

**COMO SER UM
PERSONAL TRAINER
DE SUCESSO**

- O NEXT LEVEL -

COMO SER UM PT DE SUCESSO

- O NEXT LEVEL -

Ricardo Lino

Autor: Ricardo Lino
Design da capa: Sara Alferes
ISBN: 9789464850932
Copyright © 2023 by Ricardo Lino
Publicado pela Bookmundo.pt

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, eletrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização dos titulares do copyright.

Índice

AS 10 CONQUISTAS DO PT DE SUCESSO	8
BOAS VI(N)DAS.....	10
A TRÍADE DO SUCESSO	12
O PT ENQUANTO PESSOA	15
As limitações	19
A visão	21
Atributos de excelência	23
Motivação interna	24
Auto-competitividade	25
Autoconfiança	25
Síndrome do Impostor	27
Pensamentos claros	29
Tomar ação	29
Ser analítico	30
Ser otimista	30
Ser apaixonado	31
Vision Plan	32
Coragem	35
Responsabilidade	38
Humildade	39
A exigência	41
Ciclo de excelência	43
Scanner da autoconsciência	46
O PT E OS SEUS CLIENTES	48
Ser cliente	49
Olhos de treinador	51
Postura	53
Estabilidade	53

Execução	56
Força	57
Esforço	57
Limiar de esforço	59
O Ser PT como Coach (conclusão)	60
MP24C 360º	61
Rapport	62
Comunicação	64
Educação	66
Segurança	67
Linguagem (porque a língua é um músculo)	68
A linguagem dos resultados.....	70
Spotting verbal vs físico	71
Spotting visual	73
Anatomia e fisiologia.....	73
Biomecânica.....	76
Psicologia e comportamento humano.....	78
Nutrição	82
Hormonas.....	85
Treinar com propósito.....	86
O Método MP24C.....	88
A avaliação	88
Princípio, meio e fim	89
O PT E O SEU NEGÓCIO.....	92
Profissionalismo.....	93
Concorrência.....	96
Gestão de tempo	98
Equilíbrio pessoal/profissional.....	99
O nicho de mercado.....	100
Qualidade de serviço e valor a cobrar	101

Prioridades	101
Ferramentas de gestão temporal	103
Diversificação	105
Finanças	107
Marca	111
Imagem	113
Personalidade.....	114
Credibilidade	114
Experiência com a marca	115
Extensão de marca	115
Marketing	116
Vendas	125
O PT no contexto online	133
MÉTODO	136
OS 10 NÃO NEGOCIÁVEIS DO PT DE SUCESSO	140
10 INSPIRAÇÕES PARA O NEXT LEVEL	142
OS 3 PRINCIPAIS ERROS DO PT	143
O QUE DIZEM OS MEUS CLIENTES	145
O QUE DIZEM OS ALUNOS QUE PASSARAM PELO MEU CURSO	148

0

AS 10 CONQUISTAS DO PT DE SUCESSO

- **Força:** O PT de sucesso tem uma força capaz de conquistar o mundo. Essa força é física, emocional, profissional, ética e espiritual.
- **Flexibilidade:** O PT de sucesso chega com as mãos aos pés e a sua flexibilidade é o seu estilo de vida. Por isso, pode trabalhar qualquer pessoa, com qualquer objetivo, em qualquer lugar, em qualquer situação, no computador (online), em domicílios, em studios privados, no ginásio, na rua.
- **Postura:** Além de ter as costas direitas, o PT de sucesso tem um postura positiva perante a vida. Por isso, é educado e sorri, em qualquer situação.
- **Mobilidade:** Não é só o corpo do PT que tem grande capacidade de movimento. A sua mente também, pois viaja entre planos teóricos e práticos, emocionais, psicológicos e académicos. A mobilidade do bom PT é a sua própria capacidade de transformação.

- **Explosão:** um PT Next Level consegue transformar uma vida num treino de meia hora, ou numa conversa de cinco minutos. Ele é disruptivo, pois molda a realidade.
- **Resistência:** o PT de sucesso tem uma enorme endurance, pois trabalha sem horário e contra um mundo infinito de desafios.
- **Técnica:** O PT de Next Level sabe a importância de técnicas distintas: no desporto, na psicologia, no coaching e nas vendas, ele presta atenção a cada passo.
- **Concentração:** O PT de sucesso será distraído por vários fatores. Ainda assim, nunca se desconcentra de si próprio e do trabalho, pois eles são uma e a mesma coisa.
- **Coerência:** O PT de Next level consegue harmonizar todos os seus atributos.
- **Fair Play:** O PT só será de sucesso e Next Level quando souber a importância das parcerias, quando souber comparecer nos eventos que o vão enriquecer e quando tiver em mente que o seu cliente é o seu professor mais importante.

