

COLEÇÃO ALTA PERFORMANCE

# CABEÇA DE CAMPEÃO

Como a psicologia forma  
vencedores no esporte e na vida

**FRANÇOIS DUCASSE** com a colaboração de **MAKIS CHAMALIDIS**



Casa da Palavra 

Campeão  
na cabeça

Infográfico: Luisa da Silva e Chantal Landry

05-09

© 2006, Les Éditions de l'Homme,  
uma divisão do Groupe Sogides inc.,  
subsidiária do Groupe Livre Quebecor Media inc.  
(Montreal, Quebec)

Todos os direitos reservados

Depósito legal: 2006  
Biblioteca Nacional e Arquivos de Quebec

ISBN: 978-2-7619-2900-4

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO:

• Para Canadá e Estados  
Unidos: **MENSAGEM ADP\***

2315, rue de la Province  
Longueuil, Quebec J4G 1G4

Tel. : 450 640-1237

Fax: 450 674-6237

\* subsidiária do Groupe Sogides inc.,  
subsidiária do Groupe Livre Quebecor Media inc.

A Editora conta com o apoio da Société de développement des entreprises culturelle du Québec para seu programa editorial.



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Agradecemos ao Conselho do Canadá para as Artes por apoiar nosso programa de publicações.

Agradecemos a assistência financeira do Governo do Canadá por meio do Programa de Desenvolvimento da Indústria de Publicação de Livros (BPIDP) para nossas atividades editoriais.

**François Ducasse**

com a colaboração de

**Makis Chamalidis**

# Campeão no tate

**Psicologia de o desempenho dentro o desporto e em a  
vida**



Une compagnie de Quebecor Media

# As cinco partes

**Parte 1: o mapa mental** *por François Ducasse*

**Parte dois: a aura dos vencedores** *por François Ducasse*

**Parte Três: Cavaleiros dos Tempos Modernos** *por François Ducasse*

**Parte Quatro: As Trinta e Seis Regiões do Mapa Mental**

*por François Ducasse e Makis Chamalidis*

**Quinta parte: A floresta dos Druidas** *por Makis Chamalidis*

# Introdução

*Campeão na cabeça* é um livro sobre a "mente" e a jornada desses personagens extraordinários que são chamados de "campeões". Isso o ajudará a compreender melhor o papel e a importância das qualidades mentais na busca por um sonho, no surgimento de talentos e na busca por desempenho.

O mapa mental, encontrado no início do primeiro capítulo, oferece uma representação pictórica e simbólica das qualidades ou ideias atribuídas à mente. Esta carta torna visível o que é abstrato em nossas vidas, materializa o longo caminho da autorrealização, do desejo à sua realização, com suas etapas e armadilhas inevitáveis.

Como melhorar sua mente? Qual é a mente de um campeão? Como os campeões chegaram lá? Em que são iguais aos outros e em que são diferentes? Como eles treinam? O que todos eles têm em comum? Eles são "maus alunos"? Quais são seus planos? Que tipo de disciplina eles seguem?

Essas questões dão origem a outras questões igualmente fascinantes: Como funcionam nossas qualidades criativas, foco, confiança e estado de graça (estar na "zona")? Por que estamos perdendo nossos meios diante do desafio? Como se "libertar", melhor "administrar a pressão"? De onde vem o medo de vencer?

Resultado de uma longa experiência em esportes de alto nível adquirida tanto no solo quanto nos bastidores, e valendo-se de numerosos exemplos, este livro busca dar respostas a todas essas perguntas, sem usar uma linguagem científica (muito "psy") nem receitas prontas (muito suspeitas).

As lições deste livro podem ser aplicadas a outras áreas além do esporte: arte, educação, trabalho, criação, etc. A aventura humana do esporte pode nos ajudar a entender melhor nossos fracassos e sucessos, e nos inspirar a seguir nossos sonhos até o fim.

## **O campeão bonito**

Não se trata de idealizar os campeões nem de negar certos excessos do desporto moderno, mas, pelo contrário, de mostrar na sua verdadeira luz o difícil mundo do. *vencedores*, cujo código de honra parece ter desaparecido e cuja filosofia muitas vezes se limita a "vencer" a todo custo.

