

COACHING NO DESPORTO

Segundo Timothy Gallwey (Técnico de Ténis nos EUA), o coaching é uma forma de aprendizagem pessoal e não imposta, isto é, não se trata aqui do aprendiz tomar contacto com os novos conhecimentos cedidos por um professor, mas sim do coach ajudar o seu discípulo a treinar as suas aptidões pessoais.

O desporto tem um contexto específico e único, na medida em que, em mais nenhum outro se encontra tantos indivíduos que voluntariamente se sujeitam à autoridade de uma única pessoa – o treinador. Face a essa especificidade, as preocupações quer dos desportistas, quer de toda a equipa que contribui para o desenvolvimento dos desportistas, residem na busca de formas que lhes permitam um maior controlo das suas emoções para não colocar em causa o seu desempenho. A forma, como os desportistas lidam com os seus pensamentos, emoções e comportamentos, é determinante para o seu sucesso desportivo. Neste sentido, o treino de competências pessoais é hoje em dia, uma área considerada fundamental na preparação dos desportistas para a competição.

Qual a importância do coaching no desporto?

O *coaching* ajudará os desportistas a perceber a importância das competências pessoais e contribuirá para que eles desenvolvam essas mesmas competências no sentido de que são elas que os vão ajudar a atingir os seus objectivos e a melhorar a sua performance.

O *coaching* surgiu no desporto com Timothy Gallwey, (década de 1970), que apresentou o *coaching* desportivo com técnicas relevantes onde o *coach* ajuda a atleta a atingir a sua melhor performance. Para Gallwey “os verdadeiros adversários não são os seus concorrentes, mas as suas próprias limitações e fraquezas”.

O princípio que rege a importância do *coaching* no desporto é o de que numa partida ou competição, existem dois jogos - um jogo exterior e um jogo interior. O jogo exterior é contra o seu adversário, o intuito é superá-lo e o jogo interior é consigo mesmo, o seu diálogo interno e contra obstáculos como a falta de concentração, a ansiedade, a falta de confiança em si mesmo, as dúvidas, enfim é todo um conjunto de hábitos e crenças que possam limitar ou inibir a excelência do desempenho.

Cada vez mais são as questões relacionadas com a mente do desportista e a necessidade dele estar focado, concentrado, alinhado, desligado dos factores extra-competição que leva à presença de um *coach* no seu processo de desenvolvimento pessoal e profissional. A função do *coach* é ajudar o desportista a controlar as suas emoções, a estar mais concentrado, a elevar as suas capacidades ao máximo e a utilizar todo o seu potencial.

COACHING NO DESPORTO

No entanto, o *coaching* não oferece uma solução mágica para todos os problemas de um desportista. Na realidade, o desenvolvimento do processo de *coaching* requer tempo, comprometimento e planeamento. O *coaching* potencializa os resultados do desportista com tempo, dedicação e planeamento.

A quem se destina o *coaching*?

O *coaching* para desportista inclui o jogador ou atleta, o treinador e a equipa técnica. Numa equipa é possível criar uma cultura de *coaching*, no sentido de desenvolver uma cultura de melhoria contínua como forma de atingir bons resultados e o sucesso.

À primeira vista, o *coaching* deverá ser uma prática para os desportistas mais velhos e profissionais, pois são eles que se encontram na alta competição e por essa razão poderão sentir a necessidade de ajuda, de apoio para enfrentar os seus desafios. No entanto, é importante salientar que o desenvolvimento de competências e a gestão da carreira desportiva deve começar nos desportistas ainda jovens e quando ainda têm pouca experiência na modalidade que praticam. Na fase da pós-formação é crucial o acompanhamento para se colocar em prática correctamente tudo o que se aprendeu. Neste sentido, através do *coaching* é possível ajudar os desportistas no desenvolvimento de competências, na gestão de stresse, na definição de objectivos e na criação e organização do seu modelo de trabalho e na promoção do seu auto-conhecimento.

Estes são alguns dos contributos do *coaching*, mas existem outros exemplos de momentos na carreira de um desportista onde ele pode e deve recorrer ao *coaching* são os casos de recuperação prolongada de uma lesão, de desemprego momentâneo e no final da carreira desportiva. De uma forma geral, existem momentos cruciais na vida de qualquer pessoa em que se necessita de apoio e de orientação.

Os resultados do *coaching*?

Desportistas internacionais como André Agassi, Tiger Woods e Michael Jordan são exemplos de sucesso e onde os seus resultados estão associados ao *coaching*.

Os bons resultados do *coaching* também estão dependentes do bom entendimento entre o *coach* e toda a equipa que apoia o desportista. Todos têm o mesmo objectivo que é ajudar o desportista. Sendo o papel do *coach* o de ajudar o desportista a superar obstáculos, a maximizar a sua performance, trabalhando de forma segura para alcançar os seus resultados. Com o tempo, os desportistas criam mecanismos próprios para superarem aqueles hábitos e crenças que os inibem de atingirem a sua melhor performance, tornando-se assim pessoas mais felizes e realizadas.

COACHING NO DESPORTO

Cada vez mais os desportistas portugueses chegam a finais de competições internacionais, é altura de ajudá-los a trazerem as medalhas. Os apoios financeiros, técnicos e de infra-estruturas são importantes, mas já não variam muito. É no desportista e nas suas potencialidades que o *coaching* actua para promover mudanças que levem à maximização dos seus resultados.

Ter consciência do seu potencial é o primeiro passo, depois é necessário investir na maximização desse potencial e no desenvolvimento de competências. O coaching é um investimento, com um enorme retorno, quer em termos pessoais, quer em termos profissionais. O resultado de um processo de coaching para um desportista é nada mais, nada menos que ser mais e melhor.

Paula Figueiredo

Licenciada em Economia

Pós-Graduada em Gestão de Recursos Humanos

Pós-Graduada em Consultoria Empresarial

Coach certificada pelo ICC (Joseph O'Connor e Andrea Lages)

Contacto: paulaf@powerperformance.com.pt