



Deportes

Sábado, 25 de Agosto de 2012 20:35

Rate this item (1 Vote)

Las 4 P del Deporte

Written by [Carlos Berrutti](#) | font size | Imprimir | E-mail | Be the first to comment!

El deporte y el estudio van de la mano

Varias veces escuchamos a jóvenes decir que es imposible competir y estudiar una carrera al mismo tiempo, por esto fuimos a buscar a dos excelentes estudiantes que compiten deportivamente.



Sofia Chieza Edad 26



María Revetria Edad 21

Que deportes practicas y que tiempo le dedicas a cada uno?

SC Tenis (7 horas por semana), Futsal (5 horas por semana), Hockey (2 horas por semana)

MR *Handball, hockey* y futsal. A los dos primeros le dedico poco porque los practico por amor al deporte cuando tengo algún tiempo, sobre todo el *handball* que es mi deporte preferido y en el cual siempre he logrado destacarme. Con respecto al último nombrado, básicamente, entre 4 y 6 horas semanales.

Hace cuanto tiempo que practica futsal?

SC Hace 1 año que juego al futsal. También tengo un grupo de amigas con el que juego 1 vez por semana, pero al fútbol 5.

MR Casi un año. Comencé en agosto del 2011.

Cual es el mayor logro que has alcanzado deportivamente?

JavaScript must be enabled in order for you to use Nurte Google AdSense Module. However, it seems JavaScript is either disabled or not supported by your browser. To use Nurte Google AdSense Module, enable JavaScript by changing your browser options, then try again.

SC Soy cinturón negro de karate y salí vice campeona sudamericana en el 2002. Gracias a esto, y mi participación en campeonatos nacionales, fui nombrada joven promesa olímpica por el comité olímpico en la temporada 2002/2003.

MR En *handball*, deporte que práctico desde los 6 años, campeonatos a nivel nacional y primeros puestos en torneos cuando participaba en equipos de determinados clubes.

Ha los 13/14 años primer puesto en velocidad (100 metros) de atletismo y primer puesto en postas. En cuanto al fútbol, tercer puesto en la participación del Campeonato en Colonia con la Universidad ORT. (Fútbol 7)

Una o dos cosas que haces actualmente y consideras claves para lograr resultados?

SC Ir a practicar aunque no tenga ganas. Comprometerme con el equipo.

MR Cuando no estoy muy atareada, trato de ir todos los días a entrenarme al club. En este último tiempo, me he entrenado en el Club Náutico Carrasco-Punta Gorda todos los días entre dos y tres horas. Más una buena dieta, esto no significa que me prive de varias cosas a la hora de comer, pero intento que sean cosas sanas. Y por sobre todo, no consumo drogas de ningún tipo (alcohol, cigarrillos, etc.).

Estableces metas personales en el deporte y cuales son?

SC Siempre mi meta ha sido aportar para el equipo en los deportes grupales y mejorar mi nivel en los deportes individuales.

MR Cualquiera sea el deporte con el cual me comprometo, intento dar todo de mi para superarme como deportista. Eso en cuanto a nivel personal, en lo que respecta al deporte en sí, si estamos dentro de un campeonato, liga, etc. Mi meta es estar en el primer lugar SIEMPRE.

Consideras la nutrición un aspecto importante en el deporte?

SC Sí, pero siempre depende nivel de competencia.

MR Totalmente, es uno de los pilares para ser un deportista de *elite*.

Quien ha hecho el mayor impacto en tu carrera deportiva?

SC Mis compañeros.

MR Mi padre y hermanos, pero sobre todo mi padre. Cuando nací, ya había abandonado su carrera como futbolista profesional. Sin embargo, el "nombre" perduró y, por más que siento mucho orgullo, también lo he considerado una carga personal para ser la mejor en lo que practico.

Has sufrido lesiones en el deporte?

SC Por suerte nunca nada más que un esguince.

MR Muchísimas, nunca me quebré, pero si he tenido que hacer reposo en varias oportunidades debido a mi inquietud por querer hacer varias cosas a la vez. Lo más grave fue un golpe en la cabeza que me hizo perder el conocimiento.

Tienes un dicho o lema con el cual te identificas?

SC Yo creo que si uno se esfuerza y trabaja duro, siempre consigue buenos resultados.

MR Es algo que me cuesta aplicar en mi vida, pero que cada vez que lo leo me renueva, estoy hablando de "Cerrando Círculos" de Paulo Coelho. Y rescato de ese breve artículo, el cual no tendrá más de una carilla, la siguiente frase: "La vida está para adelante, nunca para atrás. Si andas por la vida dejando 'puertas abiertas' por si acaso, nunca podrás desprenderte ni vivir lo de hoy con satisfacción. "

Que estudias o que titulo tienes?

SC Soy Ingeniera en Sistemas

MR Actualmente estudio la carrera en Comunicación Corporativa. Es una licenciatura de 4 años y medio de duración y me encuentro cursando el 3er año.

En que lugar estudias o estudiaste tu carrera?

SC En la Universidad ORT Uruguay

MR En la Universidad ORT Uruguay.

