



Poder aprender #70 - "Mirar deporte o hacer deporte"

 Web player:

<https://www.poderaprender.com/070>

 MP3:

<https://www.poderaprender.com/070mp3>

 Transcripción:

<https://www.poderaprender.com/070pdf>

 Anfitrión:

Walter Freiberg (Neurolanguage Coach®)

<https://www.walterfreiberg.com>

 Suscribite al pódcast por e-mail:

<https://poderaprender.com/suscribirme>

 YouTube:

<https://www.youtube.com/@poderaprender>

 Instagram:

<https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.

#70 - Mirar deporte o hacer deporte

Introducción

[00:00:28] Hay cosas que elegimos hacer y otras que elegimos mirar. La mayoría de nosotros puede mirar y apreciar los juegos olímpicos. No hace falta ser atletas para mirar deporte. Ahora, cuando hacemos deporte, podemos apreciar cosas diferentes que no se pueden ver ni mirar en una pantalla. ¿Cuáles son las cosas que nos llevan a mirar o hacer deporte? ¿Cómo se conectan el hacer con el mirar? ¿Cuál es el balance que puede funcionar mejor a nosotros entre estas dos cosas? Estas son algunas de las preguntas que exploramos en el episodio número 70 de "Poder aprender".

[00:01:12] En este momento, agosto del 2024, estamos en medio de las Olimpiadas en Francia y muchos de nosotros nos sentimos un poco cautivados por esto de mirar a otros atletas practicar deporte. Una posibilidad es mirar deporte y hay otra posibilidad que es hacer deporte. Se pueden hacer las dos cosas. Se puede hacer una de las dos.

[00:01:38] En este episodio, vamos a hablar un poco sobre este interjuego que puede haber entre mirar deporte o hacer deporte. Especialmente, pensando en aquellas personas que miran deporte y les gustaría empezar a hacer deporte.

1. Lo lindo de mirar deporte

[00:01:52] Empecemos primero con el lado lindo de mirar deporte. Cuando estamos mirando un deporte que nos gusta, conectamos con una actividad que nos apasiona, por las razones que sea. Hay veces que sentimos una conexión especial con un equipo deportivo, puede ser un equipo de fútbol o con un deportista en particular. Nos sentimos conectados, seguimos a esa persona y nos da ganas de formar parte de eso. Hay algo de la pasión que está ahí en juego. Entonces, cuando miramos un deporte, estamos conectados con ese aspecto.

[00:02:30] Por otra parte, cuando miramos a otras personas hacer deporte, si estamos mirando a alguien que sale en la televisión o que tiene cierta difusión, probablemente sea una persona que se dedica profesionalmente a eso y es una persona que dedicó mucho tiempo, energía, al desarrollo de sus habilidades.

[00:02:50] Por eso, nos sentimos inspirados con los logros de estos deportistas. Cuando vemos a una persona como Messi o como Cristiano Ronaldo o a otros deportistas en distintas disciplinas nos sentimos inspirados porque vemos que los límites de lo posible se pueden empujar y se pueden ensanchar bastante.

[00:03:14] Otra cosa que me gusta del hecho de mirar deporte es que muchas veces nos puede llevar a querer practicar el deporte nosotros. A mí me sucedió que en una época

que empezaba a mirar partidos de pádel, el hecho de ver partidos profesionales me dio ganas de involucrarme más en el juego y en el deporte.

[00:03:37] Quizás yo tenía una idea o un concepto de qué era el pádel, por lo que yo conocía previamente, y cuando vi en la tele o en YouTube partidos actuales, vi que el deporte había evolucionado y se había transformado bastante. Y eso me dio ganas de querer empezar a practicarlo.

[00:03:55] Por otra parte, tenemos un aspecto más social y más de comunidad o de conexión con las otras personas que también son fans de ese deporte que nos gusta o de esa actividad. Cuando miramos un deporte también conectamos con amigos o con una comunidad, con otras personas que también comparten esa afición.

