



UNA PUBLICACIÓN DE LA ESCUELA DEL DEPORTE CON  
CORAZÓN DE NUEVA ACRÓPOLIS | N° 4 - AÑO 4



### DEPORTE Y SALUD

Encuentra el mejor  
equilibrio entre tu  
cuerpo y mente

### HISTORIAS OLÍMPICAS

Vanderlei Cordeiro  
de Lima: desde un  
origen humilde hasta el  
máximo honor olímpico

### DEPORTE Y VOLUNTARIADO

Cuando la Filosofía y el  
Deporte se unen para  
ayudar en la tragedia  
del Sur de Brasil

# JUEGOS OLÍMPICOS

FASCINANTES DESDE LA ANTIGÜEDAD, SIGUEN ENCANTANDO,  
¿PERO SU ESENCIA AÚN SE MANTIENE?

PARIS 2024





**Carlos Adelantado Puchal**  
Presidente Internacional

---



**Francisco Iglesias**  
Coordinador Internacional

---



**Sara Fantin e Sandro Silva**  
Directores de Redacción

**Sara Fantin**  
Coordinación General

**Sandro Silva**  
Director de Arte y Creación

Ana Gálvez, Gabriel Jubé, Franciso Iglesias, Luciana Castro, Melissa Ferrer Lambert,  
Ricardo Vela e Sofia Bittencourt  
Redactores

**Tiago Arruda da Cruz**  
Diseñador

Alana Cardoso, Gabriel Jubé, Jáder Freitas, Maria Dora Waechter, Pietro Lunelli e Sofia Bittencourt  
Traducción

Alfredo Aguilar, Esmeralda Merino, Maria Dora Waechter e Silvana Dias  
Revisión

**Melissa Ferrer Lambert**  
Secretaria de Redacción

**Simone Matías**  
Ilustración

**Comitê Brasileiro Pierre de Coubertin**  
Apoyo

**Imagem de capa**  
Miriam Jeske/COB

---



## Estimado lector,

Es con gran alegría que presentamos la cuarta edición de nuestra revista, ahora renombrada como *Niké*. Inspirado en la diosa griega de la victoria, este cambio representa no solo una adaptación al carácter internacional de la Escuela del Deporte con Corazón de Nueva Acrópolis, sino también la esencia de lo que queremos transmitir. *Niké* es mucho más que un nombre; es un símbolo atemporal de la conquista a través del esfuerzo, la superación y la búsqueda de lo más elevado en nosotros mismos.

En la mitología griega, ella es la diosa que corona a aquellos que, por mérito y dedicación, vencen los desafíos de la vida. Para los antiguos atletas olímpicos, su representación iba más allá de la victoria en los estadios, simbolizando el triunfo más profundo de todos: la victoria sobre uno mismo y la conquista de las virtudes humanas.

Este es el espíritu que queremos preservar y ofrecer en cada edición. Al mejorar su formato, su lenguaje y su estética, buscamos acercarnos aún más a esta esencia atemporal que permea el deporte. Al fin y al cabo, ¿qué es lo que verdaderamente nos fascina en el acto de competir y en los grandes logros atléticos? ¿Qué hay detrás de la emoción que sentimos al presenciar actos de grandeza en el deporte? Queremos, junto a usted, comprender y compartir ese elemento mágico que atraviesa todas las hazañas deportivas y que sigue cautivando al mundo a lo largo del tiempo. La respuesta no se encuentra meramente en el espectáculo, sino en algo más profundo del ser humano, que nos recuerda la búsqueda eterna por encontrar el sentido fundamental de la existencia.

Para nosotros, vencer es construir, edificando las bases de una comprensión íntima de todo lo que nos rodea, buscando la esencia de las cosas, más allá del asombro que provocan los hechos o las apariencias. En nuestro artículo destacado, escrito por el coordinador internacional de la Escuela del Deporte con Corazón, encontrará una invitación a reflexionar sobre el profundo significado de los Juegos Olímpicos y su relación intrínseca con la vida misma.

Así como los Juegos Antiguos servían de escenario para el desarrollo humano, nuestra revista pretende ser un espacio de reflexión y rescate del sentido auténtico del deporte. *Niké* es para nosotros un instrumento de preservación de la memoria y de transmisión de conocimiento, que busca sinceramente compartir la experiencia de la historia como maestra de la vida, alentando a nuestros lectores a asimilar estas vivencias y a revitalizar sus esfuerzos en la búsqueda de la plenitud humana.

Al concluir esta edición, hemos vivido en la práctica la esencia del lema olímpico, que nos inspira a buscar siempre ser mejores, a seguir hacia lo alto y hacia adelante. Nos sentimos coronados por la alegría del esfuerzo dedicado, por la superación de los obstáculos y por el logro de entregar lo mejor de nosotros en tres idiomas. Todos los integrantes de nuestro equipo se dedicaron con empeño a dar vida a estas páginas, en una verdadera construcción colectiva.

Todo esto para compartir con usted el entusiasmo que el deporte nos inspira, que conmueve y mueve nuestro corazón hacia el suyo, estimado lector. Para que pueda inspirarlo en su propia construcción interior, porque la victoria nos llama, y vencer es construir.

¡Buena lectura!

*Sara Fantin*  
Directora de redacción

# AGENDA 2025



## 2025, PERO PREPARANDO 2026

En Austria, el entusiasmo por el deporte crece día a día, especialmente tras el éxito de la Semana Creativa y Deportiva. Para canalizar este creciente interés, Nueva Acrópolis organizará el primer fin de semana nacional de deportes en Salzburgo este mismo año. Este evento marcará el inicio de los preparativos para los Juegos Olímpicos de 2026, que tendrán lugar en España.

Será un fin de semana dedicado al entrenamiento y las competiciones, promoviendo el espíritu de equipo y la superación personal. Además, la delegación austriaca ya se prepara para participar en el Grazathlon en 2025 y está considerando formar un equipo para el Linzathlon en el mismo año, consolidando su compromiso con el deporte en distintas regiones del país.



## CONECTANDO CUERPO Y MENTE

En Suiza, la agenda deportiva también está llena de actividades que combinan esfuerzo físico y crecimiento personal. El 17 de agosto, los participantes cruzarán a nado el Lago de Zúrich, un desafío de 1,8 km que tiene como objetivo desarrollar las virtudes del coraje y la resistencia, además de fortalecer la conexión con la ciudad. Ese mismo día, se llevará a cabo un torneo de tenis de mesa en Zúrich, promoviendo la diversión y el sentido de comunidad entre los participantes.

El gran evento del año será la participación en la Maratón de Lausana, el 27 de octubre, con atletas de las escuelas de Lausana y Zúrich. La carrera será una oportunidad para que los participantes desarrollen virtudes, crezcan juntos como una unidad y se inspiren en el espíritu olímpico. Para ello, se realizarán entrenamientos de carrera semanales en ambas ciudades, siempre con el objetivo de preparar el cuerpo y la mente para los desafíos futuros.





## XXII OLIMPIADAS NACIONALES ESPAÑA - 2025

La 22ª edición de las Olimpiadas Nacionales del Voluntariado, organizada por la Escuela del Deporte con Corazón de Nueva Acrópolis España, se celebrará del 21 al 24 de agosto de 2025 en la ciudad de Chinchilla de Montearagón, y contará con la participación de más de 300 personas provenientes de 15 sedes.

Mucho más que una mera competición deportiva, las Olimpiadas tienen como objetivo fomentar la convivencia, incentivar la superación personal y enseñar una competencia saludable entre los miembros más jóvenes. Además, ofrecen la oportunidad de experimentar de forma práctica muchos principios filosóficos, como el concepto griego de areté (excelencia o virtud).

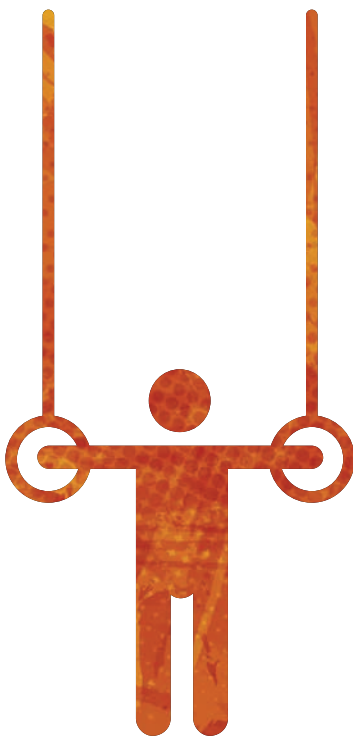
Además del desarrollo personal de los participantes, el evento busca fortalecer los lazos entre las distintas sedes de España.



## DÍA DE COMPETICIÓN Y UNIÓN

En Israel, el próximo gran evento será un día lleno de competiciones nacionales en diversas modalidades, incluyendo tiro con arco, voleibol, lanzamiento de peso, carreras, tenis de mesa y ajedrez.

Además de las competiciones, los participantes tendrán la oportunidad de asistir a una clase especial y disfrutar de presentaciones artísticas. Este día promete ser una celebración del deporte, la unión y el aprendizaje mutuo, destacando el poder del deporte para conectar a las personas y fortalecer el espíritu comunitario.



## CELEBRACIÓN DEL ESPÍRITU OLÍMPICO

En Brasil, Nueva Acrópolis organizará las Olimpiadas Interregionales "Pierre de Coubertin" en cuatro estados del país, reuniendo a filósofos-atletas de varias ciudades para celebrar el espíritu olímpico a través de competiciones deportivas y artísticas.

El evento busca rescatar el sentido clásico de la competición deportiva, ofreciendo un espacio para que los alumnos se conozcan mejor, se superen a sí mismos y fortalezcan sus lazos de amistad en un ambiente saludable e integrador. Familias, amigos y el público en general están invitados a participar y vivir esta experiencia única.

Además, la ciudad de Curitiba, en el estado de Paraná, llevará a cabo la 2ª edición de la Carrera en la Naturaleza - Circuito Pierre de Coubertin, en el mes de septiembre. Organizado por los voluntarios de Nueva Acrópolis de Curitiba, el evento contará con una carrera de 5 km en medio de la naturaleza, donde los participantes podrán experimentar la atmósfera del auténtico espíritu olímpico.

Como nos enseña Coubertin: "¡Lo más importante no es ganar, sino luchar bien!".



## ¡AUSTRIA VIENE CON TODO!

Austria no escatimó en energía ni creatividad en la organización de la **Semana Creativa y Deportiva 2024** en Mathildenheim, así como en el apasionante **Sendero de las 4 Montañas** en Carintia, que emocionó a los senderistas.

El deporte, la cultura y la aventura se unieron en eventos revitalizantes en Austria, promoviendo salud, unión y aprendizaje.

Mathildenheim fue el escenario de la **Semana Creativa y Deportiva 2024**, realizada del 7 al 13 de julio. Con más de 100 participantes, la variada programación fue mucho más allá del deporte, ofreciendo talleres de natación, tiro con arco, tenis de mesa y voleibol, combinados creativamente con actividades artísticas como canto, pintura, teatro e ikebana. Inspirada en la filosofía platónica, la idea central era promover la educación mediante el equilibrio entre cuerpo y mente. Al cierre de la semana, se celebró una mini-Olimpiada en la que los participantes pudieron probar sus habilidades en competiciones deportivas y presentaciones musicales.

El 28 de junio, cinco aventureros de la Acrópolis de Carintia aceptaron el desafío anual del **Sendero de las 4 Montañas**, una tradición que se celebra siempre el segundo viernes después de la Pascua. El reto exigió a los participantes superar cuatro montañas, recorriendo 52 kilómetros y venciendo 2000 metros de desnivel en un período de entre 12 y 16 horas. Más que una prueba de resistencia física, esta travesía representa una profunda experiencia de superación, en la que se amplían los límites personales y se descubre una fortaleza colectiva. ¡Fue un éxito!