Ya estas trabajando y si es así el deporte en que ayuda en el desempeño diario?

SC El no ser sedentario ayuda a tener otras energías y eso aporta en todos los aspectos de la vida, incluyendo en lo laboral.

MR En este momento no me encuentro trabajando, pero cuando lo hacía, por lo general, el deporte me ayudaba para descargar energías. Siempre logra hacerme sentir mucho mejor.

Cuando estudia o estudiaba que tiempo le dedicaba al mismo y al deporte?

SC Antes de empezar a trabajar, competía en karate a nivel nacional y regional y entrenaba al menos 2 horas por día. Cuando empecé a trabajar tuve que dejar los deportes entre semana porque no me daban los horarios. De todas maneras siempre mi prioridad fue el estudio y dependiendo la etapa del semestre las horas que le dedicaba, pero al menos unas 5 horas por día.

MR Siempre tuve conflictos a la hora de dedicarle, en buena medida, las horas que me gustaría al deporte y al estudio. Sin embargo, los estudios siempre han sido fundamentales para mí y, me ha ocurrido de estar semanas, meses enfocada solamente a mi carrera y abandonar el deporte. No sé si haya sido lo mejor, pero siempre mi carrera ha estado por encima de todo. Por lo que, en este momento, a poco de terminar mis estudios y conseguir mi título, me encuentro dedicando la mayor parte de mis días a la facultad y poco al deporte... A lo sumo, y haciendo mención al último nombrado, 5 horas semanales o menos. Lo cual para mí no es nada, ya que estoy acostumbrada a entrenarme 2-3 horas en el club y luego practicar futsal o algún otro deporte.

Piensas que se puede hacer las dos cosas a la vez y como?

SC Se puede y siempre hay que tener voluntad y hacer un sacrificio. La clave es organizarse y aprovechar al máximo ir a clases. Lo que no se puede es entrenar a un alto nivel de competencia, trabajar y estudiar.

MR Sí, se puede. La cuestión es que a veces se tiene que sacrificar algunas horas de uno para dedicarle al otro... Es el llamado costo-oportunidad. Se supone que cuando renunciamos a horas de practicar algún deporte por el estudio (en mi caso) a corto o largo plazo, los resultados van a ser mayores que aquello a lo cual se renuncie.

Cual es tu equipo favorito?

SC La celeste

MR De fútbol uruguayo el Club Nacional de Football.

Cual es tu otra pasión además del deporte?

SC El deporte :)

MR La verdad nunca me lo puse a pensar... O tal vez, nunca sentí tanta satisfacción en algo en particular como el deporte. Puede que existan cosas que me gusten, que me agraden... Pero nada a llegado al punto de hacerme sentir tan apasionada como el deporte.

Tu comida favorita?

SC Milanesa

MR Asado.

Que película has visto recientemente?

SC Batman

MR No sé si fue la última, pero de la que más me acuerdo es *El Precio de la Codicia*.

Que tipo de lectura te gusta?

SC Las de hazañas deportivas. Ya me leí "Vamos que vamos. Un equipo un país" y "El camino es la recompensa"

MR No soy mucho de leer, pero desde que descubrí a Paulo Coelho, algunas de sus obras (no todas) me han gustado mucho. Sino, otro tipo de lectura que me atrapa son las novelas romántica... ¡Cortas!

Algo más que quieras compartir?

SC Quiero destacar lo importante que fue para mí participar en los equipos deportivos de mi universidad, la Universidad ORT. En el 2004 empecé a entrenar con el equipo de hockey y desde hace un año también con el de futsal, siempre con la misma filosofía, la de divertirme. Además de los logros deportivos en las competencias nacionales e internacionales, valoro la importancia de haberme relacionado con chicas que estudian otras carreras, así como también de diferentes generaciones. Siempre me ha dado gran satisfacción formar parte de estos equipos, pero mucho mas de estos grandes grupos humanos con los cuales compartimos asados, salidas y otras actividades además de lo deportivo en sí.

MR Toda la vida fui una persona que buscó ser la mejor. Siempre me auto-exigí, nunca sentí presión de mis padres, pero sí de misma. Tenía que ser la mejor en la escuela, la mejor en el liceo, la mejor en la facultad y en el deporte que practicase destacarme. Por muchos años logré cumplir conmigo... No

obstante, cuando pasé a la facultad me di cuenta que no podía seguir con ese ritmo, "caí" muchas veces y, como era algo nuevo para mi, me costó "levantarme". Todavía estoy en el proceso de aprender y/o comprender que no puedo ser la mejor, pero sí dar lo mejor.

Last modified on Lunes, 27 de Agosto de 2012 21:27

Read 59 times

Published in COLUMNISTAS

Social sharing 



Carlos Berrutti

More in this category: [« Empuje y Flick](#)

Leave a comment

Make sure you enter the (*) required information where indicated.

Basic HTML code is allowed.

Mensaje *

enter your message here...

Name *

enter your name...

E-mail *

enter your e-mail address...

Website URL

enter your site URL...

Submit comment

[back to top](#)