Este livro não aborda apenas o aspecto do desempenho, mas também se interessa pelos valores veiculados pelo esporte. Para ser um campeão de cabeça, é preciso saber combinar arte com estilo, lutar espírito com elegância.

O esporte é uma escola de combate. O objetivo é aprender a vencer, mas também a lutar no amor da luta e não no ódio do outro. Queremos provar que a competição de alto nível e os melhores desempenhos não são incompatíveis com uma atitude generosa. Esta é a segunda mensagem deste livro, sua filosofia de certa forma.

Quem luta por uma ideia ou por um ideal é mentalmente mais forte: como um cavaleiro dos tempos modernos, também pode defender valores e torna-se, como costumávamos dizer, o campeão.<sup>1</sup> de uma causa.

## **Campeão na mente, no esporte e na vida**

*Campeão na cabeça* aplica-se a esportes coletivos e individuais. Futebol, hóquei, rúgbi, basquete e voleibol também são, de certo modo, esportes individuais e são considerados como tais. O que faz um jogador de futebol perder seus meios em uma grande final ou que um cobrador de pênaltis pode repentinamente "quebrar" sob pressão está relacionado aos mesmos fenômenos psicológicos que observamos no jogador de tênis que está lutando por uma bola de tênis. Partida ou com o velocista no início de uma final de 100 metros. O jogador de futebol não está sozinho em campo, mas é o único que sabe em que qualidades apostar para alcançar o seu melhor e, assim, servir melhor a sua equipe por meio de seu desempenho individual.

Podem utilizar este livro atletas profissionais, jovens, pais e treinadores, mas também todos aqueles que pretendem conhecer-se melhor, progredir, ultrapassar marcos; sejam eles jovens esperançosos que embarcam às cegas na aventura da competição, obcecados pelo sonho de se tornarem campeões, ou entusiastas que se deixam levar por novas aventuras.

O campo esportivo, caminho de excelência, pode ser considerado a encenação simbólica da nossa necessidade de enfrentamento. Nisso ele nos desafia, esporte é vida. As situações competitivas são onipresentes no dia a dia, no trabalho, na escola, no mundo artístico. Eles resultam todos os dias em lutas, desafios, cara a cara, duelos onde todos devem defender seu ponto de vista, suas ambições, seu salário, seu talento, sua dignidade, etc.

A “mente” a que os atletas atribuem vitórias e derrotas transcendeu as fronteiras do esporte, servindo de espelho a uma sociedade cada vez mais individualista, obcecada pela performance e voltada para a busca (às vezes exclusiva) de si mesmo. As normas cotidianas pressionam pela superação constante, o ideal agora é tornar-se o empresário da própria vida e a mente parece ser o ator designado para nos ajudar a alcançar isso.

Assim, quem não frequenta este domínio privado pode ainda assim inspirar-se nas qualidades mentais e nos princípios que regem a vida dos desportistas. As 36 regiões da mente, por exemplo, numeradas no mapa que você encontrará no início do livro e explicadas em detalhes na Parte IV, podem atrair todos nós:

- Leve seu sonho a sério (1); O
- espírito explorador (4);
- Entusiasmo (6);
- Disciplina (8);
- Intensidade (9);
- Treine seu treinador (13); Converter uma
- deficiência em um ativo (14); Saber dizer
- não (15);
- Cultive sua diferença (23);
- Lucidez (25);
- Aceite a frustração (32);
- Autoconfiança (36).

Todos serão capazes de transpor os princípios do esporte de alto nível para a situação que lhes diz respeito:

- prepare-se para um exame;

- não perca seus recursos durante uma reunião ou entrevista de emprego;
- desenvolver um negócio;
- abordando um novo relacionamento
- romântico; "Solte" em público.

E, de forma mais geral, este livro pode ajudar o leitor a:

- conhecer-se melhor;
- enfrentar seus demônios;
- liberte-se do olhar dos outros;
- desenvolver autoridade pessoal; seja
- mais criativo ...

Como um atleta de ponta em sua disciplina, todos podem se tornar campeões em suas mentes no dia a dia.

Este livro foi elaborado para servir como um companheiro de viagem e inspirá-lo a "estar em busca". Pode consultar esta ferramenta de trabalho a qualquer momento, quer esteja sozinho ou com os seus treinadores, em treino ou durante uma competição e, porque não, durante um jogo, durante a pausa para o almoço ou antes de um encontro importante.

