



# O QUE PREFERES?

João Torres

Março, 2022

# O QUE PREFERES?

Durante esta semana, enquanto vagueava nas redes sociais, deparei-me com uma publicação que me fez pensar um pouco. Dizia: “O que preferias? Ser treinado por um coach com alto nível de conhecimento técnico, mas falta de personalidade ou um coach com muita personalidade e algumas lacunas técnicas?”.

A minha resposta foi rápida pois, para mim, o conhecimento técnico é fundamental em profissionais de exercício físico para assegurar que todos os praticantes realizam os exercícios prescritos de forma adequada e prevenir lesões.



Com o passar do dia este pensamento ficou-me na cabeça. Com a experiência que tenho como floor coach, fui-me apercebendo que ser treinador não é só

assegurar que as pessoas fazem todos os exercícios corretamente. É muito mais do que isso.

## O que é um Floor Coach?

No Coimbra Functional Fitness existem Floor coaches que estão sempre presentes para poder ajudar os clientes a entender o treino e a realizarem os exercícios prescritos da melhor forma. Isto requer que estes estejam sempre com uma atenção redobrada porque existem pessoas a realizar treinos diferentes.

Ser Floor coach é criar um ambiente perfeito que permita a simbiose entre o técnico e o social, para que as pessoas possam desfrutar com alegria do treino que estão a realizar.

Treinar também é socializar, ou seja, no meu ponto de vista, para seres um bom treinador não podes ser bom só tecnicamente. Tens de ter skills de comunicação que te permitam saber estabelecer empatia com os clientes para que estes se sintam confortáveis, não só sabendo que estão a realizar os exercícios bem mas também que sintam confiança suficiente para conversar connosco sobre qualquer tema.

## Para mim o que é ser treinador?

- Ter conhecimento técnico e prático;
- Dar Feedbacks adequados;
- Saber estar atento e saber observar;
- Saber analisar e resolver problemas;
- Saber organizar e gerir;
- Ter empatia;



- Ter e manter um código de conduta ética;
- Saber elogiar e motivar os clientes;
- Ter intuição;
- Ter energia;
- Ser positivo e criativo;
- Ser interessado;
- Ser confiante;
- Adquirir sempre novos conhecimentos;
- Ser especialista no trabalho.

Em relação à pergunta que nos trouxe aqui, vão haver sempre pessoas que preferem o treinador com grandes skills técnicos e outras pessoas com skills de comunicação, mas do meu ponto de vista e como profissional acho que o importante é conseguir desenvolver as duas skills para que possamos prestar o melhor serviço possível e fazermos a diferença para melhor na vida de quem nos procura.

E tu o que preferias?



