



Recibido: 01 de noviembre de 2023  
Aceptado: 25 de noviembre de 2023

CATEGORIA Pregrado  
DOI 10.59157/redicyt122023154

## **Rumbo al Éxito Deportivo: Disciplina, Entrenamiento y Metas Personales.**

Ariel Eli Cruz Montero  
squadercito@gmail.com

Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz  
Veracruz, México.

### **Síntesis.**

Disciplina, constancia y metas personales son clave para el éxito deportivo. La humildad, inspirar a otros y cuidar la salud son fundamentales al alcanzar la cima.

### **Cuerpo del Artículo**

#### **Introducción:**

Inmersos en la diversidad del ámbito deportivo, donde disciplina y entrenamiento son cruciales, exploramos las claves para destacar en disciplinas de alta exigencia, destacando que el éxito se forja a través de la constancia y el enfoque.

El ámbito deportivo abarca una amplia diversidad de disciplinas, cada una con sus respectivos regímenes de entrenamiento. La intensidad varía, siendo necesario un entrenamiento riguroso en deportes de alta exigencia para alcanzar el máximo rendimiento en la disciplina correspondiente.

#### **¿Qué es la disciplina?**

Conjunto de reglas de comportamiento para mantener el orden y la subordinación entre los miembros de un cuerpo o una colectividad en una profesión o en una determinada colectividad.

#### **¿Qué es el deporte?**

El deporte es una actividad física reglamentada que involucra competición y habilidades específicas, con el objetivo de divertirse, mantenerse en forma o alcanzar metas competitivas. Se practica a nivel recreativo y profesional en diversas disciplinas como fútbol, baloncesto, natación entre otras.

#### **¿Objetivo de cada deportista?**



El objetivo de cada deportista puede variar según sus metas personales y el nivel de competencia. Algunos buscan mejorar su salud y condición física, mientras que otros aspiran a alcanzar lo más alto nivel competitivo en su disciplina. Los objetivos pueden incluir lograr medallas, romper records, superar desafíos personales o simple mente disfrutar del deporte. En última instancia, cada deportista define sus metas en función de sus motivaciones individuales.

### ¿Cómo tener éxito en el mundo del deporte?

Para tener éxito en el mundo del deporte algunos consejos incluyen:

1. **Disciplina y dedicación:** mantén una rutina disciplinada de entrenamiento y se dedicado a mejorar constante mente.
2. **Establecer metas realistas:** Define metas alcanzables y a corto plazo que te permitan progresar gradual mente.
3. **Entrenamiento especializado:** trabaja con entrenadores especializados que te ayuden a perfeccionar tus habilidades y corregir deficiencias.
4. **Nutrición y descanso:** asegúrate de mantener una dieta equilibrada y proporcionada a tu cuerpo el descanso necesario para la recuperación.
5. **Mentalidad positiva:** cultiva una mentalidad positiva, enfocándote en el aprendizaje y la mejora continua en lugar de solo los resultados.
6. **Estudio del deporte:** comprende a fondo las tácticas, estrategias y reglas de tu deporte para tomar decisiones informadas durante la competición
7. **Resiliencia:** aprende a mejorar la presión, las derrotas y los obstáculos con resiliencia, utilizando estas experiencias como oportunidades de crecimiento
8. **Red de apoyo:** construye una red solida de apoyo con entrenadores, compañeros de equipo y familiares que te motiven y respalden
9. **Desarrollo físico y mental:** trabaja tanto en tu desarrollo físico como en el mental para mantener un equilibrio integral
10. **Ética de trabajo:** la ética de trabajo solida es fundamental: esfuézzate constantemente y demuestra compromiso con tu deporte.  
Recuerda que el éxito en el deporte no solo se mide en victorias, sino también en el crecimiento personal y la satisfacción derivada de esfuerzo y la dedicación

### ¿En qué tiempo se llega al éxito del deporte?

El tiempo necesario para alcanzar el éxito en el deporte varía considerablemente y depende de varios factores, como el tipo de deporte, el nivel de competencias, la dedicación del individuo, las oportunidades y la genética. Algunos atletas pueden destacar temprano en sus carreras, mientras que otros pueden requerir años de entrenamiento constante.