VOLEY PLAYA en Mathildenheim.

## ISRAEL: SUPERACIÓN EN TIEMPOS DIFÍCILES

En Israel, el deporte ha sido un pilar de resiliencia y unión, especialmente en tiempos de crisis. A pesar de los desafíos, la comunidad ha encontrado en el deporte una forma de fortalecerse y rendir homenaje a quienes ya no están. Con alrededor de 30 participantes, además de invitados ocasionales, las actividades regulares incluyen tiro con arco, voleibol y carreras. A pesar de la delicada situación en el país, el entrenamiento permitió una conexión interior para encontrar fuerza en el colectivo. En marzo de 2024, los participantes se unieron a estudiantes de secundaria para jugar voleibol, pero el objetivo iba más allá del deporte. Muchos estudiantes encontraron en el juego una forma de aliviar tensiones, seguido siempre de conversaciones sobre cómo el deporte puede hacer a las personas mejores. Esta fue la segunda vez que se realizó esta actividad, que concluyó con la promesa de futuras colaboraciones enriquecedoras.

Los eventos destacaron la capacidad del deporte de unir, sanar y honrar, incluso en tiempos de gran adversidad.

# ¿PHILO SKI? ¡ES BUENO Y EN SUIZA LO TIENEN!

ESQUÍ Y SNOWBOARD dieron un toque de color a la nieve de Gimmelwald.



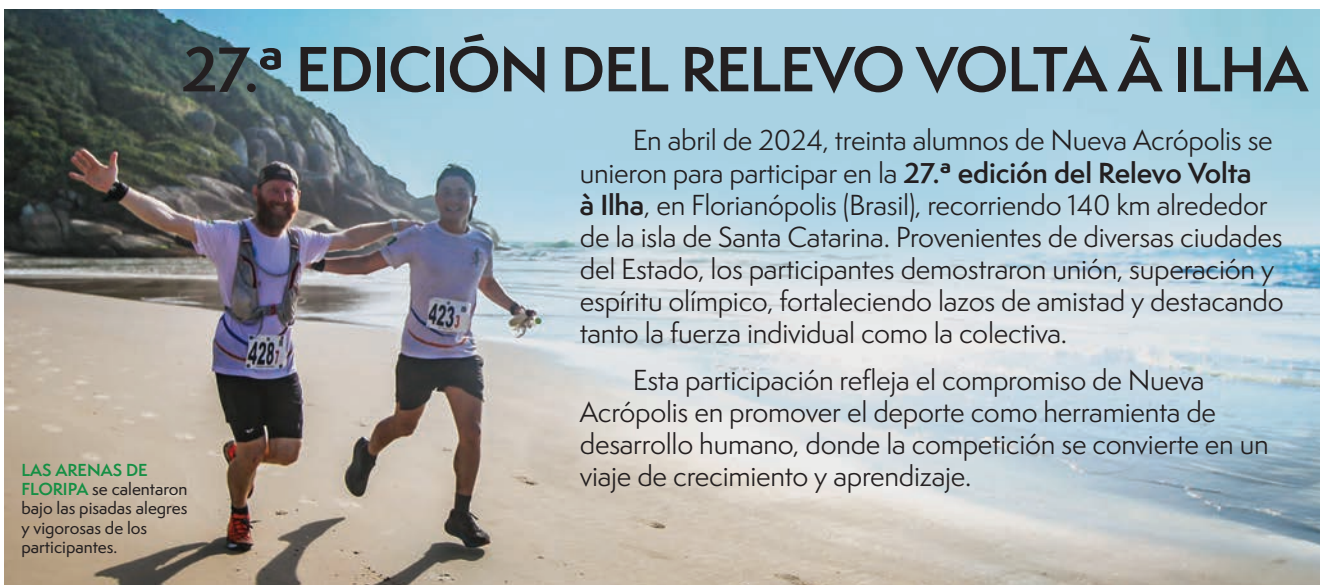
Entre el 23 y el 25 de febrero de este año, 12 participantes se reunieron en Gimmelwald, Suiza, para el **Philo Ski**, un evento que combinó esquí, snowboard y caminatas con ejercicios matinales y actividades creativas nocturnas. Dedicado a la diosa nórdica Skadi, el evento exploró su mito y aplicó sus ideas a la vida cotidiana. Además de desafiar a los participantes a liderar equipos y mantener el cuerpo saludable, la experiencia promovió la convivencia entre personas de distintas escuelas, idiomas y edades, todo en medio de un hermoso y deslumbrante paisaje alpino.

## 27.ª EDICIÓN DEL RELEVO VOLTA À ILHA

En abril de 2024, treinta alumnos de Nueva Acrópolis se unieron para participar en la **27.ª edición del Relevo Volta à Ilha**, en Florianópolis (Brasil), recorriendo 140 km alrededor de la isla de Santa Catarina. Provenientes de diversas ciudades del Estado, los participantes demostraron unión, superación y espíritu olímpico, fortaleciendo lazos de amistad y destacando tanto la fuerza individual como la colectiva.

Esta participación refleja el compromiso de Nueva Acrópolis en promover el deporte como herramienta de desarrollo humano, donde la competición se convierte en un viaje de crecimiento y aprendizaje.

LAS ARENAS DE FLORIPA se calentaron bajo las pisadas alegres y vigorosas de los participantes.



## UN ENCUENTRO DE ALMAS Y CORAZONES

En el año 2018, la **Escuela del Deporte con Corazón de Nueva Acrópolis** y el **Comité Brasileño Pierre de Coubertin** unieron fuerzas en una asociación que fortaleció el compromiso de ambas instituciones de promover el desarrollo humano y la construcción de un mundo mejor a través de la práctica deportiva.

Como consecuencia de esta colaboración, en abril de 2024 se inauguró en la sede de Nueva Acrópolis en Porto Alegre la más reciente **Sala Pierre de Coubertin**, un espacio creado para celebrar la colaboración institucional y difundir más ampliamente los conocimientos relacionados con Pierre de Coubertin y el Olimpismo.



Fotos: Archivo EÉCC

# EL ATLETA Y LA REPETICIÓN

TEXTO RICARDO VELA\* | DISEÑO SANDRO SILVA



**E**l deporte nos ha enseñado muchas cosas. Hoy, realizar tareas repetidas nos puede parecer aburrido. La falta de motivación nos quita la conciencia de las actividades y el acto mecánico empieza a hacer que la realización se vuelva ineficaz. Quizá sea provechoso sustituir la palabra repetición por reiteración. Quien reitera pone más conciencia; repite sus propias acciones con ganas de perfeccionamiento. A medida que domina movimientos diferentes, puede combinarlos, generando la creatividad del ser humano. El atleta se relaciona así con sus movimientos y ejercicios: reitera cada práctica y su repetición nunca es exactamente la misma, ya que su cuerpo se vuelve, en cada entrenamiento, más rápido y ágil; logra saltar más alto y sus músculos se vuelven más fuertes.

Para nosotros, filósofos atletas, es sabido que no solo los movimientos físicos del cuerpo deben ser más rápidos, altos y fuertes. A la conciencia también le corresponde el mismo compromiso: salir de los momentos difíciles (de las pruebas) con más agilidad; buscar lugares más altos y luminosos para resolver los problemas que la vida presenta y tener más fuerza en sus virtudes para superar las dificultades.

Hoy, quiero hablar acerca del valor de la reiteración en los planos de la conciencia. Así como ocurre en la actividad física, en los momentos de convivencia entre atletas debemos preservar la repetición con afán de perfeccionamiento. Aquí, cabe mencionar el valor del ritmo que orienta nuestros encuentros —o que, por lo menos, debería—, pues al encontrarnos con una frecuencia rítmica, podemos fortalecer la amistad y la unión. Ese ritmo se relaciona íntimamente con la vida, con el propio tiempo del corazón, lo cual late en un pulso rítmico. En este sentido, en cada latido (en cada encuentro, en cada intercambio), debemos reiterar las enseñanzas filosóficas.

En los entrenamientos, surgirán los roces y los problemas de convivencia. Existen aquellos que afirman no haberlos conocido nunca. En ese caso, yo sugiero que se pregunten: «¿estoy realmente conviviendo?», porque quien convive, naturalmente tiene pruebas de convivencia. Ante los problemas, es común que surja la molestia; volver a encontrarse se vuelve desalentador y es justo en ese momento cuando debemos reiterar los aprendizajes y poner más conciencia en nuestra práctica: mantener en mente el afán de perfeccionamiento de un atleta que busca, en cada oportunidad, cualificar sus movimientos.

Repetir, repetir, repetir... Pero no de la misma manera, pues no necesitamos ser los mismos, podemos tener más conciencia. Todos los días el Sol se levanta, pero jamás un día se iguala a otro. Y cuando el Sol está presente, cuando nuestro corazón es solar, los problemas reciben luz y aparecen las soluciones. Así construimos lazos. Y cuando existen lazos fuertes de amistad, cuando encontramos a un amigo verdadero, es la luz que llega... Es el sol que nace. ☀



# OLIMPISMO Y FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN

TEXTO FERNANDO FONTOURA | NELSON TODT

La filosofía de la educación está situada dentro de la filosofía como un área aplicada, es decir, como filosofía práctica. En este sentido, se encuentra junto a la ética, la bioética, la política y otras áreas que están en el umbral entre el pensamiento reflexivo y la acción de este pensamiento en la realidad. Vale recordar que la filosofía práctica no equivale a una intervención directa en lo real, como lo hacen las ciencias de la ingeniería o de la medicina, por ejemplo, ya que su campo de actuación es lo abstracto, donde se utiliza el pensamiento reflexivo amplio sobre lo que es real para justificar racionalmente la necesidad de una intervención en él. Por lo tanto, áreas como la filosofía de la educación tienen o pueden tener aplicaciones en diferentes prácticas de la realidad, transformándolas o innovándolas, estableciendo nuevas bases de justificación racional. Son prácticas justamente porque están a un paso de materializarse como acciones en el mundo, tal como se realizan en la abstracción del pensamiento reflexivo.

El resultado de una filosofía práctica está directamente vinculado a la claridad de sus conceptos y al rigor de sus argumentaciones a través de justificaciones racionales lógicas, cuando hay acerca del tema elegido una consideración del todo y no solo de sus especificidades. Esto puede llevar a mejores evaluaciones de los horizontes investigados, a establecer nuevos objetivos de investigación y práctica o a delimitar finalidades e intervenciones educativas. Por ello, el análisis conceptual, la evaluación cuidadosa de los argumentos, la erradicación de ambigüedades y la elaboración de distinciones esclarecedoras constituyen un conjunto de herramientas filosóficas imprescindibles para que la filosofía práctica pueda, dentro de la filosofía de la educación, desarrollar diversas cuestiones en varios ámbitos.

Siguiendo esta línea de razonamiento, elegimos como campo de actuación la ética, la pedagogía, la política y la estética, áreas que **Pierre de Coubertin** menciona cuando se refiere al olimpismo en sus escritos.

Cuando hablamos de ética, nos referimos a la ética de las virtudes, de acuerdo con lo propuesto por Coubertin, a la concepción de una educación basada en valores. En la esfera pedagógica, identificamos en el campo del olimpismo una vasta teoría del conocimiento, es decir, una epistemología de las virtudes que se conecta directamente con la esfera anterior. En cuanto a la política, afirmamos con claridad que la filosofía olímpica de

Coubertin es una medida de educación para la paz. Aquí cabe destacar el cosmopolitismo estoico, es decir, comprenderse como ciudadano del mundo y sostenerlo con firmeza, tranquilidad y dignidad como un modelo de desarrollo para una educación virtuosa.

Esta esfera política a la que nos referimos no está propuesta en las bases que hoy concebimos, vinculadas a la geopolítica o a las organizaciones estatales, sino que está establecida a partir de un ser humano virtuoso que se educa en un modelo cosmopolita desde su comunidad.

