



LA BUENA COMPAÑÍA. Los padres no podrán evitar el estrés de las competencias y los desafíos académicos, pero sí convertirse en un pilar emocional.

APOYAR SU ÉXITO

Los deportistas realizan muchos sacrificios para obtener buenos resultados en sus disciplinas y en los estudios. El soporte emocional, por eso, resulta crucial.

ESCRIBE: MARITZA NORIEGA

Corren a velocidades endiabladas y saltan como nadie, pero no son superhombres. Son deportistas de alto rendimiento. Y, aunque parezcan invencibles, son jovencitos con necesidades, miedos y sueños, que necesitan el apoyo de sus familias.

Para empezar, andan con el tiempo ajustado: tienen entrenamientos de, al menos, tres horas al día, viajan para representar al Perú en competencias internacionales y se las arreglan para estudiar y dar sus exámenes en otras fechas.

"Necesitan un nivel de organización muy grande y mucha disciplina para cumplir con todas esas actividades", explica Edison Alves de Souza, director técnico de la Federación Peruana de Handball. Así, la premisa es que obtengan buenas calificaciones académicas y estén tranquilos en los entrenamientos.

LA RUTINA

Cada día el atleta debe estudiar algo de lo que aprendió en clase —aunque no tenga

examen al día siguiente—, y nunca debe dejar sus tareas para último momento. "Deben optimizar sus tiempos y esfuerzos, porque tienen muchas horas hombre comprometidas. Y, además, deben darle espacio al descanso, para recuperarse del esfuerzo y reducir el estrés. Descansar es tan importante como entrenar", explica el psicólogo deportivo Dante Nieri.

Paula La Torre, una de nuestras campeonas en bádminton, lo tiene claro. Ella entrena desde los 10 años. Y ahora, mientras se prepara para competir en los Juegos Panamericanos Lima 2019, estudia Psicología en la Universidad de Lima. Ser tan exitosa, sin embargo, le ha costado mil y un sacrificios: de chica, por ejemplo, cuando todas sus amigas salían del colegio y se iban a descansar, ella debía ir a los entrenamientos

y hacer sus tareas en la noche. También perdió celebraciones con su familia y sus amigos (incluso el viaje de promoción) por sus competencias. "Ahora que estudio en la universidad llevo pocos cursos, para cumplir con todo", cuenta.

GANAR Y PERDER

Es importante preparar a los chicos para ganar con humildad y perder con la convicción de haberlo entregado todo. "Eso es parte del aprendizaje de un deportista. Y, cuando pierden, requieren un soporte psicológico para superar esa situación.

Si no se trabaja ese aspecto, será más difícil alcanzar el éxito en el futuro", explica Alves.

En resumen: a veces se gana y otras, se aprende. Y, en un panorama así de complejo, el soporte familiar adquiere un rol crucial. //

"EL DEPORTE ME HA DADO DISCIPLINA Y CAPACIDAD DE ORGANIZACIÓN", PAULA LA TORRE, BADMINTONISTA.