[00:04:16] Esto de mirar deportes tal vez hoy en día podemos hablar que la mayoría de la gente mira deporte en pantallas a través de YouTube o a través de canales de televisión, etcétera, pero también vale esto de mirarlo en vivo. Y es una de las formas de mirar deporte. Y, especialmente cuando estamos en un estadio, cuando estamos en una cancha de algo, cuando estamos participando en ese evento en vivo, ahí sí se puede sentir esto de la conexión con otras personas que también aprecian ese deporte, que aprecian las habilidades de esas personas que están haciendo eso.

[00:04:52] Entonces, nos permite crear una especie de lazo con esos fans de eso que a nosotros también nos gusta. Es una forma de conectar con esas personas.

[00:05:02] Cuando miramos un deporte también, de alguna forma, formamos parte de ese proceso de alcanzar algo para un deportista o para un director técnico o para un entrenador. En general, nos gusta proponernos cosas y lograrlas. Sucede que muchas veces por distintas razones, no nos planteamos esos objetivos o tenemos objetivos, pero después no trabajamos hacia ellos como nos gustaría.

[00:05:29] Y cuando vemos a un deportista que está compitiendo, está participando de algún evento de este tipo, ahí vemos a una persona que se puso un objetivo y que está trabajando hacia ello. Eso creo que también puede funcionar como una especie de recordatorio y también está alineado con esto de la inspiración.

[00:05:48] En el deporte en general hay objetivos y hay acciones y hay cosas y hay entrenamiento también, y hay práctica. Entonces, hay algo de eso que nos resulta interesante, nos resulta atractivo. Aunque no siempre podamos estar haciéndolo. Eso fue un poco lo lindo de mirar deporte.

2. Lo lindo de hacer deporte

[00:06:06] Ahora, ¿qué es lo lindo de hacer deporte? La ventaja de hacer deporte es que podemos experimentar un desafío físico y un desafío de desarrollo de habilidad o skill-building, en primera persona. Porque una cosa es ver a un deportista superándose y logrando cosas, ganando algo, y otra cosa es hacerlo nosotros. Hay una gran distancia.

[00:06:31] La cosa acá es que para poder experimentar esta sensación y este bienestar del desafío físico, necesitamos hacerlo. Si alguien me lo cuenta o si yo me imagino lo que debe estar sintiendo el deportista que está compitiendo, no es lo mismo.

[00:06:51] A lo mejor yo tengo una idea de lo que será jugar al pádel o jugar al tenis o jugar al básquet, pero hasta que no lo hago y hasta que no empiezo a practicar, hasta que no empiezo a enfrentarme a esos desafíos por mí mismo, no lo puedo averiguar.

[00:07:06] Otra cosa que está buena de hacer deporte es que es una forma de ejercicio físico. O sea, nos hace bien a la salud, siempre y cuando lo hagamos con ciertos recaudos y con moderación, teniendo en cuenta lo que puede hacer nuestro cuerpo a cada momento para evitar lesiones, que pueda haberlas, pero es una forma de ejercicio físico. Puede tener sus ventajas a nivel cardiovascular, etcétera. Eh... también tonificación muscular y ese tipo de cosas. Entonces, eso solo lo tenemos cuando estamos practicando el deporte, no cuando lo miramos. Para poder formar parte y para poder aprovechar esas ventajas, también: necesario hacer deporte, practicar deporte.

[00:07:46] Al hacer deporte, también vamos a poder socializar y vamos a poder conectar con otras personas de una forma diferente que cuando estamos mirando deporte, cuando estamos en una cancha, cuando estamos mirando una transmisión en vivo y estamos chateando ahí con otras personas.

[00:08:02] Existen oportunidades para conectar y para socializar más allá de la naturaleza del deporte. Uno podría decir, tal vez es una cosa jugar un deporte de equipo y otra cosa es un deporte individual o un deporte en parejas. La verdad es que siempre podemos crear nuevas oportunidades para conectar con otros, ya sea si estoy jugando uno contra uno, estoy conectando ahí con otra persona con la que estoy jugando o con el club al que voy o con distintas partes de la estructura de todo lo que implica hacer un deporte y practicar deporte, conocer o hablar, conversar con gente que está en ese lugar al que voy a practicar o al que voy a competir también.