Es esencial entender que el éxito en el deporte no se define única mente por lograr reconocimiento o victorias. Muchos atletas experimenten éxito personal a lo largo de su viaje, superando desafíos, mejorando habilidades y disfrutando del proceso.



La paciencia, la perseverancia y la consistencia en el entrenamiento, son fundamentales. Además, la adaptabilidad y la capacidad para aprender de las experiencias son aspectos importantes en el camino hacia el éxito deportivo.

### ¿Qué hacer estando en la cima del deporte?

Estar en la cima del deporte conlleva responsabilidades y oportunidades únicas. Aquí hay algunas recomendaciones

1. **Mantener la humildad:** permanece humilde y reconoce que siempre hay áreas para mejorar. El éxito puede ser efímero, y la humildad es clave para la longevidad en el deporte
2. **Inspirar a otros:** utiliza tu posición para inspirar a otros, especialmente a jóvenes atletas. Compartir tu historia y motivar a otros puede tener un impacto positivo.
3. **Gestión de la imagen pública:** se consciente de tu imagen pública. La forma en que te comportas y comunicas puede influir en tu legado y en la percepción de quienes te admiran.
4. **Compromiso con la comunidad:** contribuye a la comunidad o a causas benéficas. El deporte brinda una plataforma única para hacer el bien y generar un impacto positivo más allá de la cancha.
5. **Planificación del retiro:** asegúrate de tener un plan para el retiro deportivo. La transición puede ser desafiante, y la planificación anticipada puede suavizar este proceso.
6. **Desarrollo profesional:** explora oportunidades de desarrollo profesional fuera del deporte. Puedes utilizar tus habilidades y conocimientos adquiridos en el deporte en otros ámbitos.
7. **Cuidado de la salud:** prioriza tu salud física y mental. La gestión del estrés y el cuidado continuo de tu bienestar son fundamentales para mantener un rendimiento óptimo.
8. **Establecer nuevos desafíos:** busca nuevos desafíos y metas. Esto puede ayudarte a mantener la motivación y a seguir creciendo personal y profesionalmente.
9. **Mentoría:** considera ser mentor de atletas más jóvenes. Compartir tu experiencia puede ser valioso para aquellos que buscan alcanzar el éxito en el deporte
10. **Disfrutar del éxito:** celebra tus logros y disfruta del éxito. Reconoce el arduo trabajo y las dedicaciones que te llevaron a la cima

En conclusión, si tienes disciplina, entrenamiento constante, dietas saludables y un objetivo personal, puedes llegar a hacer el mejor en la disciplina que te deseas enfocar, un exente deportista y atleta llegando a la cima del éxito mediante tus propios méritos si te lo propones ere constante te cuidas bien entrena diario y no rompes tu rutina por algún vicio o cosas exteriores llegaras a hacer uno de los mejores si no que el mejor.



A muy pocas personas en el mundo nacen con la capacidad para el deporte, en el futbol 2 grande referentes serian Lionel Messi y Ronaldinho Gaucho, nacieron con el talento, pero uno de ellos nunca deajo de entrenar que fue Lionel Messi, por el otro lado Ronaldinho se empezó a descarrilar y casi no entrenaba, pero aun así tenía el talento para seguir jugando en el futbol de elite.

Al jugador que consideraron disciplinado y estuvo más de 20 años en el futbol de elite fue a Cristiano Ronaldo ya que él se dedica mucho a entrenar y estar en forma se cuida muy bien y no tiene ningún vicio en la actualidad cuenta con 48 años y aún sigue jugando, a este paso piensa jugar su último mundial en el año 2026 donde podría coronarse con el último título y el único que le falta ya que con su gran determinación y disciplina entrenando gana todo en Europa y ya a nivel selección solo le falta el mundial, sin duda un gran ejemplo a seguir y que te enseña que no solo con talento se logra si no siendo constante y entrenando duro se puede.

### **Conclusión:**

La fórmula del éxito deportivo implica disciplina, entrenamiento constante y metas personales claras. Ejemplos como Cristiano Ronaldo destacan la importancia de la constancia y la dedicación para trascender en el deporte a través de los años. La clave radica en la combinación de talento innato con un compromiso inquebrantable hacia la mejora continua.

