GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport

Consejo Superior de Deportes

PROAD
Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel

COMPATIBILITZAR VIDA ACADÈMICA i ESPORTIVA

La planificació i l'organització són factors determinants per als esportistes, per a poder compatibilitzar l'esport amb els estudis i aconseguir l'èxit acadèmic d'una manera molt més senzilla.

Per què és important la planificació i organització en l'estudi?

Igual que en els entrenaments, quan estableixes una planificació i organització obtens un major control sobre les tasques que has de realitzar, la qual cosa et permetrà aconseguir els teus objectius d'una forma molt més fàcil.

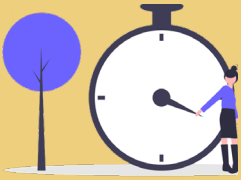
A més, reduiràs el temps de treball ja que tot estarà organitzat i només hauràs de focalitzar en la realització de les tasques programades. D'aquesta manera seràs molt més productiu i eficaç, així com gestionaràs la sensació d'aclaparament i estrés molt millor.

Vols conéixer algunes CLAUS per a mantindre una adequada planificació i organització?

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport
Consejo Superior de Deportes
PROAD

1

Gestiona el teu temps d'estudi



Estableix **quantes hores** dedicaràs a l'estudi de cadascuna de les assignatures i **ajustar-lo** als teus horaris d'entrenament o partits.

Comença amb el **temari** que et resulte més difícil ja que estaràs més concentrat en la **fase inicial de l'estudi** i deixa per al final aquelles assignatures que més t'agraden i també pots utilitzar els moments lliures per a repassar-les.

2

Crea una rutina d'estudis i entrenaments

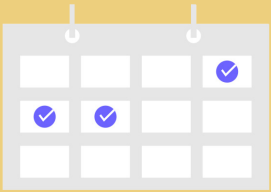
Igual que tens una rutina amb els entrenaments, aconseguiràs **una rutina d'estudi** i acabaràs acostumant-te a ella. Això farà que et resulte molt més senzill començar el teu estudi diari, evitant així la procrastinació.

Fixa l'horari d'estudi de manera **equilibrada i compatible** amb les teues obligacions esportives.

Tot això es traduirà en un **esquema de treball** per a dedicar el temps necessari a superar els diferents reptes als que hages d'enfrontar-te.

3

Crea un pla d'estudi



Anota les dates importants exàmens, exposicions, lliuraments...Gestiona totes les **dates importants** a través de la coordinació entre els/les professors perquè no coincidisquen amb altres esdeveniments esportius.

Seguidament et fixaràs **objectius diaris, setmanals i mensuals.** Conforme vages superant metes et sentiràs més motivat i amb major força per a abordar nous propòsits.

4

Constància com a element clau

Com a bon esportista saps que **la constància és fonamental** per a aconseguir els teus propòsits, igual que és igual d'important per a aconseguir els teus objectius acadèmics.

Per la qual cosa és important persistir i mantindre la constància per a aconseguir **les metes** establides.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport
Consejo Superior de Deportes
PROAD

5

Planifica temps de descans

És essencial que dediques uns minuts a descansar i desconnectar.

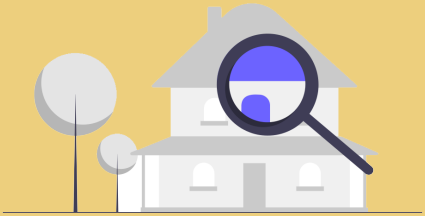
Durant l'estudi es recomana fer **pauses curtes per a desconnectar** i recuperar energies. Fixa intervals de 10 minuts entre cada hora estudiada.

Inverteix el teu temps lliure per a dormir bé, practicar i/o entrenar el teu esport, passejar o quedar per a xarrar i eixir amb amics. Això **permetrà a la teua ment assimilar el contingut estudiat.**

6

Estudiar en un espai adequat

Tindre un lloc específic amb **les condicions adequades** per a estudiar et permetrà concentrar-te i rendir millor. Ha de ser un **espai ordenat, silenciós, ben il·luminat i còmode.**



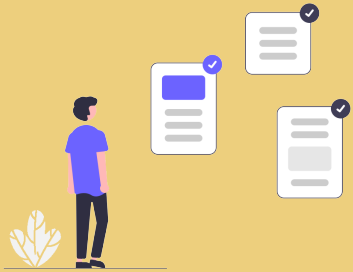
7

Evitar distraccions

Quan estigues estudiant, és preferible **reduir al màxim les possibles distraccions** com, per exemple, les notificacions del mòbil o el so de la televisió.

8

Repassar regularment



Distribueix les sessions d'estudi en diversos dies per a **anar avançant de manera gradual.** D'aquesta manera podràs consolidar millor els aprenentatges en tractar de recordar i repassar l'estudiat anteriorment. També **pots revisar les teues anotacions** en acabar cada classe per a identificar possibles dubtes a solucionar amb els teus professors o companys.

9

Adaptar la metodologia d'estudi

No tots els exàmens requereixen la mateixa forma d'estudi. Por exemple, un examen en el qual has de desenvolupar un tema requereix un estudi estructurat, que vaja del general al particular, prioritzant el tindre una visió conjunta del tema i una estructura ben definida.

No obstant això, els exàmens tipus test, on les preguntes poden versar sobre qualsevol detall, prepara'l de manera acumulativa, per a anar assimilant els conceptes en cascada, recordant més i més coses a mesura que anem repassant les matèries.

10

Conéixer-te com a estudiant

Conéixer a tu mateix com a estudiant i el teu estil d'aprenentatge és fonamental.

Saber si eres mes visual, auditiu o cinestèsic **t'ajudarà a l'hora tant de planificar-te com d'adaptar les eines i tècniques més adequades.** No tots aprenem igual ni assimilem la informació de la mateixa manera.

GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport
Consejo
Superior
de Deportes
PROAD