Mostra que se queremos ir longe é preciso sair da pequena esteira e às vezes aceitar ir aonde os outros não vão.

Por fim, em determinadas situações e principalmente diante de uma questão importante, você pode se perguntar: "Eu sou o campeão na minha cabeça"?

**Você acabará se perguntando regularmente: Fui campeão da cabeça?**

1. Campeão: "Aquele que lutou [...] para defender uma causa". Definição de dicionário *Le Petit Robert*.

Premeuère\_pnortie  
\_

eUA MIND CARD

ATRAVÉS DOS FRANÇOIS DUCASSE

*Por que conquistar o Everest?  
Porque ele está aí.*

GEORGES MALÓRIA

# La carte du Mental



## LES RÉGIONS DU MENTAL

### LE PAYS DU RÊVE

1. Se prendre plus au sérieux
2. La passion
3. Suivre son désir
4. L'esprit d'exploration
5. L'orgueil
6. L'enthousiasme

### LA VALLEE DU PLAN

7. « Être dans la recherche »
8. La discipline
9. L'intensité
10. Se fixer des objectifs « intérieurs »
11. S'associer à la difficulté
12. Faire des choix
13. Entraîner son entraîneur
14. Transformer un handicap en atout
15. Savoir dire non
16. Se libérer du regard des autres
17. La remise en question
18. La générosité
19. Travailler son langage corporel
20. Aller voir ailleurs
21. Bien « mal jouer »
22. Faire des « mini-deuils »
23. Cultiver sa différence

### LA TERRE DE CREATION

24. Se concentrer sur ce qu'on peut contrôler
25. La lucidité
26. Marier l'eau et le feu (relâchement et agressivité)
27. Penser au jeu pas à l'enjeu
28. Ne pas changer au moment critique
29. Ne pas « sur-jouer »
30. L'animalité
31. Ne rien lâcher
32. Accepter la frustration
33. L'autorité personnelle
34. Être amoureux de la pression perdue
35. Se réapproprier le plaisir
36. La confiance en soi

### LES DOUZE VALEURS CHEVALERESQUES

- I Sens de l'aventure
- II Générosité et Don de soi
- III Loyalisme
- IV Respect
- V Dignité dans la défaite
- VI Éléance
- VII Honnêteté
- VIII Sens de l'honneur et de la parole donnée
- IX Courtoisie
- X Humilité
- XI Solidarité
- XII Défense d'un idéal

Tu as un rêve... Mais quel est ton plan ?

François Ducasse

## O mapa mental

Tornou-se um hábito atribuir vitórias e derrotas à "mente". Ouvimos em toda parte: "É mental, a mente fez a diferença ... ela tem uma mente boa ... o que falta é a mente ... você tem que trabalhar em sua mente ..."

Ele é a nova estrela do esporte moderno. Não é um artigo de jornal, não é uma análise de jogo, não é um retrato de um campeão que não se refere à mente famosa. Mas a palavra em si não faz sentido: é muito vaga, muito genérica. Na maioria das vezes, usamos quando não conseguimos explicar por que "funciona" ou por que "não funciona".

Todo mundo fala sobre isso, mas sem tentar realmente saber. A mente permanece misteriosa, nos fascina e nos intimida ao mesmo tempo. Para nós, a maneira de decifrá-lo é primeiro cortá-lo em pedaços, descascá-lo; como se estivéssemos dividindo um mapa geográfico em várias regiões - prazer, orgulho, concentração, frustração, confiança, etc.

Na verdade, existe uma gama de qualidades e valores clássicos com os quais, em sua maioria, estamos familiarizados. A ideia é conhecer esse mapa da mente e identificar cada região com suas peculiaridades. Então, temos todas as chances de sair do mistério e nos encontrarmos em um território familiar.

Para desenhar este mapa, distinguimos três regiões principais:

- a terra dos sonhos; o
- vale do Plano; a terra
- da Criação.