1

BOAS VI(N)DAS

Bem-vindo ao livro que vai mudar a tua vida. Bem-vindo ao livro que te vai fazer mudar vidas, porque é disso que se trata a Transformação e a Evolução de um PT. Antes de mais, parabéns por estares aqui, com vontade de subires de nível, chegares ao Next Level do PT.

Estarás mesmo pronto? Pergunta a ti mesmo. Põe uma mão na consciência e outra no coração. O que te proponho é uma transformação de corpo e mente, começando em ti, para que possas fazer o mesmo com os teus. Contigo, quero melhorar a reputação de todos os PT's do mundo e do mercado, que está competitivo, mas necessitando de qualidade, seriedade e humanismo.

Quero dar-te hábitos saudáveis e energia para a tua vida. Vou- te mostrar o caminho, um passo de cada vez, mas não te esqueças: quem caminha és tu.

Desejo-te muito boa sorte, desejo-te orgulho em ti mesmo, e quero que saibas que estou aqui para ti.

O meu nome é Ricardo Lino, e quando tinha 17 anos abri o meu primeiro ginásio, numa zona descentralizada. Entretanto, já se passaram mais de 25 anos, o que quer dizer que muita gente passou por mim, e eu por muita coisa. E o terreno é a experiência.

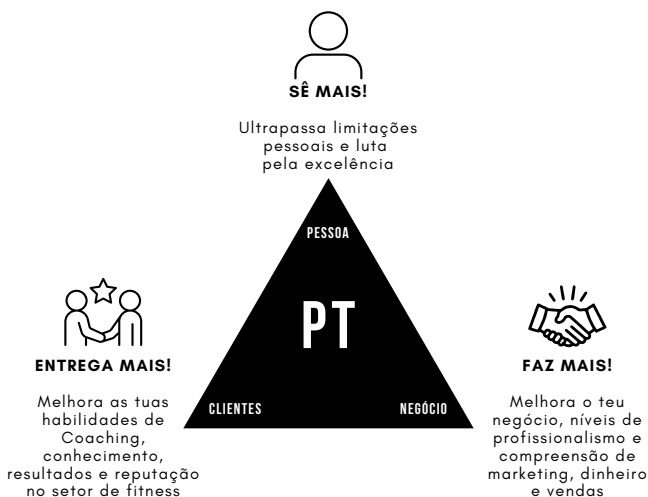
Fiz coaching e mentoria a dezenas de PT's, criei o método MP24C para transformações de corpo e mente, e além disso, fiz experiências imersivas para PT's, gente como tu, que quer subir de nível. Sou empreendedor, abri outro ginásio que também é um studio privado e exclusivo para os treinos personalizados dados por mim e pela minha Equipa, e ensino mais PT's.

Gosto de gente que sabe que uma licenciatura não basta (porque esta é apenas a "licença" que te permite entrar no mercado de trabalho e que não é o suficiente para a excelência), é preciso continuar a evoluir. A evolução é a solução. A minha intenção é apresentar-te soluções e quero que voltes a este livro muitas vezes, ao longo da tua carreira. Lembra-te que este manual é sobre a tua progressão, e não sobre o status. Lembra-te que já passei por muitos altos e baixos, e que o meu objetivo é dar-te recursos e ferramentas que irão ajudar-te a construíres a tua carreira de sucesso. Lembra-te porque é que estás aqui. Vê cada dia como uma oportunidade para seres melhor. Todos os dias há um next level e tudo começa na tua mente e na decisão de dares esse passo.

Um abraço e até já,
Ricardo Lino.

2

A TRÍADE DO SUCESSO



Se queres subir de nível, tens de olhar para ti de forma completa. Um PT de excelência é um ser humano mais atento ao seu estado atual, ao seu estado desejado e às ações que são necessárias para lá chegar. Só a tua melhor versão fará dos outros a melhor versão deles mesmos, repara. Essa melhor versão é o teu primeiro objetivo, e sem o qual nada será alcançado.