Con respecto a la estética enfatizada por Coubertin en la práctica de los Juegos Olímpicos, en la postura personal de los atletas o en el perfeccionamiento del carácter, consideramos las nociones de percepción de lo real desarrolladas por el filósofo alemán **Friedrich Nietzsche**, conocidas como apolíneo y dionisiaco. Son categorías amplias de percepción que Nietzsche extrajo directamente de la antigua Grecia —el mismo tiempo histórico que Coubertin utiliza para justificar los Juegos Olímpicos y el movimiento olímpico en general—, es decir, son sus referencias para una educación basada en valores.

Con estos enfoques a mano, podemos considerar que el movimiento olímpico es, en general, una gran propuesta pedagógica de educación basada en valores a través del deporte. De esta manera, la filosofía del deporte es parte de la filosofía de la educación. Aquí también es importante resaltar la relevancia de la propuesta de Coubertin, que contiene un carácter filosófico amplio en sus entrelíneas, y que debe, justamente por eso, ir mucho más allá de la educación física en las escuelas o en proyectos sociales. El olimpismo puede unificarse y desarrollarse como un sistema educativo continuo bajo una perspectiva humana que no sea solo epistemológica o práctica, sino también, y principalmente, ética y virtuosa.

Así, concebimos el olimpismo como una rama propia de la filosofía del deporte, y en este concepto se incluyen temáticas como la deportividad, el fraude/trampa, la mejora del rendimiento atlético o incluso cuestiones de género o de accesibilidad deportiva, entre muchas otras. Considerando todos estos puntos, podemos afirmar que el modelo propuesto por Pierre de Coubertin confiere al olimpismo un carácter mucho más pedagógico-educacional que meramente deportivo, ya que buscaba lograr la educación de la personalidad y la formación del carácter moral de los jóvenes, independientemente de la práctica de deportes de competición.

# UN VIAJE EN TIEMPO

## Qué es y cómo fue la III Pretemporada Filosófico-Deportiva Internacional

TEXTO SARA FANTIN\* • DISEÑO SANDRO SILVA

Imagina recibir una invitación para viajar a través del tiempo y el espacio hasta los lugares que fueron la cuna de los Juegos Olímpicos y la Filosofía Occidental – más precisamente, Olimpia y Atenas. Evidentemente, muchos aceptarían la oferta, pero aunque supieran que sería algo monumental, no podrían comprender completamente cuán grandiosa sería la experiencia.

Eso fue exactamente lo que sucedió del 24 de agosto al 1 de septiembre, cuando participantes de todo el mundo se reunieron para la III Pretemporada Filosófico-Deportiva Internacional de la Escuela del Deporte con Corazón de Nueva Acrópolis. El objetivo del evento es promover la educación olímpica a través de la práctica deportiva y el desarrollo de valores, ofreciendo una experiencia única de

inmersión en la cultura e historia griegas.

Más de 220 participantes de 18 países tuvieron la oportunidad de explorar la profunda conexión entre el deporte, la filosofía y la historia a través de un programa variado, que incluyó clases teóricas, actividades deportivas y artísticas, reflexiones grupales y visitas culturales a sitios arqueológicos.

Sí, todos allí sabían que estaban en 2024, en el siglo XXI, pero todo parecía diferente. La atmósfera, la energía, los colores, nada recordaba a los tiempos actuales. Al entrar en la Academia Olímpica Internacional, el escenario de la primera parte de su estadía, quedó claro que sería uno de los momentos culminantes del evento, ya que los participantes

# EL O



Fotos: Archivo EECC

pudieron sumergirse en el legado de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad. Ahora, el viaje en el tiempo estaba completo.

El primer día comenzó con una hermosa y conmovedora presentación artística que coronó la ceremonia de apertura. Un nombre de gran relevancia dio inicio a las actividades: el Profesor Nelson Todt, Vicepresidente Internacional del Comité Pierre de Coubertin, quien ofreció una memorable conferencia sobre el origen de la filosofía olímpica y la historia de la Academia Olímpica Internacional.

Posteriormente, divididos en equipos con nombres inspirados en la mitología griega, los participantes se involucraron en una variedad de

**REPRESENTACIÓN  
ARTÍSTICA** durante  
la ceremonia de  
apertura del evento.



**VOLUNTARIOS**  
de Nueva Acrópolis  
Grecia interpretando  
representaciones de la  
cultura griega que animaban  
los Juegos de la Antigüedad.

actividades deportivas, que incluyeron voleibol, atletismo, fútbol, natación e incluso un nuevo deporte. Luego, en una clase impartida por la Profesora Fabiana Turelli sobre los Juegos Panhelénicos, se formaron círculos de diálogo para reflexionar sobre la aplicación de estos principios en la actualidad, abriendo el camino para que los mejores sentimientos surgieran en cada uno.

El segundo día trajo el esperado momento de la visita al yacimiento arqueológico de Olimpia, donde los participantes pudieron caminar por las antiguas ruinas y por el propio estadio donde se celebraban las pruebas más relevantes. El lugar aún conserva parte de la energía de antaño, y era posible sentirla, reafirmando lo que ya es notoriamente conocido: los Juegos eran mucho más que simples competiciones deportivas; eran celebraciones que transmitían un sentido de unidad para las ciudades griegas, que buscaban honrar a los dioses, exaltar a los vencedores y revivir los mitos, la historia y la gloria de sus héroes. Más que un recorrido por un yacimiento arqueológico, lo que se vivió fue una conexión con el ancestral Espíritu Olímpico que, a pesar de los milenios, aún perdura allí, recordándonos que también somos victoriosos siempre que buscamos la excelencia en todo lo que hacemos.

Al día siguiente, las actividades de formación continuaron en diferentes modalidades, brindando a los participantes valiosas herramientas para conocerse mejor, identificar sus limitaciones tanto en la convivencia consigo mismos como con los demás, y reconocer los valores propios que permiten la construcción de hábitos para alcanzar una forma de vida más armónica y saludable.

La emotiva visita a la Academia Internacional llegó a su fin, dejando una huella sentimental indeleble en los presentes. Pero ahora, el evento continuaría en la sede de campo de Nueva Acrópolis en Grecia, conocida como Agios Mamas, donde se les brindó una cálida bienvenida para que esa agradable sensación de sentirse en casa fuera constante, algo que los griegos lograron con gran éxito. 🌿

ANFITEATRO del sitio arqueológico de Delfos, es una región montañosa sagrada asociada al dios Apolo y las Musas.



ENTRENAMIENTO de voleibol en Agios Mamas.



VISITA al Estadio Olímpico, en lo alto del Sitio Arqueológico de Delfos.

“Cada momento vivido me llevó al camino de mis mejores sentimientos. Cada práctica deportiva, clase, visita a un sitio arqueológico y ensayo artístico me permitió encontrar un poco más de mí misma”.

Natália Bortolás, participante de Brasil – Área Sur.



VISITA al sitio arqueológico de Olimpia.



APRENDIENDO SOBRE la historia del famoso Templo de Apolo, en Delfos.

Fotos: Archivo EECC



# CON CORAZÓN Y BRAZOS ABIERTOS

*El maratonista que encarnó el espíritu olímpico*

TEXTO LUCIANA CASTRO\* • DISEÑO SANDRO SILVA

En el año 2004 y todas las miradas estaban puestas en la más noble de las pruebas: el maratón. Esta vez, en la edición olímpica de Atenas. Faltando menos de 7 km para el final de la carrera, el brasileño Vanderlei Cordeiro de Lima lideraba con una amplia ventaja sobre quien iba en segundo lugar, cuando de pronto fue atacado por un fanático que lo empujó fuera del trayecto. Después de haber sido ayudado por un solícito espectador a liberarse del agresor, Vanderlei volvió a entrar en la carrera, pero perdió el ritmo y la concentración debido a ese desafortunado incidente. A pesar del perjuicio, retomó el paso, pero fue adelantado por los dos competidores que venían en segundo y tercer puesto. Al entrar al estadio olímpico, sin embargo, en lugar de mostrar su enojo o frustración, lo que se vio fue una gran sonrisa en su rostro, visiblemente emocionado, haciendo su famoso gesto de avión hasta finalmente cruzar la línea de meta en tercer lugar. Con este hecho, se convirtió en el único brasileño en subir al podio en un maratón olímpico. En ningún momento protestó o reclamó la medalla de oro por haber sido atacado durante el trayecto. Esta actitud honrada nos reveló las cualidades de un verdadero campeón: humildad, esfuerzo, resignación y alegría.

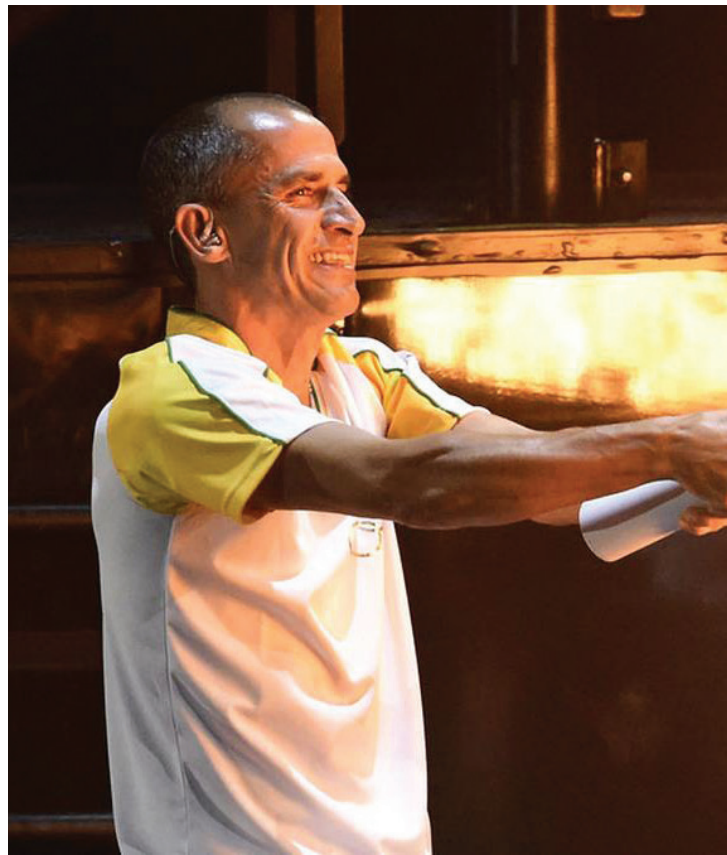
\*Luciana Castro – Monitora de Paraná y São Paulo Interior de la Escuela del Deporte en Brasil – Área Sur.

¿Pero quién es él? Vanderlei nació en Cruzeiro do Oeste, en el interior del Estado de Paraná, el 4 de julio de 1969. Hijo de una pareja de labradores migrantes que huyeron de la sequía en el noreste de Brasil hacia los campos del sur del país, fue registrado un mes después de su nacimiento. Su primer sueño como deportista era convertirse en jugador de fútbol y, como la mayoría de los jóvenes, pasaba su tiempo libre jugando con sus amigos después de ayudar a su familia en la cosecha de caña de azúcar. Durante la escuela primaria, se divertía volviendo a casa corriendo y comiendo frutas frescas, una diversión que más tarde se convertiría en su profesión. En la escuela secundaria, recibió su primer par de zapatillas, y por el placer que había descubierto al correr, daba varias vueltas a la cancha de deportes durante el recreo. En esta etapa ganó su primera competición, y la modalidad no podía ser otra: el atletismo.

