



El 'coaching', una nova eina al món de l'esport

A més de la preparació física, tècnica i tàctica, l'entrenament mental és bàsic per optimitzar el rendiment esportiu

Montse Cascalló, presidenta de la recentment creada Associació de Coaching Esportiu de Catalunya (Acecacat), és una entusiasta de la seva professió, el 'coaching'. Ella tenia un repte personal, que era ajudar les persones a desenvolupar el seu talent i les millors virtuts per assolir els seus propis objectius, i ho va aconseguir perquè creu que ningú pot aturar qui persegueix els seus somnis. I aquesta és precisament l'essència del 'coaching', una professió emergent al nostre país, que prové dels Estats Units i que pretén desenvolupar el potencial de les persones perquè puguin aconseguir les metes que es marquin i així assolir una vida plena i satisfactòria.

"Cada persona és el millor expert en la seva vida. El 'coach' és un professional que no dona consells ni receptes, sinó que acompanya la persona en el seu propi autoconeixement, perquè conegui els seus valors i punts forts, tot explorant nous punts de vista, aprenent de les situacions i guanyant autoconfiança i autoeficàcia en un procés de creixement personal. Així, la persona troba les solucions que necessita per assolir els seus objectius i desenvolupar el seu propi pla d'acció, i es compromet amb ella mateixa. El 'coach' guia tot el procés i li dona suport, motivació i un 'feedback' útil. Com a conseqüència del 'coaching', la persona arriba a uns resultats extraordinaris. El punt diferencial entre el 'coaching' i altres disciplines, i al mateix temps la raó del seu èxit, és el compromís personal amb què un mateix decideix el que ha de fer, en comptes de seguir el que un expert diu o aconsella", explica Cascalló, enginyera, 'coach' professional especialitzada en 'coaching' esportiu i personal i també en formació d'habilitats directives.

¿Quan una persona es pot plantejar posar-se en mans d'un 'coach'? "Hi ha un moment crític, que se sol produir al voltant dels 40-45 anys, en què moltes persones s'adonen que la seva vida és altament insatisfactòria. També quan es viu un canvi important,



tant a nivell personal com professional, com pot ser quedar-se a l'atut o quan es té un repte important i no se sap quin camí agafar. Amb el 'coaching' es recupera la il·lusió, la confiança i el control de la vida d'un mateix, i en molts casos s'evita caure en una depressió més endavant", apunta la Montse. L'autoconeixement dels propis valors i punts forts és el punt de partida per definir i aconseguir objectius assolibles i motivadors.

El 'coaching' és una eina molt adequada per a qui busca un canvi o se n'ha trobat un de manera sobtada i vol saber com afrontar amb garanties la nova situació; persones amb reptes importants o que no saben com començar un nou projecte. En definitiva, el 'coaching' és per a les persones que no volen tenir la sensació d'aquí uns anys d'haver perdut el temps en la seva vida.

El professional del 'coaching' treballa amb unes habilitats comunicatives pròpies, com són la conversa de 'coaching', la sintonia, l'empatia, les preguntes que provoquen reflexió i el 'feedback', allò que dona suport i promou l'establiment d'objectius coherents i el compromís personal.

En resum, la metodologia bàsica es basa en la reflexió i en les preguntes obertes que arriben de persona a persona, a escoltar les emocions que generen els valors i la motivació. En el cas particular del 'coaching' esportiu, el 'coach' incorpora eines que també fa servir la psicologia de l'esport, com ara la relaxació i la visualització imaginada.

EL 'COACHING' ESPORTIU

Dedicat específicament al món de l'esport, el 'coach' esportiu, un professional que ha rebut formació específica en 'coaching' i que té experiència i coneix bé el món de l'esport, permet optimitzar el rendiment esportiu tant perso-

nal com col·lectiu, i treballa amb l'esportista i el seu entorn en la identificació dels factors que limiten el seu rendiment, tot proporcionant noves eines per afrontar amb èxit la competició i el gaudi.

A més d'aquesta millora del rendiment, el 'coaching' esportiu resulta molt adequat per a situacions que es viuen amb una alta càrrega emocional i d'incertesa, com són el pas a la vida esportiva professional, la gestió de les lesions o la retirada de la vida esportiva. I és que a més d'una bona preparació física, tècnica i tàctica, tant els esportistes com els entrenadors necessiten un 'entrenament' mental i emocional, i el 'coaching' és una metodologia

que s'ha revelat especialment útil i que complementa perfectament el treball dels psicòlegs de l'esport. I malgrat que hi ha una gran confidencialitat al seu voltant, avui sabem del cert que **Josep Guardiola** va portar a terme unes sessions de 'coaching' esportiu l'última temporada, i també que ja tenim jugadors de futbol, de l'ACB, entrenadors i àrbitres que treballen amb un 'coach' per millorar el seu rendiment esportiu. I també tennistes, com **Rafa Nadal** i **Fernando Verdasco**, jugadors de golf, seleccions espanyoles de diferents esports o el mateix Reus Esportiu d'hoquei patins que també han introduït la figura del 'coach' per millorar els seus resultats esportius. ■

L'apunt final

L'Associació de Coaching Esportiu va néixer al desembre

El dia 15 de desembre passat es va presentar de manera formal la nova Associació de Coaching Esportiu de Catalunya (Acecacat), un projecte de 'coaches' esportius professionals, membres de la societat espanyola Aecode,

que vol donar a conèixer millor aquesta nova professió, a més d'aconseguir que tingui un reconeixement social. Acecacat pretén ser un espai comú de trobada entre els professionals del 'coaching' esportiu i els usuaris potencials

dels seus serveis: esportistes, entrenadors i tècnics esportius. L'associació disposa d'una pàgina web (www.acecat.cat) i a la primavera s'espera engagar un butlletí i començar a organitzar jornades sobre 'coaching' esportiu.