[00:08:41] Por último, otra cosa que me parece que está buena de esto de hacer deporte es que nos permite crear y alcanzar un objetivo personal. Y, volviendo otra vez a esto, lo que comentaba con lo de mirar deporte, como la diferencia. Una cosa es la inspiración que puedo tener al ver a alguien que se propone un objetivo y lo alcanza y otra cosa es yo proponerme un objetivo personal y trabajar para alcanzarlo.

[00:09:04] En este momento estoy jugando la séptima categoría y quiero jugar en sexta, voy a tener que hacer cosas para que eso suceda. Especialmente, si yo quiero que se suceda de acá a diez meses o de acá a ocho meses.

[00:09:16] Tal vez voy a tener que tomar clases. Tal vez voy a tener que ir a jugar al club cierta cantidad de veces por semana. Voy a tener que encontrar una pareja como para poder jugar partidos y como para poder competir en torneos y como para poder seguir avanzando. Voy a tener que aprender a comunicarme con esa persona. Voy a tener que lidiar ahí con las dificultades que vayan surgiendo.

[00:09:38] Eso es un objetivo personal, deportivo, del área de la salud. Uno podría decir: es un objetivo. Y cuando tenemos esta sensación de poder ponernos un objetivo en

particular y trabajamos hacia eso, en este caso en el área deportiva, también puede aumentar nuestra confianza en otro tipo de objetivos en otras áreas de nuestra vida (o al menos esa es mi opinión).

[00:10:01] Yo creo que cuando vemos y comprobamos que podemos proponernos algo en un área en particular y podemos hacer cosas para mejorar, eso es un recordatorio de que también podríamos hacerlo en otras áreas que también, tal vez son importantes para nosotros. Entonces, esa es una cosa concreta y que queda dentro de nosotros y que está en nuestro poder. El hecho de poder ponernos un objetivo puntual con el deporte, practicar, trabajar y alcanzarlo. Es diferente de cuando estoy viendo un deportista y tal vez puedo ser hincha, y puedo hinchar por esa persona, puedo desearle lo mejor, pero no va a depender tanto de mí. Va a depender de esa persona.

3. Hacer para mirar mejor

[00:10:39] Yo creo que existe un interjuego entre esto de hacer deporte y mirar deporte. Para mí, hacer deporte es algo que nos ayuda a mirar mejor deporte. Esto yo lo vi también en la música. Cuando empecé a estudiar música y a hacer música, me di cuenta de que escuchaba mejor la música. Escuchaba más cosas.

[00:11:01] Cuando empezamos a hacer deporte, empezamos a observar cosas y a apreciar cosas que tal vez antes no conocíamos, no teníamos en cuenta. Hacer deporte nos permite y nos ayuda tomar conciencia de los desafíos y de las sutilezas también de la actividad que practicamos. Ni les cuento si estamos tomando clases o si estamos entrenando para eso.

[00:11:26] Volviendo el ejemplo del pádel que les contaba en la época en que yo tomaba clases de pádel y jugaba al pádel también miraba muchos partidos de pádel, tal vez demasiados, de torneos profesionales. Cuando empecé a tomar clases y cuando empecé a jugar con más frecuencia, empecé a notar cosas que antes, tal vez no veía.

[00:11:46] Empecé a apreciar muchas más cosas en los partidos que yo veía y empecé también a maravillarme aún más de las cosas que veía de algunos jugadores. Y el deporte se vuelve como un poco más atractivo todavía y se vuelve como más profundo por el hecho de conocer de primera mano qué es lo que implica eso que están haciendo ahí en la cancha esos deportistas geniales que veía por YouTube.

[00:12:09] Por eso esto de hacer deporte nos permite empezar a apreciar aún más los logros de otros deportistas. Los logros a nivel físico, a nivel táctico, la destreza que tienen, el hecho de mantener esa fortaleza mental que muchas veces es algo mucho más importante que el aspecto físico.