O caminho do campeão na cabeça então passa por:

- ❑ o sonho (ouvir o próprio desejo, ter uma paixão ou uma vocação, gozar de um determinado talento, etc.);
- ❑ desenvolver um plano (transformar o seu sonho em plano de ação, definir objetivos concretos dando-se os meios para alcançar as suas ambições, estabelecer uma disciplina, desenvolver certas qualidades, autoconhecimento, estar na investigação, ter talento para explorar o seu talento, etc.);
- ❑ criação (concentração, atuação, "deixar ir", seguir seus instintos, liberar seu talento, etc.).

### **A terra dos sonhos**

A Terra dos Sonhos contém qualidades íntimas, aquelas que vêm de nós espontaneamente e que estão ligadas ao desejo e seus avatares: paixão, prazer, ambição, motivação, ideal, entusiasmo ... Tudo parte do desejo: é o motor, a chama isso nos impulsiona. Deixe-nos saber que essas qualidades podem definir à medida que as coisas se complicam; essas são regiões sensíveis onde é bom vir regularmente para recarregar suas baterias.

### **O vale do plano**

O vale do Plano possui regiões que se relacionam com a aprendizagem, com tudo o que permite a aquisição de conhecimentos e técnicas: disciplina, exigência, intensidade de concentração, generosidade no esforço, repetição, determinação. As qualidades em jogo dependem, desta vez, do ambiente externo em que se manifestam. São forjados no trabalho, no enfrentamento das dificuldades e na relação com os formadores (*veja a quinta parte*) O plano (*veja o próximo capítulo*) é o passo necessário para dar forma ao sonho e progredir no domínio de sua disciplina. Nesta fase, somos enriquecidos por todo o tipo de experiências, conhecimentos, automatismos, tantos alimentos assimilados, "armazenados", que irão reaparecer naturalmente - se soubermos dar-lhes rédea solta - na fase de criação. O Plan Valley pode ser visto como a formação que prepara para a competição ou a fase de investigação que antecede a criação artística.

### **A Terra da Criação**

Na Terra da Criação, o tempo não é mais para reflexão ou análise, mas para concentração, para sensações, para total compromisso com o desapego, para a intuição, para a inventividade - qualidades instintivas, confusas, sobre as quais não temos controle direto. O desafio passa a ser deixar as coisas acontecerem, não mais controlar ou julgar o que é bom ou ruim, mas quebrar as barreiras que impedem o acesso ao talento que vive em nós. Curiosamente, a eficácia aqui passa pelo desprendimento de si mesmo (e de seus pensamentos parasitários, relacionados à estaca). O atleta se torna o gesto, e o músico, a música. Nesse ponto, ter uma "boa mente" quase consiste em desaparecer, em esquecer-se de si mesmo. Em suma, para libertar o artista em nós.

A terra da Criação é sem dúvida a região mais fascinante e misteriosa. Os excertos a ele dedicados permitirão memorizar conhecimentos psicológicos sobre o desempenho e o comportamento humano, por vezes tão contraditórios.

Certas qualidades poderiam ter tido lugar noutra região, por exemplo o orgulho: precisamos dele tanto na terra da Criação (e em situação de competição) como na terra dos Sonhos, mas consideramos que o orgulho é antes de tudo um ponto de partida qualidade, inscrita na personagem e determinada pela história infantil, e que é, naturalmente, essencial para um dia partir para o assalto de um sonho. A autoconfiança também é essencial em todas as etapas, mas a colocamos no final do curso, na terra da Criação, porque a vemos antes de tudo como o resultado do trabalho que podemos depois desfrutar em competição. Os países do mapa mental são interdependentes. Uma qualidade colocada do outro lado do mundo pode influenciar o bom desempenho de todos os outros e do devemos nos mover constantemente de um país para outro para cruzar o triângulo da criação do plano dos sonhos; passe do sonho à ação, depois pare de pesquisar para se dedicar à criação e depois volte ao trabalho, sem se esquecer de voltar de vez em quando para questionar sua motivação ...

Navegando neste mapa, suas etapas essenciais (o banho de Prazer, a fonte da Boa Atitude ...), suas armadilhas (o poço da Não-escolha, a ponte da Facilidade, o túmulo da Ambiguidade ...) e seus arredores (o mar do Conflito Interno, os vulcões da Pressão, o oceano da Dúvida), você poderá se orientar melhor na paisagem interna, localizar melhor as qualidades mentais e fazer ligações entre elas. Alguns verão "o que nós

na cabeça "; outros, a história de uma carreira, um projeto ou uma vida. Cada um pode imaginar sua própria jornada, projetar-se em seu próprio mapa, fazer um balanço de sua paixão, fazer-se novas perguntas sobre o caminho a percorrer, sobre o novo plano a ser montado para ter a esperança de um dia alcançar o melhor de si - da qual a montanha da Realização é o símbolo.

