

Transcripcions en espanyol i català

Alcanza tus metas.

Claves para establecer objetivos en el deporte 1/2

Narradora:

Todas las personas tienen sueños, metas que les gustaría alcanzar. ¿Quién no ha soñado alguna vez con ganar una competición, una medalla olímpica o dar la vuelta triunfal a la pista de atletismo o al estadio? ¿Qué deportista no ha soñado mejorar sus marcas o realizar alguna gran hazaña? Todos los deportistas suelen tener sueños de este tipo. Estos sueños tienen un aspecto motivador muy importante. Nos presenta situaciones que nos gustaría vivir.

Sin embargo, después de recrearnos dejando rienda suelta a la parte más emocional de nuestro cerebro y de disfrutar con estos sueños, suele actuar la parte racional de nuestra mente. Esta nos dice que somos muy fantasiosos y que estos sueños son imposibles de alcanzar. ¿A qué parte de nuestra mente hacemos caso? ¿A la emocional o a la racional?

David Llopis, psicólogo y coach deportivo:

A lo largo de una temporada o en su transcurso, es muy habitual que los entrenadores y los deportistas tengan sueños, ilusiones, metas, objetivos. Estos son muy importantes de cara a obtener el máximo rendimiento. De hecho, la palabra motivación viene del verbo en latín movere, que significa “movimiento”, “acción”. Por eso, esa capacidad de ilusionarse es fundamental para mantener la motivación del deportista.

Siendo conscientes de esto, es fundamental que el entrenador sepa gestionar esas ilusiones, esos sueños, de tal forma que incremente la implicación del deportista en sus entrenamientos. En definitiva, la técnica del establecimiento de objetivos es una herramienta que utilizamos los psicólogos del deporte para dirigir las acciones de los deportistas hacia una meta o un objetivo, alcanzando, de esta forma, su máximo rendimiento.

Narradora:

¿Por qué establecer objetivos? Muchas personas practican un deporte porque les gusta sentirse en forma y mantener un estado de salud óptimo. Otros practican deportes en los que el afán de superación y de mejora está muy presente. Los hay también quienes realizan actividades deportivas de forma irregular, ya que no siempre

encuentran el momento adecuado para hacerlas.

En estas situaciones diferentes puede ser importante establecer objetivos, ya que cuando lo hacemos de forma adecuada aumentamos nuestra motivación al dirigir nuestras acciones en la dirección de nuestro objetivo.

David Llopis, psicólogo y coach deportivo:

Tener un objetivo estimula el esfuerzo. Cuando un deportista no tiene definido de forma clara su objetivo, las probabilidades de que se implique al 100% en un entrenamiento disminuyen. Mientras que cuando el deportista tiene muy claro cuál es su objetivo, su implicación, su esfuerzo, aumenta de forma considerable.

Tener objetivos nos ayuda a centrar y a canalizar las actividades que realizamos. Por ejemplo, cuando una persona decide correr un maratón, esa decisión, si está establecida de forma adecuada, le va a ayudar a establecer otros objetivos como, por ejemplo, cuidar su alimentación o visitar regularmente al fisioterapeuta.

Cuando no tenemos unos objetivos, cuando no tenemos unas metas establecidas, todo se relaja un poco: se relaja la alimentación, se relaja la implicación en los entrenamientos, etc.

Finalmente, cuando un deportista establece de forma adecuada sus objetivos, eso también le sirve para estimular el aprendizaje de nuevas habilidades y adquirir nuevos conocimientos. Por ejemplo, siguiendo con el ejemplo del que hablábamos antes, cuando una persona decide correr un maratón, eso hace también que tenga que esforzarse para organizar mejor su agenda y, además, tiene que aprender también a cómo combinar los alimentos que le ayudan a su recuperación física.

Narradora:

En definitiva, la planificación o establecimiento de objetivos es una técnica que numerosas investigaciones han demostrado su utilidad y eficacia. Aunque inicialmente fue investigada y aplicada en el ámbito organizacional con el objetivo de mejorar la productividad, su éxito provocó que fuese aplicada también a otras áreas de la actividad humana como es la deportiva, buscando la mejora del rendimiento.

Sin embargo, también existen evidencias de que no siempre se establecen los objetivos de forma adecuada, cometándose errores que se pueden evitar. En definitiva, cuando un deportista o un entrenador inician una temporada, uno de los aspectos que debe tener presente es dónde quiere llegar, cuál es su meta o, dicho de otro modo, qué es lo que quiere lograr.

¿Cuáles son las claves más importantes para establecer de forma adecuada los objetivos?