[00:12:29] No es solamente, eh... el hecho de que puedan aguantar y resistir físicamente partidos largos, que hay una parte importante desde ya, sino el aspecto mental y la fortaleza mental de, por ejemplo, venir perdiendo dos sets abajo y remontarlo y darlo

vuelta el partido. No rendirse, no darse por vencido. Una cosa es verlo en un partido y otra cosa es vos jugar en un partido y ver lo difícil que puede ser eso cuando estás participando de primera mano en un juego así. Ver que cuando estás abajo puedes ser muy fácil rendirse.

[00:13:05] Y lo raro es mantener la actitud positiva. También en un juego de equipo, como en un juego de pareja como el pádel también, ver ahí el vínculo, la cosa que... lo que sucede con la otra persona, cómo nos vinculamos con la otra persona, con nuestro compañero. También, si fuera en un juego de equipo. ¿Cuál es el vínculo ahí dentro del equipo con el entrenador también?

[00:13:26] Creo que el hacer deporte también nos da más ganas de mejorar distintos aspectos técnicos y tácticos del juego en el que participamos. Cuando empezamos a hacerlo, como les decía, se empiezan a ver cosas a un nivel un poco más fino. O tal vez podemos ponerle nombre. Quizá si en un deporte de cierto tipo de golpes o de gestos físicos tienen un nombre, ya sabemos que eso se llama así. Y esto se llama de esta otra manera. Observar también los movimientos que hay en la cancha, en una pista. Ese tipo de cosas.

[00:14:01] Al mismo tiempo, empezamos a notar también características más individuales o personales de formas de hacer lo mismo. Por ejemplo, en un deporte como el pádel, cuando están sacando, cómo es la forma de sacar cuando inicia un juego. Cuáles son las formas de defender, cuáles son las formas de atacar también, distintos estilos de juego.

[00:14:23] La técnica que tienen, la forma física, cómo están usando su cuerpo, cómo se ven ciertos gestos. Nuevamente, cuando lo practicamos lo empezamos a ver de esa manera un poco más refinada. También, cuando hacemos este ejercicio de hacer deporte y grabarnos a nosotros mismos y después nos miramos. Que ahí aparece como una cosa interesante: estoy haciendo deporte yo mismo y también estoy mirando deporte sobre lo que yo hice como una forma también de autoevaluación. Y ahí también se ve esa diferencia que puede haber con cómo se ve un profesional, más allá de la calidad de la filmación y todo eso. No para desmoralizarnos o para deprimirnos, sino para también inspirarnos y recordarnos que se puede mejorar.

4. Mirar para hacer mejor

[00:15:12] Recién les contaba entonces algunas cosas del hacer deporte para poder mirar mejor y el otro lado es esto de mirar deporte para hacer mejor, para poder hacer deporte de una mejor manera. Yo soy un poco de la opinión de que cuando contamos con ejemplos de profesionales, vamos incorporando buenas prácticas de manera como más o menos inconsciente. Entonces, yo creo que hay un valor por el hecho de mirar muchas partidas de pádel de jugadores profesionales para alguien que está practicando pádel.

[00:15:44] En la época en que aprendía ajedrez, en mi adolescencia, que estudiaba bastante ajedrez, me la pasaba viendo partidas de jugadores, de grandes maestros, de

jugadores geniales de todo el siglo XX. A veces no me detenía mucho a analizarlas. Simplemente, pasaba las jugadas, rápido. Es como que fui desarrollando como un repertorio, como una base de datos. Tampoco es que me las acordaba y al día de hoy tampoco es que me las acuerdo. Pero, sí tuve esa exposición a cierto tipo de posiciones o forma de jugar el juego. Y creo que con esto de los deportes puede pasar algo similar, también. Cuando tenemos buenos ejemplos de profesionales y tenemos exposición a buenos ejemplos.