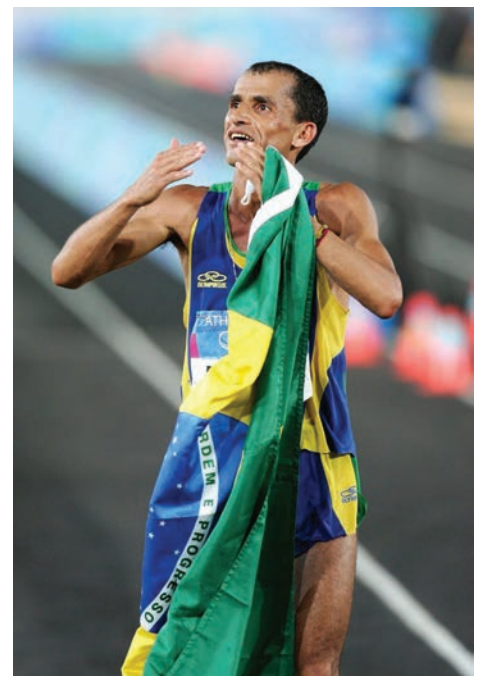
Sin duda, es considerado uno de los nombres más grandes del deporte mundial. Es el único latinoamericano reconocido con la máxima distinción que simboliza el verdadero espíritu olímpico, la medalla Pierre de Coubertin, otorgada solo a los atletas que han demostrado valores éticos y admirable fuerza moral en situaciones difíciles o inusuales durante una competición. Si la justicia es la fuerza que impera detrás de todas las cosas, en el caso de Vanderlei, visto por millones de personas en vivo, quedó en evidencia cuando le fue otorgada la mayor condecoración humanitario-deportiva concedida por el Comité Olímpico Internacional, lo que destaca que lo que realmente importa es la postura, el carácter y la justa forma de competir, tan bien representados por este gran deportista. Vanderlei terminó su gesta en tierras griegas, cuna de los juegos deportivos de la Antigüedad, en lo más alto del podio, con una frase memorable: «No podría quedarme con la medalla de Emanuel. Estoy feliz con la mía, que es de bronce, pero vale oro», comentó al enterarse de que Emanuel, atleta de voleibol de playa y medallista de oro en esa misma edición, había dicho en una entrevista que quería darle su propia medalla, por entender que el oro lo pertenecía.

Curiosamente, se consagró vencedor de su primer maratón “por casualidad”. Fue en 1994, cuando participó de la carrera contratado como “liebre”, atleta que marca el ritmo para los competidores, y debía correr solo la mitad. Al llegar a los 21 km, se sentía bien y podía parar, pero decidió continuar y terminó ganando la carrera con un tiempo de 2:11:06. A partir de ahí, compitió y ganó muchas otras carreras, superando lesiones y dificultades personales para llegar a Atenas y vivir su mayor aventura.

La preparación para lo que sería su tercera participación en los Juegos Olímpicos incluyó un episodio muy significativo con su entrenador, Ricardo



**MOMENTO EM** en que el atleta es empujado por un manifestante que invadió la pista durante la prueba de la maratón en los Juegos Olímpicos de Atenas (2004).



**AL FINAL** de la prueba, dando la vuelta al estadio, celebra feliz y agradecido por el apoyo de la afición.





**VANDERLEI ENCENDIENDO**  
la Antorcha en la Ceremonia  
de Apertura de los Juegos  
Olímpicos Río 2016.  
© picture-alliance/dpa/Z. C.

Fotos: Reproducción

D'Angelo, quien lo había acompañado durante diez años. No pudo estar con Vanderlei en la salida ni en los preparativos finales, por no pertenecer al equipo técnico del Comité Olímpico de Brasil en esa edición de los Juegos. Así que le escribió una carta que Vanderlei leyó en la Villa Olímpica antes de dirigirse a la línea de salida: “Recuerda la fuerte subida en el kilómetro 30. Si te sientes bien, arriesga, porque si no arriesgas, nunca ganarás. Mi confianza en ti es inmensa, así que luchemos por el objetivo que hemos soñado durante tanto tiempo. No importa lo que pase al final, recuerda que siempre tendrás mi amistad y confianza, y también recuerda que te admiro por la persona maravillosa que eres. Entonces, suerte, y vamos a tomar una cerveza juntos después de la carrera”.

Vanderlei cuenta que pensó mucho en las palabras de esa carta durante su mayor prueba como atleta. Notó que se sentía muy bien durante el difícil trayecto y que uno de los favoritos, Paul Tergat, de Kenia, corría con dificultades. Además de Tergat, sabía que no sería fácil enfrentarse al favorito de esa edición del maratón, el italiano Stefano Baldini, quien ganó la carrera. A pesar del panorama, corría seguro, dando lo mejor. Especulaciones aparte, comenta sobre su experiencia: “Jamás diré que habría sido el campeón. No usaré las palabras que utilizó Stefano, que fue desafortunado. Jamás voy a subestimar a los demás adversarios, y menos por tratarse de una suposición». Otro rasgo de su fuerza moral y un punto sobre la formación humana adquirida a través del deporte, presente en el poder pedagógico de las modalidades deportivas. Pasado el tiempo, Stefano se retractó, comentando que el hecho de su compañero de carrera «fue un acto heroico”.

En los Juegos Olímpicos de 2016 en Brasil, surgió una duda: ¿quién debía encender la llama del pebetero olímpico? Se especuló sobre muchos nombres importantes, como Pelé, Gustavo Kuerten, Oscar Schmidt y Hortência. Una elección extremadamente difícil, pero el elegido fue Vanderlei. Existe una razón por la cual los Juegos Olímpicos llevan consigo esa fuerza que fascina y conmueve a todos, y por ese motivo, el encendido de la llama olímpica es la parte más emblemática y el momento culminante de la ceremonia de apertura. La antorcha olímpica simboliza el fuego robado del Olimpo por el titán Prometeo y regalado a los seres humanos, lo que les confirió la capacidad de pensar, es decir, la propia condición humana.

Vanderlei podría haber desistido, haber reclamado el oro, haberse enfadado o deseado venganza. En lugar de eso, eligió actuar con el corazón, lo que hizo que su historia fuera inmortalizada. Que podamos inspirarnos en su ejemplo para sentir, pensar y actuar de la misma manera, para que así podamos encontrar y cumplir el papel que nos corresponde en este mundo, que tanto lo necesita. ○



**EL ATLETA RECIBE**  
ayuda de otro espectador  
para liberarse del  
manifestante.



**VANDERLEI EN**  
el podio, celebrando  
su medalla de bronce  
y su amplia sonrisa por  
la misión cumplida.

A photograph of a person's legs in athletic shoes jumping over a colorful diagonal band. The band is divided into sections of blue, black, red, yellow, and green. The person's legs are in mid-air, with one foot above the other. The shoes are black with pink and white accents. The background is a plain, light-colored wall.

# JUEGOS OLÍMPICOS

La esencia oculta tras  
el deslumbramiento



JULIANA CAMPOS en la disputa de las eliminatorias del Salto con Pértiga.

TEXTO | FRANCISCO IGLESIAS\* DISEÑO | SANDRO SILVA

**H**ace pocos días tuvimos la grata oportunidad de presenciar los Juegos Olímpicos de París 2024 y fuimos testigos de auténticas hazañas atléticas en prácticamente todos los deportes que componen el evento. Pero, a pesar de todo el deslumbramiento que provocan, ¿será que esta era la esencia, la idea central de aquellos antiguos Juegos que el barón **Pierre de Coubertin** rescató del olvido? Embarquémonos en este pequeño viaje para descubrirlo.

Han pasado casi 3,000 años desde que el rey Ifito de Élide recibió la recomendación del oráculo de Delfos de "recuperar los Juegos de la Paz", una misión que parecía muy complicada debido a los continuos enfrentamientos entre las ciudades-estado de aquella época. Hasta que consiguió pactar con el rey Cléostenes, de Pisa, y el legislador Licurgo, de Esparta, la *Ekecheiria*, la tregua sagrada, eternizada en el siguiente juramento: *Olimpia es un lugar sagrado; aquel que se atreva a pisar esta tierra con fuerzas armadas será condenado como impío. También es impío aquel que no castiga un delito si está en sus manos el poder hacerlo* —texto grabado en un disco de hierro que se guardaba en el templo de Hera, la señora de los juramentos y de la palabra comprometida.

\*Francisco Iglesias – Coordinador Internacional de la Escuela del Deporte con Corazón de Nueva Acrópolis.

Obviamente, los Juegos celebrados hoy ya no tienen la capacidad de detener las guerras como sucedía en la Antigua Grecia, lo que muestra que gran parte de su esencia se ha perdido con el paso del tiempo. Sin embargo, a pesar de todo, existe algo mágico que aún permanece.

Desde Atenas 1896 hasta París 2024, un número prácticamente incontable de atletas que participaron en estas ediciones no lograron definir completamente lo que vivieron en los Juegos, pero todos, absolutamente todos, coinciden en describirlos como algo especial y diferente a cualquier otra experiencia en competiciones deportivas. Quizás, si intentamos ver las cosas desde la perspectiva de aquellos antiguos Juegos, seamos capaces de rescatar pequeños tesoros de conocimiento que pueden ayudarnos a encontrar nuevas posibilidades en nuestro día a día.

Además de pausar las guerras, había otro gran y noble objetivo detrás de los Juegos: la formación integral de los jóvenes. Esta idea fue revivida por el barón Pierre de Coubertin al recrear los

Juegos y está muy bien resumida en la frase que él mismo elaboró: *mens fervera in corpore lacertoso* —es decir, un espíritu ardiente en un cuerpo bien entrenado.

El deporte, entendido sin un propósito pedagógico y práctico, como muchas veces lo practicamos hoy, era algo que simplemente no existía para nuestros antepasados. Por ejemplo, las carreras de larga distancia y resistencia servían para llevar mensajes de suma importancia política y militar, lo que proporcionaba a quienes las practicaban una vivencia que quedaba grabada a fuego en su alma, dada la responsabilidad que implicaba la tarea.



MARIA CLARA PACHECO (de rojo) se enfrenta a Stacey Hymer, de Australia, en la categoría hasta 57 kg de Taekwondo.

Wander Roberto/COB



Wander Roberto/COB

ALMIR DOS SANTOS en la final del Salto Triple.



MARTINE GRAEL y KAHENA KUNZE en acción en Vela, clase 49er FX.

Wander Roberto/COB



Guarar Nobregu/COB

THIAGO WILD en el partido contra la pareja de Kazajistán.

ANA SÁTILA en la disputa de los cuartos de final del Kayak Cross.



Miriam Jeske/COB

GABRIEL MEDINA en la serie de disputa por la medalla de bronce.

William Lucas/COB



Alexandre Loureiro/COB

DUDA LISBOA literalmente no deja caer la pelota. Ella y su compañera Ana Patrícia conquistaron el oro en Vóley de Playa.



REBECA ANDRADE durante la fase clasificatoria. Se llevó a casa 1 oro, 2 platas y 1 bronce.

Miriam Jeske/COB



HUGO CALDERANO durante la fase clasificatoria. Se llevó a casa 1 oro, 2 platas y 1 bronce.

Gasper Nóbrega/COB



Los Juegos eran considerados sagrados precisamente porque estaban dedicados a los dioses y ayudaban a consolidar una base moral y ética en todos sus participantes. Esa altura moral que se buscaba alcanzar hoy está reflejada en el lema olímpico actual: *Citius, Altius, Fortius - Communiter*. La traducción es: más rápido, más alto, más fuerte —¡juntos! Aunque a primera vista parece referirse únicamente al desarrollo de aptitudes físicas, si lo analizamos más detenidamente, podemos darnos cuenta de que esto es solo la superficie de algo mucho más profundo.

