

Santiago 2023:

La difícil carrera de los universitarios que combinan estudios y entrenamiento

■ Poner la máxima atención en clases, ya que los ratos libres casi no existen, ser disciplinados y no desmotivarse son las claves para lograrlo, dicen jóvenes que compiten en los Panamericanos. Contar con el apoyo de la universidad es otro punto esencial.

CONSTANZA MENARES

María José Bravo (20) comenzó a practicar pentatlón moderno a fines de 2016, cuando tenía 13 años. Hoy, que está cursando primer año de Estudios Internacionales en la U. de Chile, afirma que el ir a la universidad y entrenar al mismo tiempo es "difícil, en especial porque lo que practico tiene cinco deportes incluidos (esgrima, natación, salto ecuestre, tiro con pistola y carrera a pie campo través)".

"Yo me levanto de lunes a viernes a las 05:00 para ir a nadar. Dependiendo del día, después de natación a veces me voy a la 'U', al gimnasio o a correr, y por las tardes hago carrera, esgrima o equitación. Algunos días hago dos o tres deportes, los viernes los entreno todos y los sábados hago esgrima o tiro", cuenta Bravo, quien el jueves de la semana pasada estuvo compitiendo en esta disciplina en Santiago 2023. En total, son 29 los estudiantes de la U. de Chile que dijeron "presente" en la competencia panamericana.

La atleta añade que para estudiar trata de aprovechar mucho los fines de semana y los pocos ratos libres. "Mi consejo para quienes estén en una situación similar o que quieran hacerlo más adelante es que sean disciplinados y no se rindan fácilmente, porque es muy difícil ser deportista y más aún si eres estudiante



María José Bravo practica pentatlón moderno. Dice que de lunes a viernes se levanta a las 05:00 de la mañana para alcanzar a estudiar y entrenar los cinco deportes que incluye esta disciplina.

alumnos de dicha universidad que participan en los Panamericanos. Sobre su *performance* el domingo 22, Casella admite que "fue algo súper bonito y emocionante. Pude hacer una competencia limpia, sin caídas, y eso es lo que se buscaba. Como tres o cuatro compañeros de clases fueron a verme. Lamentablemente, no pude hacer el All-Around (la final general individual), pero esto me queda como una experiencia muy genial para seguir esforzándome".

Al igual que los otros universitarios deportistas entrevistados, la estudiante admite que tiene pocos ratos de ocio: "Voy a clases siempre y ahí trato de prestar la mayor atención posible para después dar las pruebas, porque el poco tiempo que me queda lo uso para entrenar".

"Mi consejo para otros adolescentes y jóvenes que quieran practicar algún deporte y no dejar de lado la

educación superior es que se esfuercen al máximo, porque si lo hacen de verdad, se pueden realizar ambas", aconseja Casella.

"Siempre es difícil poder estudiar y hacer deporte de alto rendimiento. A veces, hay que sacrificar algo. Por ejemplo, este semestre tuve que tomar menos ramos sabiendo que así se me alarga un poco la carrera, pero los Panamericanos ameritan que le diera más tiempo al judo este semestre", dice Daniel Arancibia (22), alumno de segundo año de Kinesiología en la U. de Santiago (Usach), institución a la que ingresó por el cupo de deportista destacado.

"Yo practico judo hace 10 años, pero hace cuatro

que lo hago en alto rendimiento. Y si bien es un desafío llevar de la mano los estudios y el deporte, porque como en todo desafío siempre habrá altos y bajos, sí se puede. Con motivación y orden se pueden llevar a cabo ambas cosas. También influye mucho el apoyo de tu círculo cercano y la ayuda de la universidad en temas como si tengo una evaluación y estoy fuera del país compitiendo, ellos me dan la posibilidad de rendir en otra fecha", puntualiza el judoca, quien está muy expectante, ya que participará en Santiago 2023 el 30 de octubre de forma individual y el día 31 por equipos.

La Usach, que tiene seis alumnos en competencia en los Juegos, le dio facilidades en la asistencia para que compita.

Sofía Casella combina su pasión por la gimnasia artística con sus clases de Pedagogía en Educación Física y Salud en la U. Católica. De esa casa de estudios hay 42 alumnos participando de los juegos.

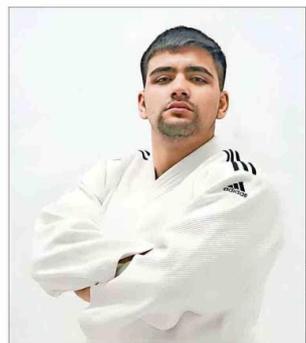


Eber Sanhueza (a la izquierda) obtuvo medalla de plata en remo doble masculino. "Lo más difícil ya pasó, ahora solo queda disfrutar", asegura el también estudiante de Derecho.

también. Pero lo mejor es la satisfacción y la felicidad que se siente cuando lo logras, porque si lo quieres y trabajas para ello, se va a lograr".

Para Eber Sanhueza (25), seleccionado nacional de remo y estudiante de tercer año de Derecho en la U. Andrés Bello —la casa de estudios chilena con más alumnos representantes en los Juegos, con cerca de 80 exponentes—, el compaginar ambas actividades es también un constante desafío.

"La receta es ser ordenado, organizado y tener claras las metas tanto en lo académico como en lo deportivo", afirma el deportista, quien el martes pasado concursó en los Panamericanos. Esto, explica, es porque "los tiempos son mucho más limitados cuando se estudia y se practica el alto rendimiento. Por ejemplo, cuando he congelado la carrera para dedicarme solo al deporte se nota que tengo tiempo libre, pero cuando hago las dos cosas, no. Menos mal que mi universidad se ha



Para el judoca Daniel Arancibia, es clave que la universidad sea comprensiva y dé algunas facilidades a los deportistas de alto rendimiento.

portado un 7 siempre".

Tras su paso por los Juegos, donde logró medalla de plata en remo doble masculino (junto a su compañero César Abaroa), Sanhueza admite que "lo más difícil ya pasó, que es la preparación para llegar de la mejor forma posible. Ahora solo queda disfrutar de la competencia, y qué mejor que sea de local".

Altos y bajos

Hace un año, Sofía Casella (19) entró a estudiar Pedagogía en Educación Física y Salud en la U. Católica. Le parecía que era una carrera que complementaba bien su pasión: la gimnasia artística, la que practica desde que tiene seis años.

La gimnasta es una de los 42