

## Cómo compaginar estudios con entrenamientos: haz que “mole” sin volverte loco

*Por Wayne Goldsmith*

Uno de los mayores problemas para todos los deportistas es encontrar el equilibrio entre deporte y estudio. Los nadadores y deportistas en general son por naturaleza grandes triunfadores. Ellos viven en un mundo en el que hay que organizar bien el tiempo, establecer objetivos, superar las adversidades, ponerse retos y auto gestionarse. Sin embargo, durante unos años (entre los 14 y los 18) la presión de ser un triunfador se presenta como uno de los retos más difíciles incluso para los nadadores más comprometidos y organizados.

No hay duda que el instituto es un periodo difícil para todos los estudiantes.

- ¿Qué ocurre durante los años en el instituto?
  - o Te desarrollas físicamente
  - o Piensas en conseguir algo de dinero para ahorrar (trabajo en ratos libres??)
  - o Piensas en encontrar novio/a
  - o Piensas en sacarte el carnet
  - o Estas estudiando para los exámenes más importantes de tu vida Y...

Al mismo tiempo estás intentando dar uno de los saltos más importantes en tu carrera deportiva: el salto de las categorías INFERIORES a la categoría ABSOLUTA.

### **¡¡Y todo esto ocurre al mismo tiempo!!**

Básicamente lo que se te está demandando es que madures hacia la edad adulta, seas un excelente estudiante y progreses en natación hasta niveles absolutos en un periodo de dos años.

¡¡Eso es difícil! Es tan difícil que muchos no conseguirán sus objetivos en una de las áreas e incluso en ninguna de ellas.

La frustración normalmente sobreviene cuando tienes que sacrificar una de las áreas en beneficio de otras. Los nadadores suelen tomar la opción de fallar a algunos entrenos para concentrarse en los estudios.

Cierto, esto proporciona más tiempo para estudiar, pero los cumplidores lo encuentran frustrante ya que mientras las **notas** mejoran, se encuentran como un “tronco” en el agua y todos los años de preparación parece que no sirvan para nada. Desafortunadamente muchos nadadores ven muy difícil volver a su nivel anterior y **nunca** vuelven a conseguir sus tiempos de antes de llegar a absolutos

Sin embargo, TÚ PUEDES HACERLO. Tú puedes conseguir el éxito tanto en los estudios como en el deporte. El éxito es tu elección y como con todas las cosas, solo los conseguirás siendo positivo, disciplinado y comprometido con los objetivos que te hayas propuesto, además de mantenerte centrado y motivado durante los momentos duros.

Varios grandes nadadores y muchos grandes deportistas han completado sus estudios y han seguido siendo los mejores. El gran corredor australiano de maratón Rob de Castella ganó varias carreras importantes mientras terminaba sus estudios en la Universidad.

En natación, el medallista de oro olímpico David Thiele es médico especialista y completó sus estudios mientras entrenaba para los Juegos Olímpicos de 1960. Tim Ford, medallista en los Juegos de la Commonwealth es abogado. Michelle Ford, campeona olímpica tiene una licenciatura y la nadadora de larga distancia Chloe Flutter (8:32 en 800 libres) fue galardonada el año pasado con una beca en Rodas para estudiar en la Universidad de Oxford en Inglaterra. Marty Roberts, medallista en los Juegos de la Commonwealth tiene una licenciatura en Ciencias del Deporte y recientemente Chris Fydlar ha completado no una sino DOS licenciaturas mientras mantenía su status de uno de los mejores velocistas a nivel nacional. Michael Klim destacó durante su último año en el instituto con varios sobresalientes y desde entonces ha participado en competiciones internacionales con mucho éxito.

La buena noticia es que los nadadores tienen una ventaja sobre sus compañeros de estudio. Han desarrollado durante los años de entrenamiento la disciplina, el autocontrol, la gestión del tiempo y las habilidades para la consecución de objetivos, y todos estos valores son necesarios para completar los estudios. Las técnicas que usas cada día para darlo todo mientras nadas son las mismas que te ayudarán a sacar las notas que quieres en los estudios.

Es esencial que el entrenador, la familia y los amigos apoyen todos los esfuerzos para llegar al éxito en el instituto. El respaldo del entrenador y la comprensión de la familia y amigos son un factor clave para cualquier planteamiento de éxito tanto como nadador como estudiante durante los años en el instituto.

Algunas sugerencias prácticas:

- **Tú** tienes el control de tu planing de estudios y entrenamientos. A pesar de lo que digan o hagan tus amigos del instituto, tener éxito o no debe ser decisión tuya. ¿Entrenas y estudias lo necesario para conseguir los resultados que quieres? Si tus amigos piensan que estudiar no “mola”, ¡cambia de amigos!
- Que **sucedría** o **sucedirá** no es tan importante como lo que sucede **ahora mismo**. No te preocupes por los exámenes de final de curso. Céntrate en hacer bien las cosas pequeñas, todos los días, cada clase, en cada asignatura. (¡¡Se un GANADOR en el aula!!)
- El 90% del estrés proviene de **no** hacer las cosas cuando tenias que hacerlas. El mejor momento para empezar a estudiar es HOY.
- Una hora extra de estudio cada día es un día extra de estudio cada semana. ¡¡**Tu puedes controlar el tiempo!!** Nunca es tarde para ser la persona que quieres ser.
- Ten en cuenta desde lo **más** a lo **menos** importante
- No te preocupes por buscar **otra manera** de ver las cosas. **Nada** es tan malo como parece a primera vista.
- ¿Qué hago si algo va mal? Ten un **plan**, y un **plan B** y un **plan B para el plan B**. No falles en tu plan por no tener uno alternativo.
- **NUNCA, NUNCA, abandones** – siempre hay un camino. Desarrolla una estrategia del “Puedo” más que una del “No puedo”.

- El éxito nunca está garantizado, pero solo **tú** puedes **incrementar** las posibilidades de éxito planteándote un horario de estudio y de entrenos que te permita obtener las máximas garantías.
- La diferencia entre lo ordinario y lo extraordinario es ese poquito más. Trata de ver 30' MENOS la tele y 30' MÁS de ecuaciones de matemáticas. Trata de jugar 30' MENOS a la consola y aprender 5 palabras MÁS que te ayuden a leer y mejorar la comprensión. Estos pequeños EXTRAS son los que proporcionan EXTRA-ORDINARIOS resultados.

La gente más inteligente no es necesariamente la que consigue mejores notas así como los nadadores con más talento no siempre ganan. Es más probable que las mejores notas (y las medallas de oro) vayan a parar a los estudiantes (y nadadores) mejor preparados, más comprometidos con lo que hacen en su rutina diaria donde la perfección es el mínimo aceptable y para aquellos que gestionan su tiempo más efectivamente.

Hay un montón de similitudes entre nadar bien y sacar buenas notas. La preparación es importante. La planificación es crucial. La confianza es vital. La gestión del tiempo es esencial. Para todos los nadadores, sin embargo, ninguno de estos conceptos es nuevo. Son cosas que se aprenden en el día a día. En muchos sentidos, tu carrera como nadador te ha capacitado para hacerlo bien en los estudios. Todos los atributos que necesitas para ser un gran estudiante ya los has desarrollado como nadador. Partes con ventaja.

¡¡PUEDES SER EL MEJOR EN LAS DOS!!

Sácale el máximo partido.