Como no podía ser de otra manera, estos eventos únicos en la historia de la humanidad eran objeto de reflexión de los filósofos. Participar en los Juegos Olímpicos, tanto hoy como en la antigüedad, era un sueño que muchos albergaban, y para los más audaces, no bastaba con participar: querían también ganar. El filósofo estoico **Epicteto** tenía un discípulo que le confesó ese deseo una vez, y él le aconsejó lo siguiente:

*Querías ganar en los Juegos Olímpicos. Yo también, de hecho, pues ¡qué hermoso sería! Pero examina bien, de antemano, lo que precede y lo que sigue a una empresa como esa. Después de este análisis, decide si deseas emprenderla. Tendrás que someterte a un régimen disciplinario y alimenticio riguroso, abstenerse de manjares, hacer ejercicios en las horas marcadas, haga frío o calor; beber agua y vino con moderación; en suma, es necesario dedicarse por completo a los ejercicios diarios como si estuvieras bajo cuidados médicos, y después de todo esto, participar en los juegos. Allí, puedes ser herido, dislocarte las piernas, ser humillado y, después de todo eso, ser derrotado. Cuando ponderes todo esto, ve, si así lo deseas, y hazte atleta.*

Pensemos en la grandeza que implica este poderoso consejo de Epicteto. Si volvemos al comienzo de este texto, a la idea de la formación moral, veremos que lo que se propone es que el candidato que aspire a participar en los Juegos necesite reconfigurar su vida y reinventarse como ser humano para alcanzar las

condiciones mínimas requeridas para la empresa. Es decir, era una exigencia ser en alguien verdaderamente digno, moral, mental y físicamente, en niveles realmente superiores, para estar a la altura de la magnitud del evento.

Cuando vemos los Juegos Olímpicos es imposible no emocionarnos o no identificarnos, sin muchas veces entender bien el porqué. Pero la verdad es que la experiencia de los Juegos nos conmueve porque lo que estamos viendo es la experiencia humana misma sintetizada en las competiciones deportivas que ellos promueven.

Si es así, ¿por qué sería diferente en nuestras vidas? ¿No vivimos en el día a día una competición constante para desempeñarnos cada vez mejor en las pruebas que necesitamos superar? ¿No debemos prepararnos

para ellas, ya que sabemos que inevitablemente vendrán? ¿No sería correcto buscar niveles elevados de conciencia y virtud para enfrentar las circunstancias que lo demandarán?

Realmente, hay muchas preguntas por responder... Y en cuanto a buscar virtudes, el filósofo Sócrates nos dice que una persona que no es virtuosa no puede ser feliz, y una persona con virtud no puede dejar de ser feliz.

Sí, puede parecer difícil al principio, pero el hecho es que cada conquista interna que logramos al prepararnos y superar un obstáculo nos llena de alegría y renueva nuestro entusiasmo, precisamente porque este esfuerzo por ser y estar alegres desarrolla este entusiasmo en nosotros. También, porque estamos recogiendo en este camino el mayor de todos los tesoros: nosotros mismos.



**AUGUSTO AKIO** adornará su estantería con el bronce que ganó en Skate Park.

Luisa Moraes/COB



**INGRID OLIVEIRA** deslumbrando con su desempeño en la competencia de plataforma de 10 metros en Saltos Ornamentales.

Caetano Albuquerque/COB



**MATHEUS LIMA** estuvo cerca de ganar el bronce en los 400 metros con vallas.

Miriam Jeske/COB



**CAIO BONFIM** hizo historia y conquistó la primera medalla de Brasil en Marcha Atlética, una plata.

Miriam Jeske/COB

Wander Roberto/COB



**GABI** fue elegida la mejor receptora de París 2024 y **CAROL** fue la máxima anotadora en puntos de bloqueo. Esta dupla genial ayudó a Brasil a traer otro bronce en la maleta.

Esto es necesario para que podamos revitalizar el mundo, y para revitalizar el mundo es necesario correr, mover los brazos y alcanzar determinadas metas. Después de todo, como enseñó el Profesor **Jorge Ángel Livraga**, de cierta forma, la vida misma también es un juego. En ella, plantamos los pies en el suelo y muchas veces nos cuesta caminar. Enfrentamos vientos contrarios, los músculos duelen, y a veces la voluntad vacila. Queremos tumbarnos en el suelo y descansar, implorando que todo termine. Sin embargo, hay algo dentro de nosotros que grita: ¡YO PUEDO!

# LEMA OLÍMPICO

## CITIUS

### SIGNIFICA MÁS RÁPIDO

No solo en la carrera, sino también en la rapidez de comprensión y en la vivacidad de la inteligencia. Un atleta no es solo aquel que desarrolla su musculatura y resistencia, sino también aquel que, mediante la práctica deportiva, aprende a reprimir su ira, a ser tolerante con sus compañeros, a no aprovechar ventajas desleales, a considerar la mera sospecha de trampa como una profunda deshonra, y a mantener una actitud alegre incluso frente al desencanto y la adversidad.

## ALTIUS

### SIGNIFICA MÁS ALTO

No sólo en relación con una meta deseada, sino también hacia el perfeccionamiento moral del individuo. Es la comprensión de los estados internos de conciencia que antes estaban ocultos. Desde el punto de vista de un atleta bien formado en conceptos morales y éticos, hay dos tipos de experiencias: las buenas experiencias y las experiencias. Derrota y victoria son estados de conciencia, aunque puedan parecer consecuencias del objetivo de buscar la victoria. Por lo tanto, es algo interno.

## FORTIUS

### SIGNIFICA MÁS FUERTE

No se trata simplemente de tener más fuerza física o de ser más audaz en el ámbito deportivo, sino también en la lucha de la vida. Los griegos llamaban a esta virtud *Megaloprepeia* (magnanimidad), que significaba renunciar a las comodidades cuando se escuchaba el llamado del mundo olímpico para actuar con el máximo esfuerzo y dignidad.

## COMMUNITER

### SIGNIFICA JUNTOS

Es la reunión de las virtudes anteriores en la práctica de la convivencia y en la incansable búsqueda de la fraternidad universal. Para que esto sea una realidad, es necesario ser verdaderamente olímpico, y para ser olímpico, como diría Coubertin, la primera condición es estar alegre. La alegría es un estado de conciencia que nos acerca al arquetipo de la belleza; es decir, a través de ella desarrollamos fuerzas que desconocíamos en nosotros mismos.

Por eso, los Juegos Olímpicos, incluso con todas las ilusiones y distracciones que insistimos en colocarles, en cada edición renuevan en el ser humano el recuerdo de su verdadero propósito: incentivar en todas las personas que los ven y se maravillan con ellos la búsqueda de la plenitud humana. Con ellos hemos visto y seguiremos viendo muchas historias que nos inspirarán y nos llenarán de bellas referencias para que sigamos avanzando, hasta alcanzar esa meta, pues también es parte de su esencia reiterar, cada vez, una de sus más hermosas lecciones: que si profundizamos en nosotros mismos, percibiremos que la victoria está en nuestros propios corazones. ○



CUANDO  
LA FILOSOFÍA Y  
EL DEPORTE SE

DISPO

TEXTO ARIELA BAUMGARTEN REZENDE\* Y SANDRO SILVA • DISEÑO SANDRO SILVA

**S**iempre que la naturaleza muestra su fuerza, nos damos cuenta de la fragilidad humana ante ella. Los eventos climáticos extremos que afectaron a Río Grande do Sul en abril de este año (2024) tuvieron como consecuencia la mayor crecida jamás registrada en la cuenca hidrográfica del Guaíba, en la región metropolitana de Porto Alegre. Las fuertes lluvias provocaron inundaciones y deslizamientos de tierra, un desastre socioambiental sin precedentes que devastó la ciudad, dejó a miles de personas sin hogar y causó innumerables víctimas, tanto humanas como animales, generando una enorme conmoción en todo el país.

Ante un escenario tan impactante, un grupo de personas sintió un impulso irresistible desde dentro. De ese profundo y genuino sentimiento que nos hace reconocernos unos a otros como humanidad, surgió el impulso de desplazarse cientos de kilómetros, dispuestos a ayudar a aquellos que lo necesitaban.

¿Quiénes eran? ¿Tal vez policías o bomberos de otras ciudades y Estados? Es cierto que muchos de ellos también se ofrecieron para ayudar, pero ¿y este grupo de voluntarios, quiénes son? Todos los miembros de este grupo comparten una característica muy peculiar: no son policías ni bomberos; son filósofos atletas. ¿Filósofos atletas? ¿Cómo es posible? ¿Quiénes son estas personas?





# ARISTOS

# SICIÓN

## VUELVEN UNA SOLA COSA

Fotos: Arquivo Nova Acrópole

Muchos de los voluntarios de Nueva Acrópolis que actuaron en la tragedia de Río Grande do Sul forman parte de la Escuela del Deporte con Corazón, comprometidos a vivir la concepción original de la idea del atleta, por lo que se les llama filósofos atletas.

¿Y cuál es esa concepción original del atleta? ¿Qué relación tiene con la filosofía?

La palabra griega *athlētēs* implicaba un sentido de esfuerzo, lucha y batalla para alcanzar la excelencia. Y esto, de manera imprescindible, pasaba por la formación del carácter, más allá del perfeccionamiento del cuerpo. En los tiempos actuales, es natural que, al pensar en un atleta, la imagen que nos viene a la mente sea la de personas que viven para competiciones, pruebas, medallas y alto rendimiento. Claro, hay quienes lo hacen por verdadera vocación y nos inspiran profundamente, pero nuestra civilización está lejos de la idea original de lo que significa ser atleta, lo cual se remonta a la antigua Grecia. En este sentido, cabe una pregunta: si reducimos el concepto únicamente al cultivo del cuerpo y a marcas que alcanzar, ¿eso es realmente ser atleta o es otra forma de esclavitud? Vale la pena reflexionar.

Volviendo a nuestro grupo de filósofos atletas voluntarios, puede que te estés preguntando por qué razón harían algo así. Por supuesto, la compasión es un elemento lo suficientemente fuerte y, por sí sola, podría explicarlo todo, pero hay algo más que llevó a estas personas a dejar sus hogares y dirigirse a ayudar a la población del sur, corriendo hacia allí como si fuera una Olimpiada y con la rapidez de una carrera de cien metros lisos, tal era su deseo de ayudar.



**TRABAJO EN EQUIPO**

Los deportes colectivos nos enseñan a sincronizarnos con los compañeros para actuar de manera eficiente cuando surge la necesidad.



**LEVANTAMIENTO DE PESO**

En muchos momentos, es necesario tener fuerza para levantarnos y soportar las cosas difíciles que pesan sobre nosotros, para ayudarnos unos a otros.



**CONCENTRACIÓN Y BUEN HUMOR**

Para superar las pruebas, es necesaria la concentración, y mantener el buen humor en las dificultades también es una gran prueba.



**JUEGO DE CADERA**

Ciertas circunstancias son grandes, pero no necesariamente pesadas, y requieren habilidad y flexibilidad para enfrentarlas. Desarrollamos estas cualidades con la práctica deportiva.

Es probable que aquí resida el secreto. La convocatoria que recibieron fue de la olimpiada de la vida real, para actuar en medio del caos y ante la desesperación ajena, sin premios, sin la preparación adecuada y por supuesto sin medallas. El premio aquí proviene de una experiencia que las palabras no pueden expresar. Y aunque no alcance la grandeza de una hazaña olímpica, responder a este llamado es, sin duda, una de las cosas más hermosas que un ser humano puede vivir.

Lo que este grupo encontró allí fue personas cuyas casas habían sido inundadas por el agua y el barro; muchos estaban aún aislados y necesitaban ser rescatados. Las necesidades iban desde la falta de artículos básicos, medicamentos y ropa, hasta la limpieza de las viviendas o incluso la reconstrucción de hogares. Además de esto, el punto más importante de atención era la necesidad de un apoyo psicológico verdaderamente humano. A pesar de las enormes dificultades, se construyeron refugios y, poco a poco, se fueron satisfaciendo las necesidades materiales, pero los abrazos, sonrisas, manos tendidas y una mirada comprensiva eran lo que realmente marcaría la diferencia para aquellos que habían perdido todo.

