

Organización y resiliencia: indispensable en los atletas



Los deportistas de alto rendimiento del **campus Monterrey** todos los días tienen el reto de poder compaginar sus actividades deportivas y sus estudios, para lo cual la organización y la disciplina son necesarias.

Entre clases, tareas, partidos y entrenamientos, pareciera que no tendrían tiempo, pero todo se puede si se le da prioridad a lo importante.

Así lo señalaron **Marcela Pérez, Rubén Cueva y Dulce Machinena**, integrantes de los equipos representativos de **Basquetbol Femenil, Futbol Americano y Tenis de Mesa**, respectivamente.

“Lo que a mí experiencia me ha servido es un balance entre las dos cosas. Dedicarte a la escuela obviamente es una tarea muy difícil, hay tareas, exámenes”, manifestó Marcela Pérez en el panel organizado por el **Club EXATEC de Futbol Americano**.

“Pero como deportistas tenemos que entrenar durante la semana y el fin de semana a veces viajar a otros estados a los juegos”, añadió la recién egresada de **Psicología Organizacional**.

Hacer las tareas o las actividades el día que se hayan asignado fue la recomendación que ofreció alumna-deportista

“Si me lo dejaron para una semana, para tres días, hay que hacerlo ese mismo día para no evitar que se me olvide o se empalme con otra cosa”, dijo.

Dulce Machinena, estudiante de **Psicología Clínica y de la Salud**, señaló que para ellos tener bien organizado el día es casi regulatorio.

“Desde hace mucho tiempo nosotros estamos acostumbrados a combinar el estudio con el deporte, entonces nuestros días están llenos de horarios. Para entrenar, hacer tareas, ir a clase.

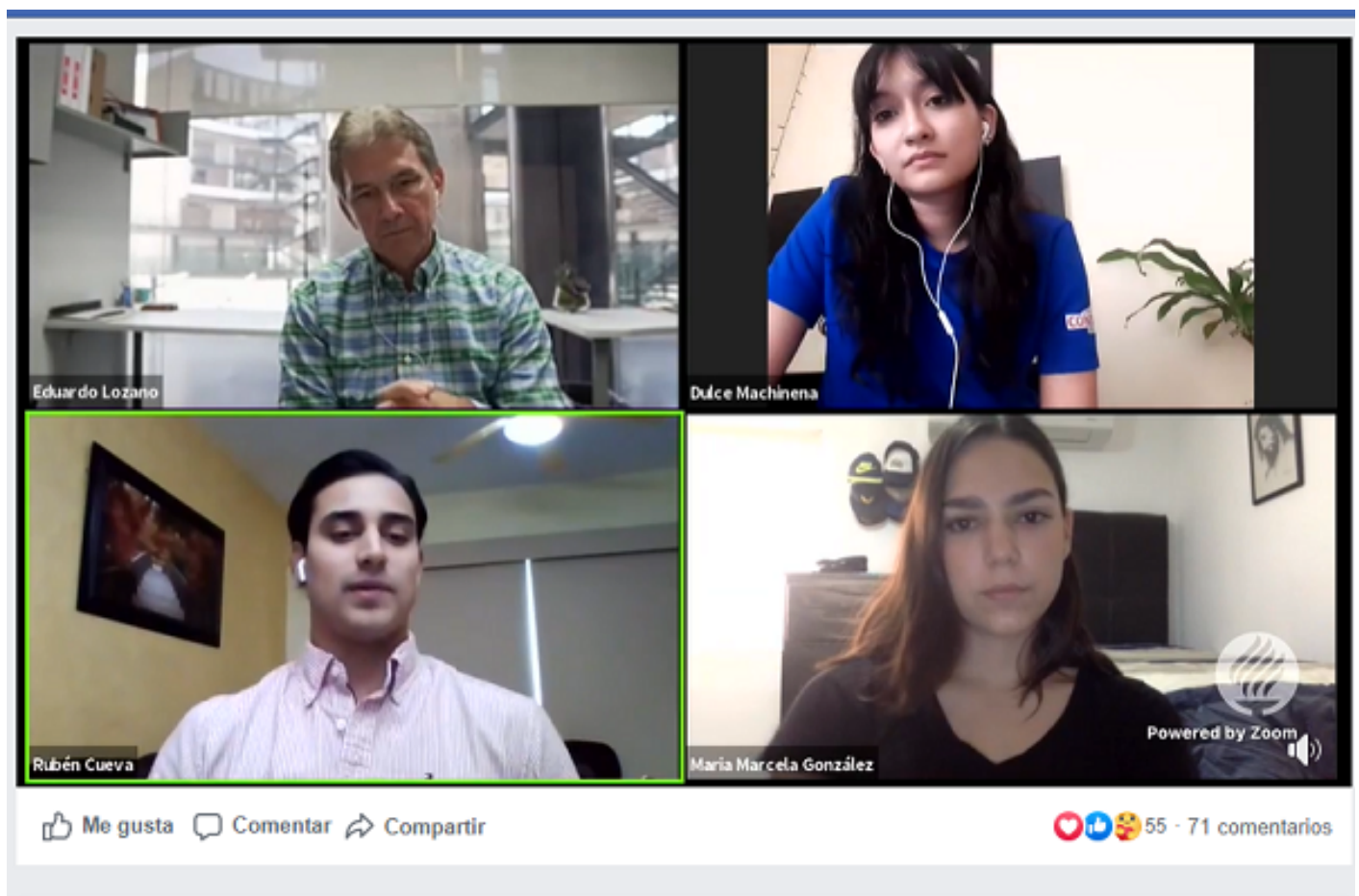
“Es parte de la disciplina que uno se va forjando. Hay que estar acostumbrados a cumplir y eso es necesario con el deporte, lo aprendes mucho, porque debes tener la responsabilidad y el compromiso de cumplir con las cosas”, señaló en el panel realizado el 14 de julio.