O mapa mental ajuda a mudar de planetas e a sair do "deve" e do "só existe", para permitir o surgimento de uma linguagem metafórica e mais criativa. Desempenha uma função de "objecto flutuante", o que cria um desvio: quando nos entregamos à escolha de imagens e palavras no Mapa - para simbolizar os nossos sonhos ou projectos - falamos de nós próprios e dizemos "eu". "Sem nos darmos conta.

O cartão também pode motivar e dar sentido à aventura pessoal, porque coloca o trabalho em perspectiva: aceitamos mais facilmente fazer esforços quando sabemos por que o fazemos e para onde vamos.

Os números colocados no mapa na forma de uma rota de flecha correspondem às trinta e seis regiões da mente listadas na margem. Essas são qualidades e fundamentos relacionados ao desempenho, que pensamos que seriam úteis para analisar e apresentar na forma de planilhas fáceis de consultar (*veja a Parte Quatro*)

A mente torna-se assim um caminho iniciático, no qual convidamos todos a se engajarem, passo a passo, como um cavaleiro em sua busca.

Nesta paisagem perigosa, no meio do mapa, ergue-se o Castelo. Um lugar essencial de refúgio e paz, ele está lá para lembrar "os doze valores cavalheirescos" ilustrados abaixo por alguns dos atos de fair play mais famosos da história do esporte. A qualquer momento, você também pode dar um passo para trás relendo histórias ou retratos de campeões extraordinários, ou mergulhando na lenda do Graal, uma busca maravilhosa por um ideal que pode dar sentido à sua luta pelo absoluto. As semelhanças entre cavaleiros e campeões modernos são surpreendentes.

Aqui você está nos bastidores da mente famosa. Tornando-se mais concreto, tomou forma. O case está quebrado, revelando as muitas qualidades que contém. Um caminho se abre diante de você, agora você tem uma base de trabalho a partir da qual pode refletir e agir. Dentro

Dependendo de suas necessidades ou de suas perguntas, você explorará certas regiões em vez de outras e poderá traduzir seus problemas em palavras com mais facilidade. Finalmente, assim como você identificou claramente os objetivos para o desenvolvimento de certas qualidades técnicas ou físicas, pode sempre ter em mente as qualidades mentais nas quais deseja concentrar seus esforços.

Porque uma coisa é certa: se você não tiver talento para explorar seu talento, nunca chegará ao auge do seu potencial; se falta intensidade na concentração e no esforço, ter a melhor tacada da equipe ou um dom musical excepcional não te levarão longe. Se você não conhece o seu demônio e não o enfrenta antes de competir em uma corrida, a dúvida pode tomar conta de você no momento crítico para impedi-lo de se libertar, e toda a vontade do mundo não poderá fazer nada. . Se você não é capaz de controlar suas emoções ou se não está apaixonado pela pressão, você terá poucas chances de entrar na "zona".

E, amanhã, se alguém lhe perguntar quais são os seus pontos fortes, você responderá uma certa qualidade técnica ou física, e talvez acrescentar: o espírito de explorador, ou autoridade pessoal, ou talvez até saber ser o "mau aluno" .

O capítulo seguinte diz respeito a todas as pessoas que têm a sorte de ter uma paixão, uma ambição, um projeto; e que têm a "boa loucura" de ouvir a voz do seu sonho.

## Você tem um sonho, mas qual é o seu plano?

Suponha que você tenha um sonho. Questionando-se sobre seu plano é uma forma de se perguntar o que você planejou fazer para tornar seu sonho realidade. Essa é a questão central, como no mapa do Vale do Plano, passagem necessária entre a terra dos Sonhos e a terra da Criação.

O Plano é o que permitirá a transformação de um sonho em plano de ação: fixar dois ou três objetivos simples e concretos a serem alcançados durante o ano, dar-se os meios para alcançá-los, impor uma disciplina e alguns constrangimentos, isso é o que o plano representa.