Cuando llegas a un lugar devastado, lleno de carencias, y ofreces tu ayuda sin preferencias por ciertas áreas de trabajo, para cargar y descargar camiones, fregar suelos, limpiar muros, cuidar a los enfermos y a los que estaban aturdidos por el sufrimiento, entonces, de hecho, estos son los verdaderos atletas. Solo alguien impulsado por algo mucho más profundo y elevado puede ponerse frente a tales circunstancias y entregar su propio corazón.

Ser voluntario es actuar por voluntad, pero la buena voluntad por sí sola no basta, porque el bien solo se realiza verdaderamente con corazón, inteligencia y preparación. Eso es lo que define a un filósofo atleta y ese es el espíritu que los mueve. Y precisamente por ser filósofos, supieron reconocer e interpretar, ante la tragedia y el sufrimiento ajeno, una convocatoria olímpica que de pronto pudieron atender. Estos voluntarios hicieron del deporte la herramienta para darle al cuerpo el vigor necesario, y de la filosofía, el medio de vida que les dio la fuerza moral y psicológica cuando más era necesario luchar por la vida y la dignidad humana.

Esta olimpiada de la vida permitió la unión entre el espíritu olímpico y el voluntariado, reuniendo a este grupo específico de personas, que dejaron su vida personal por unos días para entregarse a lo desconocido, dispuestos a vencer el miedo, las dificultades y el sufrimiento. Se mostraron fuertes ante todas las situaciones, imbuidos de un sentido heroico de lucha, y se esforzaron por dar lo mejor de sí. Esto les permitió evocar la fuerza del amor que reside en el corazón del atleta, una energía capaz de superar cualquier adversidad u obstáculo por los demás, conquistando con ello el premio más noble de todos: un poco más de pureza para el alma. 🌀



Fotos: Archivo Nova Acrópole

#### ENTREGA DEL TESTIGO

Para cumplir con las muchas tareas que realizamos con y para los demás, debemos aprender a recibir las responsabilidades, sostenerlas, resolverlas y pasarlas adelante junto con nuestro conocimiento, para que cualquier trabajo o ayuda sea lo mejor posible.



#### SABER DESCANSAR

Para poder ayudar bien, es necesario saber cuándo recargar energías. En la actividad deportiva, el descanso también se planifica para consolidar nuestra fuerza, y así usarla de la mejor manera en la vida.

#### CARRERA CON OBSTÁCULOS

Superar obstáculos, personales o colectivos, es la esencia misma del deporte, porque precisamente eso es lo que la vida nos presenta para que superemos a nosotros mismos y nos ayudemos mutuamente.



*Fascinante y misteriosa, quién es esta deidad y qué significa conquistar su gracia*

TEXTO | DISEÑO SANDRO SILVA

# NIKÉ



Escalando el monte Olimpo y a punto de llegar a la cima, venía la más terrible de las criaturas, Tifón, el último recurso de los titanes en la guerra contra los dioses olímpicos, la cual ya duraba diez años. Con su altura descomunal, la cabeza de Tifón tocaba las estrellas. De sus manos se levantaban cien cabezas horrendas de dragón, cada una proyectando lenguas negras; de los ojos de las monstruosas cabezas brotaban llamas brillantes. Tan aterrador era que los dioses huyeron, dejando a Zeus solo, temeroso de enfrentar a la criatura más poderosa que había existido. Fue en ese momento cuando Niké, la gloriosa diosa de la victoria, apareció flotando sobre él y pronunció una grandiosa exhortación:

*¡Soberano Zeus! ¡Levántate como campeón de tus propios hijos! ¡No me dejes ver a Atenea mezclada con Tifón, ella que no conoce el camino de un hombre con una doncella! ¡No hagas de quien no tiene madre una madre! ¡Lucha, blandiendo tu rayo, la lanza ardiente del Olimpo! ¡Reúne una vez más tus nubes, señor de la lluvia!, pues los cimientos del universo inquebrantable ya están temblando bajo las manos de Tifón; ¡los cuatro elementos inseparables están disociados! [...]*

Zeus, entonces, recupera su altivez y vivacidad, se lanza vigorosamente contra Tifón y lo vence, tras una batalla colosal. La victoria llevaba a Zeus de regreso a la guerra, y la guerra lo llevaba otra vez a la victoria. Si Niké no hubiera exhortado a Zeus, el orden del cosmos habría estado condenado. Pero ¿quién es esta diosa? ¡Vamos a descubrirlo juntos!

Hija del titán Palas, la primera representación de la guerra, y de la oceánide Estigia, que encarna el río del mismo nombre en el Hades, Niké es la personificación de la victoria. Es también hermana de Zelo, el ardor; Cratos, el poder; y Bía, la fuerza. Estas cuatro son entidades abstractas que personifican precisamente los atributos que Zeus necesitaba para superar a los titanes en la Titanomaquia, del griego *titán* (titán) y *makhē* (batalla o guerra). Este mito fundamental en la mitología griega simboliza la lucha por el poder y la transición de una era antigua a una nueva, en la cual el éxito de los Olímpicos representa el triunfo del orden, la justicia y la racionalidad sobre el caos.

Niké no participa directamente en ninguno de los antiguos mitos. Sin embargo, Nono de Panópolis, poeta griego del siglo V d. C., en su poema épico *Dionisíacas*, le da una participación activa: en palabras del poeta, Niké aparece bajo la forma de la diosa Leto (diosa del anochecer) y pronuncia la exhortación citada al inicio de este texto, en el pasaje del libro II que narra la lucha entre Zeus y Tifón. Aunque su actuación directa se limita a este evento, Niké gana relevancia en toda la cultura griega precisamente por su participación en la Titanomaquia. Esto se debe a que, al inicio de la guerra, cuando Zeus convocó a todos los seres para luchar contra los titanes, Estigia fue la primera en presentarse en el Olimpo con sus hijos. En reconocimiento, Zeus la honró decretando que los juramentos más sagrados de los dioses



Sandro Silva/IA

serían pronunciados bajo sus aguas y que sus hijos habitarían allí con él para siempre. Así, tras la Titanomaquia, ellos se convirtieron en extensiones de los atributos divinos del “padre de los dioses”, el gran vencedor de la guerra. Niké, que personificaba la victoria de Zeus, por extensión pasa a ser la victoria en todas las disputas.

Desde entonces, siempre que aparece, la diosa es caracterizada por sus alas —un indicativo claro de su naturaleza fugaz— y, muchas veces, es representada con una palma o una corona de laurel en la mano. La corona de laurel, entregada en las ceremonias olímpicas, es un símbolo de gran honor y gloria, indicando que el atleta ha alcanzado un logro notable o extraordinario. El laurel, al ser una planta siempre verde, hace que la corona simbolice la inmortalidad y la eternidad. La unión de estos símbolos constituye una forma de eternizar la memoria de las victorias y logros, indicando que quien se esfuerce y luche valientemente será digno de recibir este honor de la diosa Niké.

Ejemplos de logros notables de esfuerzo y conquista no faltan. Uno de ellos es el del legendario soldado ateniense Filípides, quien recorrió 240 km en dos días para pedir ayuda a Esparta y otras ciudades griegas en la lucha contra los persas. Después de la batalla, fue enviado de regreso de Maratón a Atenas, recorriendo otros 40 km, dando origen a la famosa prueba olímpica. Filípides llegó a la ciudad para anunciar el resultado con una sola

Niké siempre se la representa con alas, un claro indicio de su naturaleza fugaz.

palabra: ¡*Nenikamen!* (¡Hemos vencido!), y cayó muerto por agotamiento al final de la tarea, un esfuerzo épico que consagró al soldado, sin duda guiado por la propia Niké hacia el Olimpo.

Otro episodio memorable ocurrió en la prueba olímpica de maratón de 1984, la primera competición femenina de la historia. La suiza Gabriela Andersen-Schiess entró tambaleándose en el Estadio Olímpico de Los Ángeles, y, al límite de sus fuerzas, cruzó la línea de meta, saltando a la galería de las leyendas olímpicas y convirtiéndose en un símbolo de perseverancia y espíritu deportivo.

Niké es tanto una idea inspiradora como un atributo presente en todos, pero que solo se concreta a través del esfuerzo y la lucha continua para superarse cada día y convertirse en verdaderamente humano. Cuando ese día llegue, la gracia de la diosa será, entonces, conquistada de forma definitiva. 🌿

#### SABER MÁS

**LIBROS** HESÍODO. *Teogonía*: Trabajos y Días. 2ª Ed. São Paulo: Martin Claret, 2021.

**NONO DE PANÓPOLIS**. *Dionisiacas*: Cantos I-XII. Madrid: Editora Gredos, 1995.

**SCOTT**, Andrew. *Nike*: Orígenes e historia de la diosa griega de la victoria. Kindle Edition: Charles Rivers Editors, 2017.

**SITIOS** [greciaantiga.org](http://greciaantiga.org) • [theoi.com](http://theoi.com) • [wikipedia.org](http://wikipedia.org)

# CUERPO Y

## EL EQUILIBRIO



TEXTO SARA FANTIN\* • DISEÑO SANDRO SILVA

**N**o es novedad que deporte y salud van de la mano desde la Antigüedad. Tampoco es casualidad que varios filósofos, en diversas culturas a lo largo de nuestra historia, hayan reconocido la importancia de esta increíble dupla para el bienestar físico y mental. A lo largo de los años, estos filósofos nos han regalado una serie de principios que nos muestran cómo podemos aplicar esta relación al estilo de vida de los frenéticos tiempos actuales.

**Platón**, uno de los filósofos más influyentes de la antigua Grecia, fue uno de ellos. En la *República*, una de sus obras más significativas, afirma que la educación ideal debería incluir entrenamiento físico e intelectual para formar ciudadanos equilibrados y virtuosos, enfatizando la importancia de la gimnasia (educación física) para desarrollar coraje y fuerza, mientras que la música y la filosofía se encargarían del desarrollo de la mente.

Él veía la salud física como un requisito previo para la salud mental y moral, explicando que la gimnasia, cuando no era excesiva ni insuficiente sino equilibrada, y junto con otras actividades, promovería el bienestar general, fundamental para la salud del alma.

Desde la antigua China, **Lao Tse**, filósofo taoísta, también abordó el tema de manera hermosa. Sus enseñanzas, que enfatizan la armonía entre el cuerpo y la naturaleza, inspiraron y dieron origen a prácticas como el Tai Chi y el Qigong, que combinan maravillosamente movimientos suaves, respiración y meditación.

Por su parte, **Pierre de Coubertin**, pedagogo e historiador francés, fundador de los Juegos Olímpicos en la Era Moderna, consideraba el deporte como una herramienta pedagógica esencial para las nuevas generaciones. Coubertin no lo entendía solo como algo para ganar músculos y resistencia, sino como medio para cultivar el cuerpo y el espíritu, restableciendo, de esa manera, la mejor afinación entre ambos.

Todos estos pensadores compartían una misma idea en común: la visión de que, a través de la práctica deportiva regular, tendríamos lo esencial para conducirnos a una vida saludable y plena. El legado que dejaron son ideas que se utilizan hasta hoy debido a su gran relevancia.

En la sociedad actual, frecuentemente vemos el cuerpo y la mente tratados de manera separada, lo que ha provocado una serie de problemas, como el preocupante aumento de desequilibrios relacionados con la salud psicológica, no solo en el ámbito deportivo, sino en general. Con cada vez más frecuencia, vemos a atletas profesionales hablar abiertamente de sus dificultades para controlar los aspectos emocionales exigidos por el alto rendimiento, como, por ejemplo, la gimnasta **Simone Biles** y la tenista **Naomi Osaka**, quienes alegaron que no tenían las condiciones para enfrentar sus desequilibrios mentales y, lamentablemente, dejaron de competir en grandes eventos.

