GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport

PROAD

ESPORT i ESTUDIS

Un dels aspectes més importants durant la carrera esportiva és conéixer i **tindre estratègies per a poder compatibilitzar l'estudi i l'esport**. Això depén en moltes ocasions de les característiques i situacions esportives i acadèmiques de cadascun/a. Per exemple, el tipus d'estudi, els horaris, si és formació presencial o en línia o fins i tot la zona i el mitjà amb el qual em desplace. Tot això és important tindre-ho en compte i considerar la possibilitat d'entrenar, estudiar i viure prop del mateix lloc si és possible i això sí, també dependrà de la modalitat d'estudi (presencial/a distància).

Ací et deixem alguns passos per a poder aconseguir-ho!

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport
PROAD

1

Defineix el rumb i les eines

Crea un sentit global, és a dir, la direcció cap a la qual vols anar per a després **definir una estratègia com a pla d'acció**. Per a això també és important comptar amb les eines necessàries. Per exemple, seleccionar un ***mètode d'estudi com el Pomodoro*** o per a organitzar-te en el teu dia a dia com els quaderns que segueixen ***el mètode Kaizen.***

Utilitzes algun mètode d'organització o estudi?

2

La cerca de nous camps: explorar noves oportunitats.

Coneix totes les branques i camps tant en l'àmbit acadèmic com en l'esportiu. Així podràs saber què pot aportar cada opció a allò que t'has proposat. Per exemple, si t'apassionen totes dues coses, has pensat a fer una sinergia entre totes dues opcions?
Sempre és important que tingues en compte totes les possibilitats, mantenint com una opció més, **l'especialitzar-te acadèmicament perquè l'àmbit esportiu i l'acadèmic es potencien entre ells.**

3

Fixació de metes

Tindre consciència del temps: capacitat de previsió, gestió del temps i visió a llarg termini.
Defineix objectius a curt i a llarg termini. Objectius senzills i coherents sobre la base d'allò que vols aconseguir. Per a això hauràs de fer una valoració realista dels recursos que t'envolten.
Si estàs en la universitat plantejar-te i veure els crèdits mínims en els quals necessites estar matriculat per si has de planificar en més temps **l'estudi de la carrera universitària.**

4

Establir un calendari

Gestiona el teu temps sobre la base de les prioritats que has establit en la teua estratègia. **Calcula les hores d'estudi i tasques,** tenint en compte les hores de pre i post entrenament. Després, assegura't de posar aquest calendari en un lloc a la vista i revisa'l cada dia. Al costat, per exemple, en la paret, **col·loca un post-it (màxim 3) com a objectiu diari-prioritari.**

5

Dos espais vitals

Durant l'entrenament desconnecta dels estudis i viceversa. Evita mesclar preocupacions o pensaments que et distraguen mentre estàs desenvolupant les diferents activitats. Una cosa també fonamental és buscar aqueix **equilibri entre tots dos mons** a través d'una coordinació directa entre tots els elements implicats des de l'àmbit acadèmic fins a l'esportiu.

6

Descansa si és necessari

Sempre pots parar mentre mantingues part de la teua estratègia. Prendre un descans de manera temporal en unes certes ocasions és necessari siga pel motiu que siga mentre tornes a reprendre allò que t'havies proposat. Això no és un sprint, és una carrera de fons.

GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport
PROAD