

Motiva a través del ejemplo



Rebeca Ruiz | Campus Ciudad de México

Un estudiante debe trabajar en cuatro pilares, así lo define Carlos Vega quien es profesor de **PrepaTec** campus Ciudad de México y head coach del equipo representativo juvenil de futbol americano.

Para conseguir el éxito en el futbol americano, se debe tener un equilibrio entre distintos factores, así lo considera el cuerpo de entrenadores del equipo de **Borregos Ciudad de México juvenil**.

“Nosotros trabajamos en los **cuatro pilares** que tenemos en el programa de futbol americano, la primera es el área **académica**, la parte **física**, la **técnica** y lo **mental**.”

“Ese es el **equilibrio** de todo, no solamente es el **futbol** y la **academia**, ha sido un trabajo de años y ha sido un reto mantener el equilibrio con los jóvenes”, explicó el head coach.



/>>

En su época como estudiante, Carlos jugó fútbol americano en el representativo del campus, después de ello, se convirtió en triatleta y participó en el **Swedeman** en Suecia donde en 15:55 horas, nadó 3.8 kilómetros, rodó 205 kilómetros en bicicleta y corrió 40.95 kilómetros.

“A veces no quieres levantarte a entrenar, tienes sesiones muy largas, pero hemos aprendido a mantener una **mentalidad positiva**.”

“Una de las **recomendaciones** es pensar en nada, mantener la calma y respirar; es muy difícil porque cuando estás en esa situación en una competencia donde ya no aguantas, hacer una pausa, respirar y mover las piernas”, agregó.



/>>

Su **disciplina** y **pasión** deportiva es un gran ejemplo para sus pupilos no solamente en el futbol americano, sino en las aulas.