[00:16:25] Cuando miramos a deportistas profesionales, también podemos ganar confianza para probar cosas nuevas que vimos y también para animarnos a más. Los buenos jugadores del deporte que sea o los buenos deportistas o atletas suelen animarse a probar cosas nuevas. Tienen algún gesto no convencional, algo diferente, no por el hecho de hacerlo distinto o porque sí, sino porque es algo que tal vez en algún momento probaron y les resultó. Yo creo que también nosotros podemos aprender de eso y animarnos a explorar cosas desconocidas. Animarnos a probar alguna forma diferente, especialmente si algo no nos está funcionando.

[00:17:06] Cuando vemos a jugadores profesionales que hacen las cosas de distintas maneras, ahí eso nos recuerda que no hay una única forma de hacer cierto tipo de gesto físico o de acercarnos a un deporte o una actividad física. Hay distintas maneras. Por otra parte, esto de mirar a deportistas profesionales yo creo que también nos puede ayudar a identificarnos con aquellos que juegan mejor que nosotros. Y eso me parece que nos puede ayudar a subir de nivel.

[00:17:34] Recuerdo que en algún momento, cuando tomaba clases de pádel, la persona con quien jugaba le dijo un día a mi profesora que estaba viendo partidos por YouTube de gente como que estaba en nuestra misma categoría. Y la profesora le dijo como que no era una tan buena idea. Simplemente, por el hecho de que esas personas cometen errores y, tal vez, para eso mejor mirar gente que está más avanzada. En mi caso en particular, yo prefería mirar partidos solamente de profesionales.

[00:18:02] No miraba tampoco los que estaban como algunas categorías más arriba en Argentina. Yo prefería mirar el top top, aunque la distancia pareciera gigante, pero me parece que podían ser buenos ejemplos. Entonces, tal vez puede ser más difícil identificarse con el top 10, pero como aspiración en cuanto a técnica y la forma de jugar, a mí la verdad es que me servía, me parecía más útil.

[00:18:26] Y mirar deporte también yo creo que es útil a nivel de plantearnos nuevos desafíos y de... y de seguir con ganas de mejorar. Porque cuando vemos a otros jugadores que están haciendo eso y que tal vez ya han tenido éxitos deportivos y siguen entrenando y siguen jugando y siguen desafiándose, eso nos da ganas también de llevar algo de eso a nuestro propio juego.

[00:18:53] Ver a otros desafiarse nos recuerda también que nosotros podemos desafiar un poco más. Y que podemos empujar un poco esos límites de lo que creíamos posible para nosotros. Cuando vemos que esa persona que se mantuvo en el top cinco durante dos años sigue entrenando, está tratando de escalar un poquito más o

de refinar y mejorar su juego, buscar recursos nuevos. Eso también nos puede dar ganas de ir por más también a nosotros.

5. El balance entre mirar y hacer

[00:19:22] Para terminar, me gustaría comentar un poco esto del balance entre mirar y hacer. Yo no creo que esto de hacer deporte sea algo que tiene que hacer todo el mundo. Hay gente que simplemente no le interesa hacer deporte. Pero, sí yo creo que hay mucha gente que solo mira deporte y a la que también le gustaría hacer deporte. Para esa situación en particular, una persona que mira deporte, que aprecia el deporte y a la que le gustaría hacer deporte o que está abierta a pensar en esto de hacer deporte, tal vez no es la situación de todo el mundo, pero algunas personas entran en esta categoría.

[00:20:00] Para ese caso en particular tengo algunas preguntas y algunas reflexiones. La primera pregunta es: ¿cómo podría enriquecer tu experiencia del deporte también practicarlo? ¿Cómo podría enriquecer tu experiencia del deporte también practicarlo? Estamos hablando de alguien que está solamente mirando un deporte, que aprecia un deporte en particular y que le gustaría practicarlo. ¿Habría algún tipo de valor agregado en hacer ese deporte también, en practicarlo?