Esta visión fragmentada, sumada a otras características de nuestro tiempo —como la

# MENTE

## FUNDAMENTAL

cultura del rendimiento (presión para tener éxito en todas las áreas de la vida), la industria de la belleza con sus estándares de cuerpo idealizado, y un estilo de vida altamente tecnológico y desconectado de la naturaleza—, en lugar de promover la salud, paradójicamente, produce una sociedad cada vez más enferma y alejada de la idea de armonía consigo misma, con los demás y con la naturaleza.

Si volvemos a los principios que los filósofos clásicos proponían, veremos que apuntan precisamente hacia la dirección de obtener la armonía interior. En resumen: la salud se conquista cultivando nuestra formación integral. Pero ¿cómo empezar? Una vez más, la tradición filosófica nos señala un camino a partir de ideas milenarias. Si seguimos esas recomendaciones, podremos extraer de la práctica de ejercicios físicos elementos que nos ayudarán a conciliar mejor las demandas de nuestro día a día.

» **Conocerse a uno mismo** para desarrollar y utilizar todo nuestro potencial. En la práctica, obsérvese utilizando el ejercicio físico y hágase las siguientes preguntas: ¿cuáles son mis virtudes más evidentes? ¿Cuáles son mis debilidades? ¿Qué prueba aún no he superado?

» **Atrévase a cambiar** para tener una actitud positiva y activa ante los hechos de la vida. Es decir, una vez que me conozco más profundamente, ahora es el momento de fortalecerme y practicar las fuerzas que aún no he conquistado. Por ejemplo: he notado que la procrastinación es un gran reto para mí; entonces, ¿qué fuerza debería desarrollar para superar este reto?

» **Desarrolle la voluntad** ejercitándola a diario, porque es la gran fuerza de superación y realización que todos tenemos. Siguiendo con el ejemplo de la procrastinación, piense: «¡voy a vencer este defecto usando mi voluntad!». Propóngase cumplir con exactitud el horario de la primera tarea que haya establecido para su día. Comenzar el día con esta victoria le dará fuerza para seguir cumpliendo con las demás tareas a lo largo de él.

» **Establezca objetivos e ideales elevados.** En la práctica, es preguntarse por qué entrenar y qué se busca con ello. ¿Cuáles son sus objetivos al entrenar su cuerpo? Reflexione sobre qué mueve a un atleta a realizar hechos extraordinarios o a una persona a poner en riesgo su vida para salvar a otra. No faltan ejemplos de hechos inspiradores, llenos de honor y belleza, los cuales nos tocan profundamente y nos llevan a querer encontrar esa misma fuerza elevada, una fuerza que solo puede alcanzarse cuando nuestras metas y sueños están impulsados por ese sentido más profundo que conduce la vida.

En la actualidad, vivimos un momento delicado en nuestra sociedad. Somos bombardeados por muchas cosas que crean una serie de rupturas en nosotros, que pueden extenderse y afectarnos en las dimensiones mental, emocional y física. Sin embargo, si buscamos el equilibrio entre mente y cuerpo, guiados por valores, nobles sentimientos y buenas acciones que nos inspiren la visión filosófica de la salud, seremos capaces de fortalecernos. De esta manera, construiremos verdaderas armaduras de protección que, además de protegernos de los agentes de contaminación, nos llevarán hacia un estilo de vida más cualificado y, como consecuencia, a una sociedad más equilibrada, armónica y feliz. 🌱

# EL ARTE DE FLUIR EN LAS AGUAS DE LA EXISTENCIA

## Sumérgete en la profundidad histórica de la milenaria y tradicional natación

TEXTO SOFIA BITTENCOURT\*, SARA FANTIN E SANDRO SILVA • DISEÑO SANDRO SILVA

Imagínese sumergiéndose en una piscina, un hermoso río o incluso un mar cristalino, sintiendo cómo el agua envuelve su cuerpo mientras se desliza suavemente por la superficie. En ese momento, usted y el agua se sincronizan en el mismo flujo, en un ballet acuático que -¿por qué no? - puede verse como una bella representación del propio fluir del ser humano a través de la existencia. Mucho más que un deporte, la natación es un viaje que refleja los retos y triunfos de la vida misma. Así pues, aprovechemos el juego de palabras y sumerjámonos de lleno en este fascinante deporte para descubrir juntos cómo puede enseñarnos valiosas lecciones para nuestra vida cotidiana.



Lejos de ser un deporte moderno, la natación tiene raíces que se remontan a tiempos inimaginables y que atraviesan muchas de las antiguas civilizaciones, cada una de las cuales dejó su marca en la evolución de esta práctica ancestral.

En el Antiguo Egipto, alrededor del año 2500 a.C., los egipcios no solo nadaban en el majestuoso río Nilo, sino que también consideraban la natación un arte noble. Jeroglíficos encontrados en tumbas de la época retratan figuras humanas en posiciones de nado, lo que sugiere que no era solo una habilidad práctica, sino una actividad importante que formaba parte de su reconocido y grandioso arsenal religioso-cultural. Curiosamente, el jeroglífico para “nadar” estaba representado por una figura humana con los brazos extendidos en movimiento, muy similar al estilo crawl moderno. Los egipcios nadaban en lagos artificiales y en el propio Nilo, a menudo como parte de rituales religiosos o celebraciones. Curiosamente, el hieróglifo para “nadar” era representado por una figura humana con los brazos extendidos en movimiento, muy similar al estilo crawl moderno. Los egipcios nadaban en lagos artificiales e no próprio Nilo, muitas vezes como parte de rituais religiosos ou celebrações.

En la Antigua Grecia, la natación se consideraba una habilidad tan esencial como la lectura, ya que era un requisito en la formación de los soldados y de los jóvenes. Los griegos elevaron enormemente su nivel de importancia, pues era una parte integral de la educación de los jóvenes, especialmente en las ciudades-estado costeras.

En lo que respecta al entrenamiento militar, fundamental en una época donde los conflictos entre ciudades eran una constante, los soldados espartanos eran entrenados para nadar con armaduras completas como parte de su preparación para la guerra. En la rica mitología griega también observamos que muchos héroes, como Ulises y Teseo, eran retratados como excelentes nadadores. Aunque la natación no formaba parte de los Juegos Olímpicos antiguos, hay registros de competencias en otros festivales griegos.

En cuanto a la Antigua Roma, su contribución a la natación es impactante, impresionante y sin precedentes, ya que los romanos combinaron ingeniería avanzada con la cultura del ocio y legaron al mundo sus famosas Termas: complejos de baños públicos que incluían piscinas para nadar.

Y no podía ser diferente en lo referente al entrenamiento militar. Según el historiador romano Tácito, las legiones romanas frecuentemente entrenaban la natación para fortalecer la resistencia y preparar a los soldados para cruzar ríos y cuerpos de agua en misiones militares. Él menciona esto en su obra *Anales*. Otro registro importante proviene de un historiador romano más, Vegetio, quien escribió sobre la importancia de la natación en su manual militar *De Re Militari*, enfatizando que un soldado bien preparado debía ser capaz de nadar, correr y portar armamento pesado.

Más allá de estas contribuciones, los romanos desarrollaron técnicas de natación más eficientes, incluyendo una versión primitiva del estilo braza.

## LA EVOLUCIÓN CONTINUA

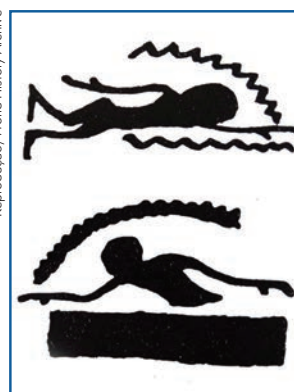
La natación continuó evolucionando a lo largo de los siglos. En la Edad Media, aunque se practicaba menos debido a creencias supersticiosas, nunca desapareció por completo. El Renacimiento permitió el resurgimiento del interés por la natación, con tratados que abordaban sus técnicas y beneficios.



Roland Unger

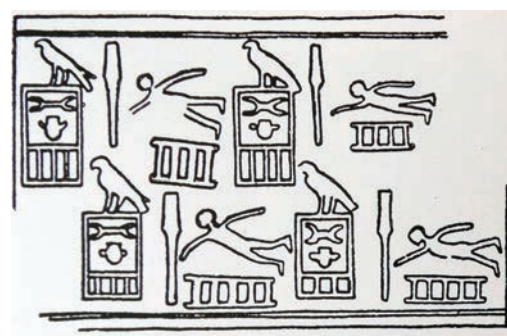
**LA CUEVA DE LOS BUCEADORES**, en Wadi Sura, Egipto, en las montañas de Gilf Kebir, nadadores representados en arte rupestre de hace 8.000 años.

Reprodução/World History Archive



**JEROGLÍFICOS EGIPCIOS** indican un estilo de nado similar al que hoy conocemos como crawl.

Reprodução/World History Archive



Firedrop/Wikipedia



**LA TUMBA DEL NADADOR** es un monumento arqueológico encontrado en una pequeña necrópolis en Paestum, en la Magna Grecia.

Steve Richards



**MOSAICO DEL NADADOR** en Constantina, Argelia, que en la época de esta hermosa obra formaba parte del Imperio Romano.

Como muestra de este renovado interés, durante el Renacimiento surge el primer libro dedicado exclusivamente a ella: *Colymbetes*, escrito en 1538 por Nikolaus Wynmann, un profesor suizo-alemán. Este trabajo sentó las bases para el estudio sistemático de la natación, que eventualmente conduciría al deporte que conocemos hoy.

Sin embargo, fue solo en el siglo XIX cuando la natación emergió como un deporte competitivo. Un curioso hito tuvo lugar en 1844, cuando dos nativos norteamericanos introdujeron el estilo crawl en Inglaterra, dejando boquiabiertos a los europeos con su velocidad y eficiencia. ¡Imagina la escena: dos “extranjeros” revolucionando la forma de nadar ante los ojos de la sociedad victoriana!

La natación fue introducida ya en la primera edición de los Juegos Olímpicos de la era moderna, celebrados en Atenas en 1896. Desde el principio, se consideró una importante prueba de fuerza, resistencia y habilidad, atrayendo gran interés, especialmente por el desafío que ofrecía a los competidores en aguas abiertas. Al principio, las competencias se realizaban en el mar Egeo y eran disputadas solo por hombres bajo condiciones bastante duras, ya que los atletas debían nadar en aguas frías y sin las delimitaciones precisas que conocemos hoy. Había tres distancias en las competencias de nado: 100 metros, 500 metros y 1,200 metros.

En los Juegos siguientes, en París (1900), las competencias de natación se llevaron a cabo en ríos, con el Sena como escenario de las pruebas. Las competiciones en aguas abiertas continuaron durante un tiempo, pero con el pasar de los años, los organizadores comenzaron a incluir piscinas artificiales, que ofrecían mejores condiciones para los atletas y permitían un control más preciso sobre las competiciones y los tiempos. Las mujeres comenzaron a competir en 1912, en los Juegos de Estocolmo.


Hoy en día, las competencias se dividen en cuatro estilos principales, cada uno con sus peculiaridades. El estilo mariposa, el más joven de los estilos (surgido en la década de 1930), es también el más exigente físicamente.

El estilo de espalda es el único en el que los nadadores no pueden ver la llegada, lo que exige un sentido extra de orientación espacial. El estilo braza es el más antiguo y el único en el que los nadadores deben tocar el borde de la piscina con ambas manos simultáneamente al girar. Por último, el estilo libre, el más rápido de todos, donde podemos ver a nadadores de élite alcanzar velocidades impresionantes de hasta 2.4 metros por segundo.

## DEPORTE Y FILOSOFÍA DE VIDA

Aprender a nadar es como aprender a vivir. Y, a medida que aprendemos a vivir, cada uno a su manera, lo mismo ocurre con la natación, donde cada cual nada a su estilo particular. Aunque existen técnicas ideales, estas deben adaptarse a cada persona, y a medida que uno avanza, descubre cuál estilo y qué pruebas le sientan mejor.

