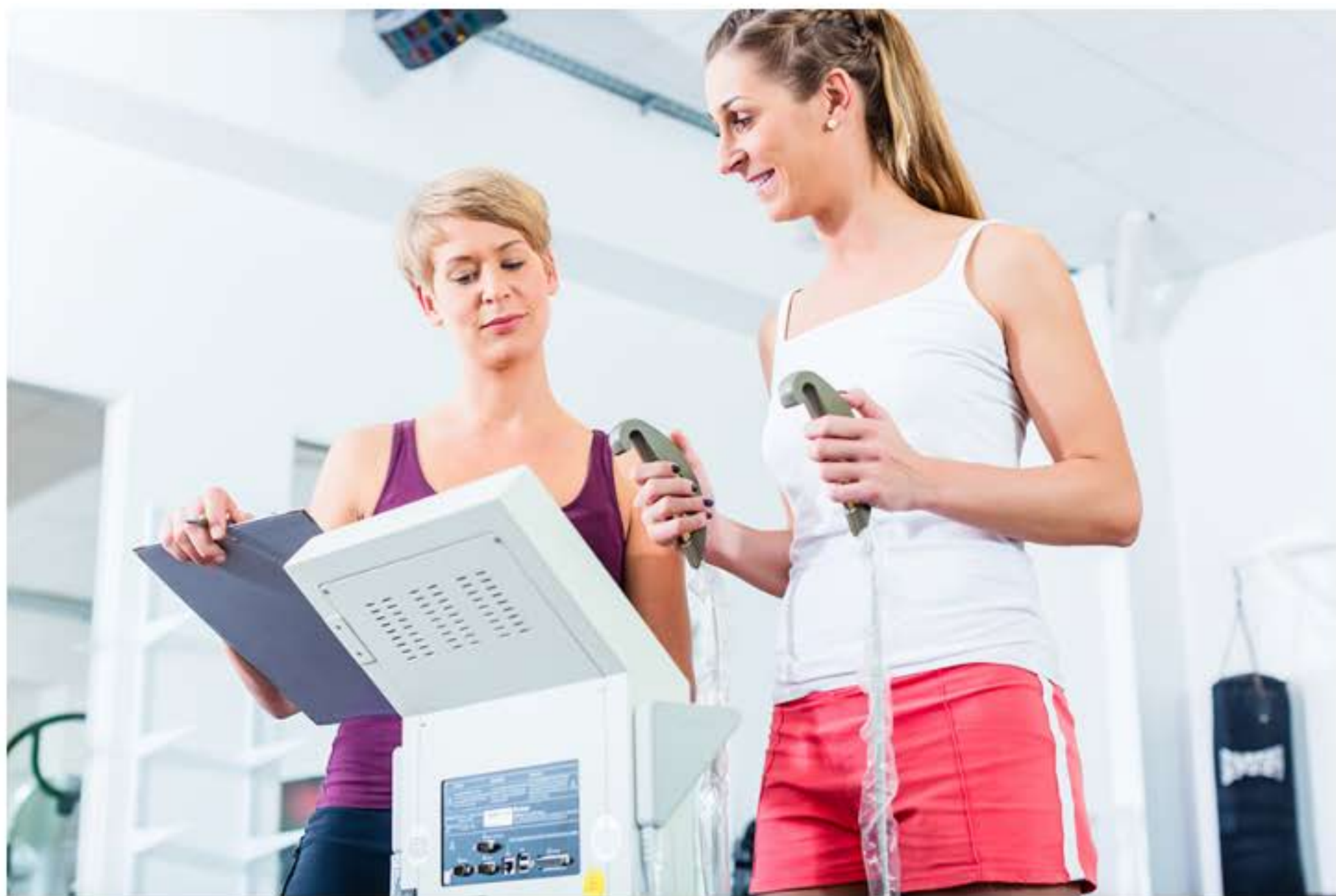


Entenda a importância do coach esportivo

16 de junho 2016 | Da Redação

FITNESS

Diferente do técnico, o profissional atua no desenvolvimento pessoal do atleta



Concentração, autoestima, motivação e disciplina. Esses são alguns dos fatores trabalhados pelos atletas que participarão das Olimpíadas Rio 2016. Quatro itens que são essenciais para alcançar uma boa performance e os resultados esperados. E por mais que pareça difícil desenvolvê-los, existe um profissional que pode contribuir para essa missão: o *coach* esportivo. Tão importante quanto o preparador físico, os psicólogos e os nutricionistas, o *coach* também traz reflexões ligadas à superação e determinação e até ao gerenciamento da carreira em longo prazo. Isso porque ele direciona os profissionais e atletas a enxergarem de forma clara as metas e os caminhos que levam aos resultados positivos. “As vitórias e derrotas, bem como os desafios impostos pela profissão, podem ser analisados de forma ampla para que, com a reflexão, busquem-se pontos de melhoria para a carreira”, explica José Roberto Marques, *master coach* sênior e presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC).

E se você está pensando que esse profissional atua como um técnico saiba que não há semelhança entre as duas funções, uma vez que o treinador possui conhecimentos específicos sobre como deve ser a atuação prática do atleta e o *coach* trabalha o desenvolvimento pessoal e profissional do atleta, de forma que não interfira (e, sim, complemente) no trabalho técnico de uma equipe ou de um esportista solo. A metodologia auxilia ainda a traçar objetivos e alcançar os resultados almejados. “Proporcionamos ao atleta condições de estabelecer um plano de ações para chegar à meta proposta e trabalhamos os obstáculos que surgem no trajeto”, enfatiza Marques.