

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Treinamento Profissional

Greg Glassman

Sou treinador de fitness. Minha prática é mais que um trabalho; é minha paixão. Meus clientes são minha prioridade e seus sucessos são minha obra de vida. Sou um profissional.

À primeira vista, minha função é guiar meus atletas (considero todos os meus clientes como atletas, independentemente da idade ou habilidade) rumo à aptidão física, mas reconheço um propósito em meus esforços e um impacto em meus atletas que vai além do físico. Vejo o treinamento como uma metáfora física para hábitos e atitudes que promovem sucesso em todos os aspectos. Enfatizo esse ponto a todos que treinam comigo e sei que tive sucesso somente quando me retornam exemplos concretos.

As lições aprendidas através do treinamento físico são inevitáveis. As características de caráter requeridas e desenvolvidas através do treinamento físico são aplicáveis universalmente a todos os esforços. Perseverança, dedicação, sacrifício, autocontrole,

integridade, honestidade e compromisso são aprendidos melhor e mais facilmente na academia. Até mesmo clientes que tiveram sucesso espetacular nos negócios, esportes, guerra ou amor encontram

que seus valores mais importantes são reforçados, refinados e nutridos no treinamento rigoroso. Sendo um profissional, acredito que minha competência é determinada unicamente por minha eficácia. Meus métodos devem ser insuperáveis. Por conseguinte, as tendências e

modas no fitness são distrações, não atrações. Na medida em que meus métodos são frequentemente não convencionais, não aceitos ou únicos, refletem as margens com as quais domino minha indústria, e essas margens eu levo ao banco. Um treinador que anseia por aprovação popular persegue a mediocridade ou pior.

Comprometido com uma eficácia incomparável, muitas vezes tive que desenvolver novas ferramentas e métodos. Isso não pode ser feito sem estudo e experimentação; consequentemente, grande parte do meu trabalho é realizado não na academia, mas em livros e literatura científica e em comunicação com outros treinadores e coaches.

Minha competência é determinada por minha eficácia, que em última análise é medida pelo desempenho dos meus atletas, um desempenho que deve ser avaliado. Competência,



Eu de 2

## Formação Profissional (continuação...)

As provas e o registro me fazem entender a diferença entre apenas parecer bom ou sentir-se bem e realmente ser competente no que faço.

Meu compromisso com meus atletas é claro e perceptível desde nosso primeiro encontro. Estou totalmente dedicado a eles. Eles são o foco da minha atenção e das minhas conversas. Eles retornam não por minha capacidade física, mas porque confiam na minha habilidade de desenvolver a deles. Atletas de classe mundial raramente se tornam treinadores de classe mundial.

Entendo que a tendência moderna e quase universal de programas sem habilidades ou de baixa competência oferece resultados inferiores e transforma os treinadores em animadores. Não aceito isso. Devo compreender a mecânica, os sinais e as técnicas de movimentos complexos e ser capaz de ensiná-los a outros. Trago um conjunto de habilidades ao meu treinamento que intimida a maioria dos treinadores.

Acompanhar o progresso dos meus atletas exige que eu continue refinando e avançando na minha compreensão de habilidades avançadas. Se os clientes de um treinador não estão testando os limites de seu conhecimento, ele não está fazendo um bom trabalho com eles. O treinador mestre está ansioso e orgulhoso de ver um aluno superar suas habilidades, mas busca atrasá-lo estando sempre um passo à frente das necessidades do atleta em vez de frear seu crescimento.

Porque quero que a experiência de treinamento dos meus clientes transcenda o âmbito físico, sou obrigado a entender seus trabalhos, hobbies, famílias e metas. Motivar os clientes a superar sua forma física requer que eu me envolva em suas vidas. Isso não acontecerá sem que eu esteja interessado neles e eles também se interessem por mim.

Como um leitor ávido de livros, jornais e revistas, nunca me faltam temas de conversa, ideias e conhecimentos para compartilhar, por isso você me encontrará nas festas, casamentos e reuniões familiares dos meus clientes. Na verdade, sou amigo pessoal de quase todos os meus clientes. Este é um trabalho extremamente gratificante e frequentemente carregado de emoções, mas está tudo bem porque sou uma parte integral da vida dos meus atletas, e a vida é cheia de risos, lágrimas e esperança.

Nossa amizade, a diversão que compartilhamos e a frequência de nosso contato, junto com o impacto do fitness

e os méritos técnicos do meu treinamento, contribuem para uma relação profissional com meus clientes que eles valorizam de maneira única.

Em agradecimento, eles fazem todo o meu marketing. Não faço publicidade, promoção ou marketing. Treino muito, muito bem. Quanto mais clientes tenho, mais clientes eles trazem. Não tenho tempo para promover; estou muito ocupado treinando.

---

*Se os clientes de um  
treinador não estão  
testando os limites de  
seu conhecimento, ele  
não está fazendo um  
bom trabalho com eles.*

---

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele foi ginasta competitivo e tem sido treinador de fitness e coach de condicionamento desde o início dos anos 80.