283
23	1984	Ángeles	6802
24	1988	Seúl	8473
25	1992	Barcelona	9368
26	1996	Atlanta	10332
27	2000	Sydney	10689
28	2004	Atenas	11160
29	2008	Beijin	



Deportes Olímpicos

Atletismo
Badminton
Baloncesto
Balonmano
Beisbol
Boxeo
Ciclismo
Esgrima
Fútbol
Gimnasia deportiva
Gimnasia rítmica
Halterofilia
Hípica
Hockey sobre hierba
Judo
Lucha Grecoromana
Lucha Libre

Natación
Natación Sincronizada
Piragüismo
Pentatlón moderno
Remo
Salto de trampolín
Sófbol
Taekwondo
Tenis
Tenis de mesa
Tiro con arco
Tiro olímpico
Triatlón
Waterpolo
Vela
Voleibol
Voley Playa



**Club del
Buen
Deportista**



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

Para dirigirse al Club del Buen Deportista:

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
Club del Buen Deportista
Avenida de Burgos, 1 y 3
Madrid 28036

Para cualquier consulta el número de teléfono es:

91 766 63 05

De 10,00 h. a 18,00 h.

o bien por fax al número:

91 383 98 42

o el correo electrónico:

cbd@fad.es

www.clubdelbuendeportista.org

Visita el espacio web del CBD en

www.clubdelbuendeportista.org

www.clubdelbuendeportista.org