Para olhares para ti próprio de forma completa, tens de compreender a Tríade do Sucesso. Três é a conta que Deus fez, e, se te quiseres elevar, terás de compreender que estes três fatores, para começar,

são essenciais, e têm de estar em harmonia, consciência e competência.

Os três pilares são essenciais, e complementam-se uns aos outros. Muitos PT's têm um sucesso moderado ou relativo, porque se focam em apenas um ou dois dos pontos da tríade, mas o Next Level só chegará quando estiveres na tua melhor versão em todos eles, em que esta melhor versão tem de estar em constante atualização. Os três alicerces da tríade são estes:

- O PT enquanto pessoa (SER MAIS!)

Ultrapassa limitações pessoais e luta pela excelência.

- O PT e o cliente (ENTREGA MAIS!)

Melhora as tuas habilidades de Coaching, conhecimento, resultados e reputação no setor de fitness.

- O PT e o negócio (FAZ MAIS!)

Melhora o teu negócio, níveis de profissionalismo e compreensão de marketing, dinheiro e vendas.

Vamos começar pelo PT enquanto pessoa. Vamos olhar para ti com a perspetiva do Coaching e da mentoria, a psicologia da superação, esse desafio que está ao alcance de todos, caso assim o queiram, e que para ti serão hábitos diários ajustados à tua evolução e progressão.

Vamos olhar para dentro com autoconhecimento para tomares consciência do teu estado atual e do potencial que tens. Sim, eu acredito muito no teu potencial. E quero que tu também acredites! Porque só subirás de nível quando fizeres tudo por tudo para chegares a quem queres ser.

3

O PT ENQUANTO PESSOA

Se queres lutar pela excelência, tens que ultrapassar as tuas limitações pessoais. A superação tem de ser o teu dia a dia, e tudo isto começa com a noção de propósito.

Quando começo uma formação, desafio todos os PT's a escreverem num post-it porque é que ambicionam começar essa carreira e muitos deles não têm uma resposta concreta. E aproveito para te perguntar, já te questionaste qual é o porquê de queres ser PT?

Ser PT não é um hobbie, nem um plano de escape. Ser PT é uma vocação onde deverás fazer um investimento contínuo ao longo da tua carreira, encarando esta profissão com seriedade, ultra responsabilidade, procurando sempre a tua melhor versão. Porque não vale a pena ter licenciaturas se não tiveres vontade e acreditares que é aquele o teu propósito.

Já fizeste a tua autoanálise? Conheces os teus defeitos? Estás pronto para evoluir enquanto pessoa? Estás pronto para dar a cara? Tens de saber todas as componentes técnicas, é um facto. Mas também tens de ter soft-skills e capacidade humana. Tens de aprender a descansar, mas só depois de te cansares na totalidade.

Tens de saber que o outro, o que está à tua frente, é uma extensão de ti, o teu espelho. Não pode haver uma única linha separando quem dá treino de quem é treinado. Para mudar a vida de alguém, tens de encontrar a tua melhor versão, e isto só acontece se te conheceres. O conhecimento vem do trabalho, do contacto, das trincheiras.

É muito importante que percebas isto. Os livros podem-te ensinar muita teoria, mas o conhecimento mais importante (o que é sobre ti, sobre a tua pessoa), é-te dado pelos teus alunos. Assim sendo, eles são o teu bem mais precioso. Os teus mestres. Repara que o mercado está cada vez mais competitivo. Só os melhores vão sobreviver, e os melhores são os mais apaixonados. Entusiasmo é coisa que nunca te pode faltar, e a tua pessoa é a tua primeira fonte de rendimento, a tua base, a tua prioridade. Repara que o nosso papel é muito importante. Olha bem à tua volta, e vê como a saúde está em perigo. Nota como a pandemia afetou as pessoas, que já estavam afetadas antes dela. Olha para as pessoas clinicamente, como se observasses um iceberg: o que vês é a ponta, mas, lá no fundo, por debaixo, há muito para descobrir. Porque o que as pessoas te pedem por vezes não é o mesmo que elas necessitam. O teu nível de autoconhecimento tem que ser tão grande que consegues ver a falta de autoconhecimento que têm os outros...