

## **Historia infantil: Disciplina para ganar oro**

Michael Phelps es el atleta olímpico que ha ganado más medallas de oro que cualquier otro atleta, ¡23 de ellas!

La mayor cantidad de medallas de oro olímpicas que cualquier otro atleta ha ganado es nueve. Pero para que Michael ganara el oro tenía que tener **disciplina**.

Practicaba unas cuatro horas al día seis días a la semana. Eso es lo que lo convirtió en uno de los mejores nadadores de toda la historia de los Juegos Olímpicos. Michael tuvo que entrenar durante mucho tiempo antes de estar listo para competir en los Juegos Olímpicos. Comenzó a nadar a la edad de siete años, pero no calificó para competir en los Juegos Olímpicos hasta los 15 y no comenzó a ganar medallas hasta cuatro años después. ¿En qué estarías dispuesto a trabajar durante 12 años?

Pero no era solo cuánto tiempo tenía que trabajar, sino cuán duro. Su entrenamiento fue intenso y su dieta bastante extrema, pero si vas a aspirar a convertirte en el mejor de los mejores, tendrás que esforzarte más que el resto.

Michael comenzaba con un calentamiento tan complicado e intenso que lo dividía en cuatro secciones, cada una con tres a seis tipos diferentes de natación. Todo eso sería un entrenamiento completo para la mayoría de las personas, pero Michael solo estaría comenzando.

El entrenamiento principal lo dividió en dos secciones. ¡La primera sección tenía nueve ejercicios y la segunda sección tenía 15! Además de todo eso, también pasaba tiempo levantando pesas. ¡Imagina hacer todo eso todos los días, seis días a la semana! ¡Eso es mucha disciplina! Queridos niños, si queremos ganar la medalla de oro en nuestro caminar con Jesús, vamos a tener que tener disciplina para decir no a las cosas que nos hacen daño y practicar diariamente las cosas que nos hacen bien.

Hoy vamos a estudiar el estilo de vida de los que hacían el voto de nazareo. Veremos cuán dedicados y disciplinados fueron para poder cumplir su promesa a Dios.