### **O talento para explorar seu talento**

A ideia é controlar as coisas em vez de passar pelos acontecimentos; o Plano incentiva as pessoas a se organizarem, a fazerem escolhas e até a tomarem algumas decisões excepcionais. Ao focar no seu Plano, você é naturalmente levado a refletir sobre a sua filosofia de trabalho, a definir os poucos princípios de formação pessoal que vão dar originalidade à sua preparação e com o tempo se transformarão em fortes convicções ... Tantos benchmarks que marcam o caminho e permitem que você siga em frente mesmo em tempo de nevoeiro.

Alguns sentirão necessidade de colocar o seu plano no papel, outros contentar-se-ão em defini-lo oralmente e discuti-lo regularmente com o seu treinador ou familiares, para o ter sempre em mente.

O plano é enfatizar que uma ideia em si não significa muito se você não tiver uma ideia dos meios necessários para implementá-la. O sonho nos diz para onde ir, o plano nos diz como fazer. E então é só depois de ter feito a si mesmo a primeira pergunta: "Como deveria

faço isso para atingir meu objetivo? " que você pode se perguntar no segundo: "Será que eu realmente quero isso?"

### **Um projeto na vida dele**

Sonhar é uma coisa; viver o seu sonho é outra: é traduzi-lo no seu dia a dia, cada dia dando uma contribuição para a construção. Alguns praticam um esporte, outros fazem do esporte um projeto. Quem tem um projeto tem muita sorte. Seus esforços fazem sentido porque fazem parte de uma visão geral. Não nos esforçamos apenas quando temos vontade, "vamos" para levar seu projeto adiante.

O sonho costuma ser visto como uma fuga da vida cotidiana, como um extra. É quase normal abusar do seu sonho, ser um amador no seu sonho, enquanto você é mais profissional em áreas que nem sempre valem o nosso esforço. Levar seu sonho a sério começa com um plano. E quanto mais a sua vida se funde com o seu sonho e com o seu plano, mais as próprias restrições se tornam a razão de ser, mais espetacular será o seu progresso e mais longe você irá. Os campeões não veem as privações como sacrifícios: eles consentem porque não veem a vida de forma diferente. É um todo; é a vida deles.

Alguns nunca deixam a terra dos sonhos, nunca cruzam o muro da aventura. Eles não sabem por onde começar e permanecem no escuro, em devaneios. Eles gostariam que as coisas acontecessem por si mesmas. Os mais numerosos são aqueles que abusam de seus sonhos porque gostariam de pular diretamente da terra do Sonho para a terra da Criação sem explorar o vale do Plano; no mapa, eles se perdem na floresta ao redor da grande pedra do projeto. Eles estão em ação, mas de uma forma confusa e desorganizada, eles se esforçam, mas na verdade não têm um plano. Seus objetivos são muito distantes, afundam-se no longo prazo ("Quero ser campeão") e acabam criando um abismo entre o seu dia a dia e a meta traçada; muitas vezes são muito comuns ou mundanos e parecem com aqueles que todos compartilham (*vou trabalhar duro para que isso aconteça*) Trabalhe duro ok, mas *Como? "Ou" O quê? Chegar ou?* Todo o interesse do plano está na personalização dos objetivos e dos meios, e se o plano vai longe, sua primeira virtude é traduzir essa visão no curto prazo (um ano no máximo)

e agora veja qual é a próxima etapa. Este é o que conta, pequenos passos fazem grandes viagens.

Aqueles que não têm um plano, portanto, carecem de referências e muitas vezes mudam a orientação, os princípios de treinamento. O projeto deles desmorona, eles reagem no dia a dia e acabam sem saber o que estão fazendo no terreno. Depende do humor do dia ou das circunstâncias. Vimos tal campeão e gostaríamos de ser parecidos com ele, depois é outro e assim por diante. Um dia treinamos muito, na semana seguinte nada, depois fazemos muito e nos machucamos, etc.

### **Estar em pesquisa**

Aqueles que são campeões em suas mentes reconhecerão sua necessidade de buscar e compreender, para nutrir constantemente sua paixão ou seu projeto com novos progressos, novas descobertas e novos desafios.