No obstante, cada prueba enseña al nadador cómo enfrentar diferentes desafíos y, para superarlos, se requiere una entrega total. Algunas pruebas demandan estrategia, otras velocidad o resistencia. Pero en todas ellas, lo que realmente importa es seguir adelante, sin perder de vista la meta y el objetivo.

Así, más que un deporte, la natación es una metáfora de la vida, enseñándonos a fluir con las adversidades, a mantener el foco en nuestros objetivos y a encontrar equilibrio incluso en las situaciones más desafiantes. 

## NATACIÓN UN DÍA DE VIDA

**Nadar es como un día  
de la vida,  
Con fluidez, suavidad,  
pero con lucha,  
Siempre adelante,  
confiando en la labor  
De la eterna construcción  
de avanzar**

**Con velocidad, pero  
también con constancia,  
Aplicando la estética  
en cada movimiento,  
No viviendo a merced  
del viento,  
Sino por el camino recto,  
con atención y confianza**

**Como enseñaba Platón,  
cuanto más bello  
más inspirarás a los  
demás en la virtud;  
y en el silencio del agua,  
en esta quietud,  
cada piscina es, de la gran  
corriente, un eslabón**

**De una vida noble,  
trazada con amor  
Hacia los arquetipos,  
hacia la idea del Bien  
Citius, altius, fortius,  
en la alegría y en el dolor  
Juntos, más fuertes,  
unidos, más allá**

SOFIA BITTENCOURT

# ¡PUNTO!

*Haikyuu* es un anime basado en un manga del mismo nombre, que a primera vista parece tratar solo de voleibol, algo que no parecería atractivo para los que no tienen interés en ese deporte, ¿cierto? Incorrecto. Esta es solo la primera impresión de la serie, que, aunque tenga dos protagonistas, está llena de personajes interesantes y una trama que puede envolver al espectador antes de que se dé cuenta.

La historia gira en torno a Shoyo Hinata y Tobio Kageyama, dos figuras con personalidades muy distintas y casi antagónicas, pero que poco a poco se dan cuenta de lo bien que se complementan. Hinata y Kageyama juegan en el equipo de la escuela secundaria Karasuno, que en el pasado fue una gran referencia en el deporte. Ambos crecen a través de la rivalidad que nutren entre sí, aunque sean compañeros de equipo.

Hinata es un joven que sueña con convertirse en lo que el anime llama el Ace, el mayor anotador del equipo. Sin embargo, solo mide 1,62 m, lo que lo pone en total desventaja. A pesar de tener una poderosa capacidad de salto, los jugadores que enfrenta son mucho más altos que él. Para Hinata, todavía es necesario desarrollar otros fundamentos del voleibol para alcanzar sus objetivos; sin embargo, sus rasgos de personalidad le sumarán fuerzas en ese camino: Hinata es muy carismático, humilde y esforzado.

Kageyama, por otro lado, es extremadamente talentoso y más alto (1,82 m). Es muy hábil como atacante y como levantador en la posición que ocupa. Sin embargo, tiene una visión bastante egoísta y centrada en sí mismo. Lo que Kageyama aprenderá a lo largo de la trama tiene que ver principalmente con la relación de rivalidad y amistad que comparte con Hinata y el resto del equipo.



SHOYO HINATA es uno de los protagonistas de *Haikyuu*.

Reproducción

En general, uno de los mayores logros del anime es la combinación de personalidades: todas tienen sus propias motivaciones y las desarrollan de maneras distintas, lo que permite que el público se identifique fácilmente con ellos, se involucre y termine apoyándolos.

Dentro de su propuesta, *Haikyuu* ofrece una atmósfera realista en lo que se refiere a muchos temas, especialmente nuestra capacidad para enfrentar el sufrimiento, por doloroso que sea. La derrota es una prueba constante para los personajes; más allá de experimentarla, deben mantener la motivación para seguir persiguiendo sus objetivos. En este sentido, la motivación se presenta como la herramienta necesaria para mejorar lo que realmente tenemos que controlar: nuestro propio desarrollo.

*Haikyuu* trata de eso: madurar en medio de los desafíos de la vida para mejorarse. A lo largo de la historia, los personajes descubren cómo desarrollar y mejorar sus habilidades a través de los entrenamientos y de la reflexión. De este modo, es posible encontrar sentido en lo que se hace, en el lugar donde se está y con lo que se tiene, comprendiendo así la importancia de la acción en la propia vida. ¡Imperdible!



Reproducción

EL EQUIPO DE VOLEIBOL KARASUNO estalla en celebración, un momento épico después de uno de los partidos más difíciles que han enfrentado.

¿DÓNDE VERLO? Crunchyroll • Netflix

# ¡AYRTON, AYRTON, AYRTON SENNA DE BRASIL!

Aquellos que seguían la Fórmula 1 en los años 80 y 90 en Brasil tenían una certeza en las mañanas de domingo cuando se celebraba una carrera de la categoría: escuchar el famoso eslogan del narrador Galvão Bueno cuando Senna ganaba, seguido del inolvidable *Tema de la Victoria*, composición de Eduardo Souto Neto. Esto ocurría con tanta frecuencia que los brasileños se quedaron mal acostumbrados, y hoy muchos sienten nostalgia de los tiempos en que la victoria era una deliciosa rutina para los que amaban y seguían este deporte desde aquella época.

Para aliviar un poco esa nostalgia entre los fanáticos de esta leyenda de las pistas, y para presentarlo a quienes aún no lo conocen, vale la pena ver la película *Senna: Sin miedo. Sin límites. Sin igual* (2010), dirigida por Asif Kapadia. La obra cinematográfica explora la vida y la carrera del icónico piloto, ofreciendo un retrato emotivo y profundo de Senna, utilizando una rica combinación de imágenes de archivo y personales y entrevistas inéditas.

La narrativa se centra no solo en los logros y las habilidades excepcionales de Senna en las pistas, sino también en su carisma y sus convicciones. El documental examina su trayectoria, desde sus humildes inicios en el karting hasta su ascenso como uno de los mejores pilotos de todos los tiempos, destacando su rivalidad con otros pilotos, especialmente con su mayor contrincante, el francés Alain Prost.

La cinematografía es notable por su capacidad para capturar la intensidad que definió la carrera de Senna. La edición es ágil y envolvente, mientras que la banda sonora complementa la acción y la emoción de la narrativa. La película también aborda aspectos más personales de la vida de Senna, ofreciendo una visión más completa del ser humano detrás de la leyenda.

Senna no solo representa un merecido homenaje a uno de los mayores pilotos de la historia, sino también un sincero acercamiento a su vida y legado. Es una experiencia imprescindible para los fanáticos del automovilismo y para cualquier persona interesada en historias inspiradoras de superación a través del deporte. La película está disponible en diferentes plataformas de *streaming*.

¿DÓNDE VERLO? Amazon Prime • Globoplay • Netflix



AYRTON SENNA con su icónico casco amarillo y mono rojo, es reconocido como uno de los mejores pilotos de la historia.

Reproducción

# MICHAEL JORDAN

## MÁS QUE UN ATLETA, UN MITO

¿Alguna vez te has preguntado qué separa a los verdaderos campeones de los buenos jugadores? ¿Cuál es la fuerza que impulsa a algunas personas a lograr hazañas extraordinarias? La historia de Michael Jordan, el legendario jugador de baloncesto, ofrece una respuesta contundente a estas preguntas. Más allá de las estadísticas y los títulos, la trayectoria de Michael Jordan permite un verdadero estudio sobre un caso de determinación, superación, disciplina extraordinaria, fortaleza mental y búsqueda incansable de la excelencia. Verlo solamente como alguien que logró conquistas memorables en el deporte es perderse las profundas lecciones que su camino ofrece, desafiándonos a confrontar nuestro propio potencial y el precio que estamos dispuestos a pagar para alcanzarlo.

En el documental *The Last Dance*, somos invitados a entrar en el universo de este icono deportivo y a desvelar los secretos detrás de su grandeza. Si buscas inspiración para superar tus propios límites internos y alcanzar tus objetivos más ambiciosos, prepárate para conocer a un hombre que trascendió el deporte y se convirtió en símbolo de una generación. Al igual que los héroes de la mitología griega, como Aquiles o Hércules, Michael Jordan encarna la fuerza, el coraje, la disposición para sentirse cómodo en la incomodidad y la perseverancia que viven en cada uno de nosotros.

¿DÓNDE VERLO? Netflix



# SOY UN ATLETA Y NO DESISTO NUNCA

TEXTO ANA GÁLVEZ\* | DISEÑO SANDRO SILVA

Usando como inspiración la famosa frase pronunciada por **Vanderlei Cordeiro de Lima**, “Soy brasileño y no desisto nunca”, quiero reflexionar en voz alta sobre lo que significa no desistir. La etimología latina de la palabra desistir, del verbo *desistere*, (abandonar, dejar de hacer algo que se había planeado). Sus componentes léxicos son el prefijo *de* (dirección de arriba hacia abajo, alejamiento, privación) y *sistere* (establecer, adoptar una postura, ponerse en pie, mantenerse).

Es muy curioso, porque lo contrario de desistir sería insistir, que se compone del mismo verbo *sistere* y del prefijo *in* (hacia adentro). Es decir, adoptar esa posición interior de elevarse, de levantarse tras la caída, de sobreponerse al fracaso y al error, de valorar la experiencia vivida... y empezar de nuevo. Siempre hay que intentarlo nuevamente: eso es, en definitiva, no desistir.

Ya lo decía **Confucio**, cuando sus discípulos le preguntaban qué se debía hacer para alcanzar un objetivo. Él respondía que primero intentaran hacer todo lo que estuviera a su alcance. “¿Y qué más?”, seguían preguntando. Y el sabio chino decía: “No cansarse”. No desistir es, efectivamente, “no cansarse”; no detenerse a pesar de las dificultades y los problemas. Un filósofo-atleta nunca debe ceder ante las pruebas que la vida le presenta. Al contrario, debe utilizarlas como puntos de apoyo para seguir ascendiendo, para continuar su evolución, siempre hacia arriba y adelante. La moral de la victoria está en esos momentos en los que se vencen las dificultades. Es un espacio-tiempo integral de entrenamientos, de situaciones internas, un estado de conciencia que busca expresarse y encontrarse con lo mejor de nosotros mismos.

Una ayuda para no desistir es aprender a reflexionar. El momento de reflexión del atleta le permite anticipar las consecuencias de sus actos, como hizo Hércules cuando mató al león de Nemea. Él venció su parte más instintiva; sin embargo, sabía que esa parte animal debía ser siempre controlada y, por eso, colocó la piel del león sobre sus hombros como un recordatorio. La reflexión es necesaria cuando terminamos un combate. No podemos dejarnos embriagar por la victoria y creer que somos los mejores, ni desistir por la derrota y pensar que nada nos sale bien.

Por eso, es fundamental reflexionar después de nuestras pequeñas batallas, porque esto nos da ecuanimidad. En cada lucha se libera una energía que tiene dos polos, uno positivo y otro negativo. Tenemos que aprender a apreciar el resultado positivo de esa batalla, porque esto nos ayuda a impulsar y elevar nuestra conciencia humana. Y lo que no haya salido bien debe servirnos para aprender de nuestros errores y no volver a cometerlos.

Es necesario saber asimilar la energía de la vida, entender sus ritmos y sincronizarnos con ellos. De lo contrario, avanzaremos de forma irregular, y esa falta de ritmo también nos hará desistir. Cada uno de nosotros se encontrará con lo que necesita aprender, por eso, lo que nunca debe faltar es la fuerza de voluntad, el amor por todo lo que nos rodea y la inteligencia para orientar nuestro rumbo hacia la meta que nos proponemos.

Sigamos insistiendo, no cedamos, no nos detengamos; somos filósofos-atletas. Que la luz de nuestros corazones sirva para iluminar a todos los que se sienten perdidos, y que podamos darles el calor y la energía para seguir adelante. Todos juntos, como una sola humanidad. 