[00:20:29] Si no estás practicando y te gustaría empezar a hacer deporte, ¿cuál podría ser un primer paso para empezar a practicarlo? ¿Cuál podría ser un primer paso para empezar a practicarlo? Hay gente que tiene esta intención, pero tal vez no sabe qué deporte le gustaría practicar. O no sabe dónde podría practicarlo o no sabe qué necesitaría.

[00:20:53] Si uno no sabe qué deporte, podría ser un primer paso, ver cómo puedo decidir ese deporte que me gustaría practicar, poder definirlo. Para otra persona tal vez el primer paso puede ser dónde puedo practicarlo. Averiguar lugares, averiguar clubes, buscar una cancha, buscar un profesor, buscar clases, buscar un espacio.

[00:21:16] Para otra persona podría ser conseguir los elementos, comprar la ropa deportiva. Tal vez ese puede ser el primer paso. Ya sé qué quiero practicar. Ya sé dónde lo quiero practicar, pero no sé qué necesito. Bueno, qué necesito. Conseguirlo. Tal vez, no necesito comprar nada nuevo. Quizás pensaba que necesito tener una ropa en particular a lo mejor me puedo arreglar con lo que ya tengo como para empezar y después, tal vez más adelante, puedo dejar esto... el outfit en particular. El primer paso podría ser, entonces: "a ver, entre esta ropa que tengo, ¿qué podría usar como para arrancar? ¿Estará bien con estas zapatillas, necesito otras?"

[00:21:55] Otra pregunta: ¿cuánto tiempo te gustaría pasar mirando deporte y cuánto tiempo haciendo deporte? ¿Cuánto tiempo te gustaría pasar mirando deporte y cuánto tiempo haciendo deporte? Hay personas a las que tal vez les gusta algo de su deporte favorito después de llegar del trabajo por una X cantidad de tiempo. Alguien podría decir:

me gustaría practicar este deporte una vez por semana o dos veces por semana. Son formas de poder un poco marcar la cantidad de tiempo que voy a invertir en cada una de esas cosas.

[00:22:31] ¿Cómo podrías chequear este balance a lo largo del tiempo? ¿Cómo podrías chequear este balance a lo largo del tiempo? Supongamos que definís que vas a mirar no más de 15 minutos por día del deporte que te gusta. Puede ser algún clip de YouTube, algo de eso. Y vas a practicar dos veces por semana, por una hora.

[00:22:52] ¿Cómo vas a hacer a lo largo del tiempo para ver si eso está bien, si te funciona o si querés cambiar algo? ¿Cómo podrías chequearlo? Esas son algunas preguntas para reflexionar sobre el balance entre mirar y hacer para la persona que ya mira deporte, un aficionado al deporte, que le gustaría empezará a hacer deporte, a practicar deporte como para empezar a considerar esto del balance entre las dos cosas.

Conclusión

[00:23:16] Está buenísimo mirar deporte y también está buenísimo hacer deporte. Así como hay una diferencia entre escuchar música y hacer música nosotros. O entre mirar a alguien cocinar y cocinar nosotros, con los deportes pasa lo mismo. Mirar a otros practicar un deporte no es lo mismo que hacer deporte nosotros. Hay valor en cada una de estas actividades. Cada quien es libre de elegir y decidir cuánto mirar y cuánto hacer. Lo lindo es que mirar nos ayuda a hacer mejor y hacer nos ayuda a mirar mejor y con más atención.



*Si te gusta mucho, si te sirve el contenido del pódcast, **te invito a dejar una reseña y una calificación de cinco estrellas en Spotify o Apple Podcasts**, para que estos episodios lleguen a más personas y que más gente pueda aprender mejor 😊*

 Web player: <https://www.poderaprender.com/070>

 MP3: <https://www.poderaprender.com/070mp3>

 Transcripción: <https://www.poderaprender.com/070pdf>

 Anfitrión: Walter Freiberg (Neurolanguage Coach®)

<https://www.walterfreiberg.com>

✉ Suscribite al pódcast por e-mail:

<https://poderaprender.com/suscribirme>

▶ YouTube: <https://www.youtube.com/@poder-aprender>

📷 Instagram: <https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.