Por su parte, Rubén Cueva comentó que lo primordial que deben recordar es que primero son estudiantes.

“Es lo más importante que tenemos que entender, somos estudiantes que tenemos la oportunidad de, por ser buenos en un deporte, haber tenido una beca para poder ser atletas también.

“Lo esencial es que estudies, lo esencial es que lleves a cabo tu carrera de la mejor forma posible”, expresó el recién graduado de la **Ingeniería Mecánica y Administración**.

Los tres coincidieron que también deben entregar resultados como deportistas, lo que han demostrado con campeonatos ganados a través de su trayectoria.



width="600" loading="lazy">

APRENDZAJE ALTERNO

Practicar un deporte a nivel competitivo, en el que cada año pelear por ser campeón, ha dejado en los alumnos resiliencia y saber levantarse de las derrotas, entre otros aprendizajes.

“La vida te va a dar golpes, la vida a veces no te va a dar todo a favor, y aprender de esto que hemos vivido, que ya lo vivimos en un simple juego.

“Porque al final de cuentas es un juego, ya lo vivimos, y ahora en la vida real hay que aplicar esa resiliencia para siempre ser más positivos y salir adelante”, mencionó Cueva.

El jugador de **Borregos Monterrey** ha sido campeón de la **Conferencia Premier** en el 2015 y 2019, y es entrenador en Pumas de la **Liga de Fútbol Americano Infantil y Juvenil**.

El apoyo de tus compañeras de equipo también es indispensable para superar las derrotas, comentó Pérez.

“Siempre están apoyándote, una palabra que te anima y, como dice Rubén, es un juego, nos dedicamos a esto, pero no pasa nada, vienen otros partidos, pierdes uno, te preparas al siguiente”, expuso.

Marcela ganó tres campeonatos de **Universiada Nacional** con las **Borregas de Basquetbol**, además de un título en el **FISU América 2019** en la modalidad 3x3.

En las competencias de Tenis de Mesa muchas veces los partidos se juegan en el mismo día, por lo que para Machinena no hay tiempo para lamentarse de una derrota.

“Tienes que estar preparado mentalmente para el siguiente, para entrar con la misma garra que entraste en el primero, pero que fallaste.

“Tienes que cambiar ese chip y decir, tengo que entrar con la misma actitud aguerrida con la que entré al partido anterior”, señaló.

En la Universiada Nacional de 2019, Machinena ganó cuatro medallas de oro en las diferentes modalidades del **Tenis de Mesa**: individual, mixto, dobles femenino y por equipos femenino.

Los tres atletas hablaron sobre cómo evitar distractores y ser un ejemplo dentro y fuera del campo de juego.

Marcela Pérez señaló que gracias al equipo de basquetbol conoció a su segunda familia, sus compañeras de equipo.

“Pasas mucho tiempo con ellas y se hace muy sólida la amistad. Pero va mucho de la mano con exigirnos, y no porque sea tu amiga no le vas a exigir, al contrario, ella también te tiene que exigir, vamos por el mismo objetivo y eso te tiene que hacer crecer”, dijo.

Dulce Machinena señaló que uno de los principales aprendizajes que ha obtenido del deporte es la resiliencia y no rendirse.

“Siempre agarrar esa actitud positiva y ese pensamiento de que puedes llegar a hacer las cosas.

“Porque cuando llegas a hacerlas ya nadie te va a poder quitar esa emoción y esa experiencia, tú la vas a poder redireccionar a donde quieras, y eso es lo que el deporte más me ha enseñado”, manifestó.

Cueva invitó a los padres de familia a motivar a sus hijos a practicar algún deporte, ya que aprenden muchos valores.

“Invito a los papás a complementar con el deporte, tú como papá quieres inculcar valores a tus hijos por medio del deporte, porque puede ayudar mucho a un niño a aprender, además de las amistades que haces”, comentó.

Este es el segundo panel que el Club EXATEC de Fútbol Americano lleva a cabo; el primero fue con deportistas profesionales que triunfaron en sus respectivas disciplinas.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: