

Coaching esportivo

□ Missão

Trabalhar o desenvolvimento pessoal, social, profissional e emocional de cada atleta.

O coach realiza um trabalho mental e emocional, contribuindo com o atleta para superar as suas crenças limitantes, expandindo a inteligência emocional, gerando mudanças positivas.

Todo atleta de alto desempenho busca excelência física e tática.

Sabemos que mente e corpo compõem um sistema único, é impossível obter excelência total nesses aspectos se um deles estiver submetido a desmotivação, ao stress, ou a qualquer outra questão emocional presente.

Toda competição de alto nível tem uma importância emocional evidente.

Assim como os fatores táticos, técnicos e físicos são passíveis de treino, o fator psicológico é passível de treino e é otimizado com processos adequados, fazendo com que o atleta ou equipe seja capaz de expandir seus limites.

No mundo esportivo constata-se que inúmeros atletas com grande potencial não atingem a sua potência máxima exatamente por questões emocionais e psicológicas. Existe uma enorme diferença entre potencial e potência.

Como pode ser difícil passar naquele teste, fazer aquela prova, bater aquela falta, enfrentar aquele desafio em um dia em que as coisas parecem todas estarem dando errado, ou em um delicado momento da vida emocional ou afetiva, que envolve, por exemplo, a quebra de um relacionamento ou a perda de um ente querido.

O Coaching Esportivo é um processo de transformação pessoal que possibilita cada indivíduo a desenvolver as mais variadas capacidades para que estes possam alcançar seus objetivos.

Para isso o Coach dá suporte para que o cliente trace com clareza suas metas de auto superação e desenvolva caminhos para que estas sejam atingidas o mais rápido possível.

Pode ser aplicado tanto aos próprios atletas, como aos seus treinadores e aos demais profissionais desse universo esportivo.

□ Vantagens

A ideia é que o atleta/treinador tenha recursos mentais e emocionais para lidar com as adversidades, como a pressão externa, as rivalidades, os momentos de derrota, as lesões, e por aí vai.

O bom desempenho consiste sempre naquilo que acontece fora e também internamente. O externo depende das competências técnicas, mas o jogo interno depende das habilidades que cada um tem de lidar com as adversidades.

Para os atletas que participam das sessões de coaching, o trabalho realizado é essencialmente estratégico e emocional. Permite que o próprio atleta identifique as suas forças e pontos de melhoria, determine os seus objetivos no esporte e trace estratégias de sucesso para alcançar esses objetivos.

O processo é mental/emocional pois permite ao atleta administrar as suas emoções diante das inseguranças da vida, conseqüentemente, diante dos adversários, das lesões, das pressões externas (torcida, mídia, colegas etc.), enfim, que saiba lidar adequadamente com todos esses fatores.

Um atleta vencedor surge a partir da sua inteligência emocional. Somente estando emocionalmente equilibrado alguém pode ser feliz fazendo o que faz.

Pois para cada escolha na carreira, existem muitas renúncias, aprender a lidar com as escolhas é fundamental. Cada ser sabe a força que tem que ter para chegar onde quer chegar.

Vamos juntos!