O vale do Plano é antes de mais nada a terra da Pesquisa. É aqui que os campeões são feitos. Se há uma qualidade que os une, é essa sede de pesquisa; Aventura é curiosidade: "Até onde posso ir"? "Que áreas ainda desconhecidas da minha paixão eu poderia explorar?" "Que ponto eu poderia melhorar?" "O que estou perdendo para dar o próximo passo?" "O que eu poderia fazer no próximo ano para estar ainda mais pronto, ainda mais forte?" "Como eu poderia me organizar melhor?" "O que essa nova experiência pode me trazer?" "O que é bom para mim?"

Quando não estamos mais neste movimento, recuamos, porque os outros avançam. A melhor maneira de começar de novo é enfrentar novos objetivos, novos desafios, armado com um novo plano. Quando você fica estagnado e não sabe por quê, a solução quase sempre é a pesquisa; a desaceleração em andamento deve-se a uma diminuição na intensidade da pesquisa.

Na busca de um sonho ou de uma carreira, às vezes os problemas parecem opressores. Nós somos *na pesquisa*, quando você está obcecado com a solução. Os campeões, como a maioria dos artistas, são obsessivos por pesquisa, vivem em um mundo de medo, o medo de jogar mal, então trabalham. Para ser um bom pesquisador, é preciso também gostar de "buscar para buscar", porque, na maioria das vezes, só se encontra depois.

estar errado muitas vezes. Saberemos que encontramos o caminho certo porque já tomamos o caminho errado. Marcar o progresso é entender um erro. Só à custa de múltiplas andanças, experimentações e confrontos de ideias, à custa desta "paciência apaixonada", se poderá encontrar o seu estilo, os seus conselhos, o seu método de trabalho, a sua disciplina, a sua identidade de lutador (ou seu personagem de palco), identificar seu demônio, seu método de trabalho, sua disciplina, escolher o plano certo, o treinador certo, a equipe certa; ou encontre o seu gesto, pois o gesto perfeito é uma criação que é objeto de pesquisas constantes. Quando procuramos há anos, acabamos descobrindo coisas incríveis, ao atingirmos esse nível de domínio das sensações, delicadeza de percepção de que se pode penetrar no mundo do infinitamente preciso e até tocar o invisível, como afirma este campeão dos 400 metros com barreiras: "Um centésimo de segundo ... À força da busca pela perfeição, este centésimo leva um realidade física, uma dimensão, ela existe no espaço. Um centésimo, podemos ver isso1. "

Os grandes atletas, assim como os grandes artistas, nunca se contentam e podem questionar-se simplesmente pelo desafio (o pintor Francis Bacon, aos oitenta anos, admitiu: "O que chateia nas minhas pinturas é que agora sei fazê-las"). Eles nunca alcançam seu objetivo e nunca param de girar em torno de sua paixão. Mais uma vez, o que lhes interessa, eles analisam até a obsessão. Isso é o que chamamos de "estar em busca".

### **Disciplina e intensidade (de foco e esforço)**

Na vida, e ainda mais no esporte de alto nível, o sucesso depende menos do talento que recebemos do que da força que empregaremos para tornar esse talento frutífero. Todos nós somos parecidos; o que realmente faz a diferença é o esforço. Se tantos jovens aspirantes fracassam, geralmente é porque eles são "bons demais". Isso os dissuadiu *estar em pesquisa*, ter um plano, impor disciplina e restrições. Se não concluem seus projetos, não é porque não tenham as qualidades exigidas, mas porque lhes faltou a criação da estrutura que teria permitido que essas qualidades se manifestassem.

Temos a tendência de colocar a disciplina contra o talento. Aqueles que têm muitas instalações naturais costumam pegar atalhos e têm menos

o hábito de ir longe para conseguir alguma coisa; e aqueles que não podem confiar muito em seu talento voltam à disciplina. Porém, um não deve faltar ao outro: a disciplina define o cotidiano e as regras necessárias à formação do talento.

A disciplina está cada vez menos na moda. Evoca o lado militar, a ideia de obediência, confinamento, constrangimento. Preferimos nos concentrar na criatividade, originalidade, personalidade, etc. Mas, se queremos ser realmente originais, por que não ter uma disciplina original? Por que não ver a disciplina como uma criação pessoal? Falar sobre um plano - criar um plano - é outra variação mais atraente de falar sobre disciplina.