(Fin de la transcripción).

Assoleix les teves metes.

Claus per assolir objectius dins l'esport 1/2

Narradora:

Tothom té somnis, metes que voldrien assolir. Qui no ha somiat alguna vegada amb guanyar una competició, una medalla olímpica o donar una volta triomfal a una pista d'atletisme o a l'estadi? ¿Quin esportista no ha somiat millorar les seves marques o fer una gran proesa? Tots els esportistes acostumen a tenir aquesta mena de somnis. Els somnis tenen un aspecte motivador molt important. Ens presenten situacions que ens agradaria viure.

Malgrat això, després de recrear-nos desfermant la part més emocional del nostre cervell i de gaudir amb aquests somnis, sol actuar la part racional de la nostra ment. És la que ens diu que es tracta d'una fantasia i que cal tocar de peus a terra. A quina part del cervell hem de creure? A l'emocional o a la racional?

David Llopis, psicòleg i coach esportiu:

Al llarg d'una temporada, o en el seu transcurs, és molt habitual que els entrenadors i els esportistes tinguin somnis, il·lusions, metes, objectius. Són molt importants amb vista a obtenir el màxim rendiment. De fet, la paraula «motivació» prové del verb en llatí *movere*, que significa 'moviment', 'acció'. Per això, aquesta capacitat d'il·lusionar-se és fonamental per mantenir la motivació de l'esportista.

Essent conscients de tot això, és fonamental que l'entrenador sàpiga gestionar aquestes il·lusions, aquests somnis, de manera tal que incrementi la implicació de l'esportista en els seus entrenaments. En definitiva, la tècnica d'establir objectius és una eina que utilitzem els psicòlegs de l'esport per dirigir les accions dels esportistes cap a una meta o objectiu, i mirar d'assolir, d'aquesta manera, el seu rendiment màxim.

Narradora:

Per què establir objectius? Moltes persones practiquen un esport perquè els agrada sentir-se en forma i mantenir un estat de salut òptim. Altres practiquen esports en què l'afany de superació i de millora està molt present. N'hi ha qui també fan esport de manera irregular, ja que no sempre troben el moment idoni per practicar-lo.

En aquesta diversitat de situacions pot ser important establir objectius, ja que quan ho fem de manera adequada augmentem la nostra motivació perquè dirigim les nostres accions en la direcció del nostre objectiu.

David Llopis, psicòleg i coach esportiu:

Tenir un objectiu estimula l'esforç. Quan un esportista no té definit de forma clara el seu objectiu, les probabilitats que s'impliqui al 100 % en un entrenament minven. Mentre que quan l'esportista té molt clar quin és el seu objectiu, la seva implicació, el seu esforç augmenta de forma considerable.

Tenir objectius ens ajuda a centrar i a canalitzar les activitats que realitzem. Per exemple, quan una persona decideix de correr una maratón, aquesta decisió, si està establerta d'un mode adequat, li serà d'ajut per establir altres objectius com, per exemple, tenir cura de l'alimentació o visitar amb regularitat el fisioterapeuta.

Quan no tenim uns objectius, quan no tenim unes metes establertes, tot es relaxa una mica: es relaxa l'alimentació, es relaxa la implicació en els entrenaments, etc.

Finalment, quan un esportista estableix de manera adient els seus objectius, això també li és motiu d'estímul per a l'aprenentatge de noves habilitats i l'adquisició de nous coneixements. Per exemple, i si seguim amb l'exemple del qual havíem parlat abans, quan una persona decideix de córrer una maratón, això fa que també hagi d'esforçar-se a organitzar millor la seva agenda i, a més, ha d'aprendre també a com combinar els aliments que l'ajudaran en la seva recuperació física.

Narradora:

En definitiva, la planificació o establiment d'objectius és una tècnica que nombroses investigacions n'han demostrat la utilitat i eficàcia. Tot i que inicialment va ser investigada i aplicada dins l'àmbit organitzacional amb l'objectiu de millorar la productivitat, el seu èxit va provocar que fos aplicada també a altres àrees de l'activitat humana com és l'esportista, a la cerca d'una millora del rendiment.

Amb tot, també existeixen evidències que no sempre s'estableixen els objectius adequadament, i s'originen errors que es poden evitar. En definitiva, quan un esportista o un entrenador inicien una temporada, un dels aspectes que s'han de tenir presents és on es vol arribar, quina és la meta o, dit d'una altra manera, què és el que es vol aconseguir.

Quines són les claus més importants per establir de forma adient els objectius?

(Fi de la transcripció).