Colegio Nuestra Señora de Guadalupe 11

[00:00:00] Bueno, la primera pregunta, eh, qué deporte practicas, cómo empezaste y qué significa para vos en tu día diaria? Yo practico Vázquez y empecé. Empecé el año que el año pasado y ya algo que tengo que ir todos los días y ya una costumbre sería, eh, qué memento, eh, eh, record como el más importante de que empezaste a competir, eh?

Y cuando íbamos al torneo, la lindo sería. Y eh, vi vista alguna situación en la que los nervios sean en contra y si es así, contar cuál. Y sí, los partido. Al principio hay nervios, pero después nadie que empieza al partido ya ya está. Si se va, eh, alguna vez sentiste frustración por un resultado o desempeño?

Es decir, por haber perdido o cuidado mal. Y como eso te fue continuación capaz que sí por jugar mal y te afecta, serían en el día. Pero después ya [00:01:00] ya está, eh? Viniste en una situación en la que te sentiste presionado por tu entorno, que puede ser un tu entrenador entre cosas, tu compañeros, tu familia o el público ahorita, no de cosas, y que inform en tu confianza.

Eso nada. Eso nunca

se tiene que. Y la sexta cuando pas por un memento de nervios en el deporte, si usas alguna estrategia para calmarte con dejar tus emociones o eso te dice por te enojas con uno que te está preguntando sí, nada ahí. Tratas de cosas de tranquilizarte de empezar a respirar, más espacio, cosas así, y te tranquilizaste.

Pero más por nervios, eh? Bronca? No, eh, la séptima, eh? De qué manera te ayudan tus entrenadores, tu compañeros de equipo o tu familia cuando atravesaba situaciones difíciles en el deporte? Eh tipo, nunca atravesé tampoco de situación de difícil. Pero cuando [00:02:00] la tipo cuando pasa eso me dice me tranquil mamá me tranquiliza.

Yo.

Como sentí que las emociones que vive en el deporte incluyen en otras áreas de tu vida, como puedes ser la escuela, la relación con tus amigos, tu estado de año, no, nada, eso nada influye en el deporte, nom más y y por de nunca te pasó ponerle de de que por ir a entrenar no fuiste a tanult o que por a entregar nuestra vida.

Eso sí puede ser que no vaya o sí, tenía que tú ya digo, ya va, pero es nada más porque me gusta más sería ya. Alguna vez pensaste en dejar el deporte? Y qué pasó en ese memento? Y como lo superaste, no, nunca pensé acá sería siempre. Sí, cambié deporte porque no sé o me cansaba o quería cambiar nom más que hacía y por ejemplo, hacía judo, eh, puedo vazquez iba rotando a así y te quedaste con [00:03:00] basquez este año, el año que viene allá.

Eh, qué apoyos o cambios te gustaría que excitan en el club para ayudar a los jóvenes o a manejar sus emociones o cuáles ya hay tipo. Y ya nosotros nos hicieron una charla en una psicóloga de cómo te pueda hacer para tranquilizar los partido. Cosa es, y eso tan buena sigue esa charla. Pero con alguien más profesional, yo diría, o que te enseñen en el memento y con le vos sentí que que con el tu entrenador necesitaría un capacitación o o sentir que es que sí, justo nos daban a los dos al entrenador nosotros, pero así al entrenador es necesario para ahí que que tenga.