

### Continuando con el enfoque

A medida que avanza el mes de septiembre, las prácticas comienzan a resultar largas y agotadoras para los estudiantes atletas. Levantarse para los entrenamientos matutinos parece casi imposible y la mayoría de estas tareas que realiza todo atleta requiere concentración mental. Los atletas tienen que fijarse objetivos y hacer su parte todos los días, lo que puede resultar difícil. Incluso las cosas más pequeñas, como dormir bien, despertarse por la mañana, entrenar todos los días, aunque su mente les diga lo agotados que están o que no pueden correr el último sprint.

Algunos de los desafíos de los que han hablado los estudiantes atletas es que una vez que terminan la práctica, ahora necesitan energía para la clase y concentración para sus estudios académicos, incluso cuando están agotados. Esto puede ser un desafío, pero necesitar un determinado promedio para practicar tu deporte pone las cosas en perspectiva y cosas pequeñas como esas pueden mantener a los atletas organizados incluso cuando tienen depresiones (¡lo que todos hacen!).

