



DESARROLLO PERSONAL-TÉCNICO

COACHING DEPORTIVO:

“El oponente que habita en la cabeza del propio jugador es más formidable que el que está al otro lado de la red”

Estas palabras de Timothy Gallaway tenista, entrenador y padre del coaching deportivo definen la base de esta potente herramienta de **desarrollo personal y profesional** que es el coaching.

El coaching parte de la premisa de que cada individuo es un ser creativo, con iniciativa, completo y lleno de recursos y es capaz de encontrar las soluciones más eficaces para afrontar los temas que le preocupan.

Así pues en un proceso de coaching es el propio individuo el que diseña el plan de acción con la ayuda del coach, así se consigue el compromiso y la motivación necesarios para llevar al individuo a la acción.

El deportista es el protagonista, es el quien fija sus objetivos y el coach quien le acompaña y facilita este camino de superación y autoaprendizaje.

Según la **International Coach Federation:**

“El coaching profesional consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas. Mediante el proceso de coaching, el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida.

En cada sesión, el cliente elige el tema de conversación mientras el coach escucha y contribuye con observaciones y preguntas. Este método interactivo crea transparencia y motiva al cliente para actuar. El coaching acelera el avance de los objetivos del cliente, al proporcionar mayor enfoque y conciencia de sus posibilidades de elección. El coaching toma como punto de partida la situación actual del cliente y se centra en lo que éste esté dispuesto a hacer para llegar a donde le gustaría estar en el futuro, siendo conscientes de que todo resultado depende de las intenciones, elecciones y acciones del cliente, respaldadas por el esfuerzo del coach y la aplicación del método de coaching."

El coaching aporta al deportista **una nueva mirada**, un nuevo enfoque que ayuda a ver las cosas desde otras y distintas perspectivas, ampliando automáticamente el repertorio de acciones a realizar para conseguir los objetivos fijados.

El coaching **enseña a aprender**, facilita la detección de creencias limitantes, ayuda a revisar nuestros compromisos para así tener más consciencia y responsabilidad de nuestros actos y decisiones.

El coach no aporta "sus" soluciones o enfoques, se centra en el presente y planifica el futuro animando al deportista a actuar acumplir su plan de acción.

COLABORADORA EXPERTA: MONTSE SANS ZAPATA

Licenciada en Psicología (UAB), Coach Ejecutiva Profesional, Master en Recursos Humanos, Dirección y gestión de equipos de Alto rendimiento. En la actualidad colaboradora de la escuela europea de Coaching como Coach ejecutivo y supervisor de alumnos en los programas de certificación de Coaches profesionales de la EEC. Desarrolla su actividad como consultora Independiente y Coach centrandó su labor en el área de desarrollo de personas, organizaciones y el mundo del deporte.