

Transcripcions en espanyol i català

# Declaraciones del tenista Roger Federer

«Roger Federer habla sobre el establecimiento de metas»

Roger Federer:

Yo no creo que sea suficiente amarlo, sino hacerlo, salir y ganar. No es tan sencillo, necesitas tener unas metas estructuradas. Necesitas decirte a ti mismo: "OK, ¿cuáles son mis metas a corto plazo y cuáles son mis metas a largo plazo?". Ahora que he conseguido casi todo, se supone que podría salir al campo y decir: "Voy a jugar libremente, solo a golpear la pelota, ¿a quién le importa?". Pero así no es cómo vas a ganar partidos, porque todo tiene que ver con los márgenes y tienes que tener claro en tu mente exactamente lo que quieres hacer y lo que quieres conseguir. Y para mí, esto no funciona sin ningún tipo de metas u objetivos. No puedo competir apropiadamente.

«Hernán E Janszen»

«Coaching deportivo y personal»

# Declaracions del tenista Roger Federer

«Roger Federer parla de l'establiment de metes»

Roger Federer:

Jo no crec que sigui prou estimar-lo, sinó fer-ho, sortir i guanyar. No és tan fàcil, has de tenir unes metes estructurades. Et cal dir-te a tu mateix: "OK, ¿quines són les meves metes a curt termini i quines són les meves metes a llarg termini?" Ara que ho he aconseguit gairebé tot, es suposa que podria sortir al camp y dir: "Vaig a jugar lliurement, només colpejaré la pilota, ¿a qui li importa?" Però no és així com guanyaràs partits, perquè tot té que veure amb els marges i has de tenir clar a la teva ment exactament el que vols fer i el que vols aconseguir. I al meu parer, això no funciona sense cap mena de meta o objectiu. No puc competir com cal.

«Hernán E Janszen»

«Coaching esportiu i personal»