

5 consejos de expertos para ser máster en el deporte y la escuela



Información de Belén Rivera, fotografía por Storytellers Zacatecas

Escuela y deporte son una combinación que puede implicar horas de trabajo y dedicación, pero ¿realmente existe una **fórmula** para el éxito en ambas áreas?

Por ello, CONECTA te comparte **cinco consejos** que Roberto Rodríguez y Marte Rodríguez, entrenadores de basquetbol en **campus Zacatecas**, recomiendan para lograrlo:

1. Organízate

Los expertos recomiendan organizar tu **tiempo**, “para no fallarle ni a la escuela ni al deporte”. Mencionan que si no puedes organizar tus tiempos, no podrás tener **buenos resultados** en ninguno de los dos.

“La clave está en priorizar tus metas y trabajar en base a eso, cuando logras enfocar tu tiempo, logras los mejores resultados”

Marte Rodríguez, entrenador del equipo de basquetbol varonil



width="1366" loading="lazy">

2. Sé responsable

*“Debes tomar la **iniciativa** de cumplir con tus clases y entrenamientos, si no puedes asistir a alguno, busca apoyo”,* recomienda Marco Zamora, alumno de PrepaTec Zacatecas.

Marco es integrante del equipo de basquetbol varonil y campeón de Intercampus 2019.



width="1366" loading="lazy">

*“En ocasiones, necesitarás **ponerte al día** con tareas y buscar asesorías; habla con profesores y entrenadores para que no se afecten tus calificaciones”, recomienda.*

3. Esfuérate

Como estudiante que se desempeña en ambas áreas tienes que "**esforzarte incluso el doble** que un estudiante regular, porque eres la cara de una institución y no debes fallar en ninguna", explicó Marco.

Además comentó que si **amas tu actividad** el esfuerzo te va a ayudar a no dejarla nunca.



width="1366" loading="lazy">

4. Sé Paciente

Probablemente se te dificulte en algún momento, pero será clave **no perder la calma**, Roberto Rodríguez opina que debes tener paciencia, ya que las cosas no siempre saldrán como tú quieres.

*“Por ejemplo, te puede ir mal en un partido, pero tienes que cambiar el chip rápido, porque también tienes examen al día siguiente. La **paciencia** en ambos va de la mano”, comenta el entrenador.*



width="1182" loading="lazy">

5. Apasionate

Apasionate con tu deporte y con tus estudios, esto con el fin de que disfrutes ambas cosas y tu desempeño sea **el mejor**, Marco Zamora comentó que eso le ha sido muy útil.



width="1366" loading="lazy">

“Aunque ser deportista y estudiante a la vez es algo muy difícil la verdad vale la pena cuando haces lo que te apasiona”

Marco Zamora, estudiante de prepa TEC y basquetbolista.

El profesor Marte comentó que hacer deporte además de estudiar es **benéfico** para tu salud no solo física sino que mentalmente porque te ayuda a mantener tu **mente ocupada** positivamente.

El deporte no solo te ayuda en el aspecto físico y mental, también ha ayudado a muchos de los alumnos a *“sentirse parte de una familia”*.



width="1366" loading="lazy">

Si tienes ganas de practicar un deporte pero te asusta ir mal en la escuela, ¡no te preocupes!
Ahora ya sabes cómo hacerlo, acércate al área de **LIFE** para formar parte.