Uma academia esportiva de alto nível começa ensinando a disciplina. Tudo se resume a "aprender a aprender". Um bom treinador primeiro transmite *atitudes*. Antes de transmitir seu conhecimento aos alunos, ele deve incutir neles as regras de conduta e a atitude corporal que os habilitarão a receber suas mensagens da melhor maneira possível. Quanto mais os ajudará a ser "intensos" na concentração e no esforço, a mergulhar de corpo e alma no assunto, mais progredirão.

"Se você não quer treinar, reduza a duração e não a intensidade", aconselha Andre Agassi em suas "Regras de Ouro<sup>2</sup>"

Trabalho, concentração e repetição são os pilares da disciplina. Quando você perguntou a Fred Astaire (o melhor dançarino de todos os tempos do cinema) como ele conseguia parecer tão natural, ele respondeu: "Eu faço todos os movimentos dez mil vezes por dia".

Em vez de falar de prisão, vamos falar de uma "bolha de concentração" ou "casulo" dentro do qual o talento terá a melhor chance de crescer e um dia se destacar, em alguns casos até explodir. Pode parecer estranho, mas quanto mais rigorosa a estrutura, mais relaxado você fica e mais pode se expressar livremente. Não esqueçamos que um artista também tem sua disciplina. Ele define horários para si mesmo, tem que encontrar seu ritmo, manter suas ferramentas, etc. Para se concentrar, ele precisa mergulhar em uma atmosfera especial, delicada, muito estudada, e quando está criando não pode fazer ou pensar em mais nada. Essa busca pessoal por condições ideais de trabalho faz parte da criação artística.

Cabe a todos encontrar sua disciplina. Os procedimentos ou os princípios utilizados não importam: o essencial é adquirir uma rotina do esforço, graças à qual deixamos de colocar a questão do esforço, e

ser capaz de se concentrar por muito tempo, totalmente, em um assunto de cada vez. A disciplina é adquirida quando as regras se tornam automáticas e você quase não precisa mais pensar nelas (levantar-se a tal hora, respeitar tal restrição ou regra de treinamento, repetir tal exercício, seguir tal dieta, etc. ). Quando as regras são claras, mesmo que seja difícil, você se acostuma, então fica mais fácil. O próprio corpo, quebrado com o esforço, acaba exigindo seus exercícios diários.

Boa disciplina é aquela que permite que todos entendam o interesse da disciplina. É realmente eficaz quando é voluntário e se torna um estado de espírito. Ser disciplinado é um contrato que você faz consigo mesmo; qualquer um pode decidir se esforçar mais e se tornar mais exigente, mas o mais difícil é manter um alto nível de exigência pessoal ao longo do tempo. Os que têm sucesso são aqueles que entendem que o caminho mais difícil é sempre mais emocionante e mais gratificante do que o caminho óbvio que todos percorrem; e entendeu que seu sucesso dependerá - por definição - de sua capacidade, a cada dia, de ver, pensar e agir de forma um pouco diferente ...

Isso vai desde a atitude a adotar diante das dificuldades, até como lidar com pequenos detalhes práticos - por exemplo, a garrafa de água ou a barra de chocolate que não deve ser esquecida de colocar na bolsa - que dizem muito do atleta Estado de espírito. Podemos considerar que nos dotamos de uma disciplina quando colocamos todas as chances de sucesso a nosso favor, inclusive em uma rotina protetora; acaba tendo o "espírito do difícil". As dificuldades nos moldam, nos ensinam a paciência e a humildade, nos tornam conscientes de nossa natureza, de nossas limitações e nos preparam para uma provável elevação.

O talento, portanto, nem sempre é o que acreditamos ou o que vemos. Além disso, Picasso dizia que "o mais importante na obra é o que não vemos", ou seja, o pensamento que está por trás da obra, da pesquisa, do plano ... o verdadeiro talento é elevar as qualidades naturais até maestria excepcional. Não devemos confundir dom natural e domínio técnico, e entender que o domínio "brilhante" dos campeões encontra sua origem nas qualidades mentais (intensidade de concentração, rigor, atenção aos detalhes, etc.) que acompanharam o trabalho técnico durante longos anos desde então infância.

O verdadeiro talento dos campeões é essa disciplina mental, ou seja, o talento para explorar o talento de alguém.

## **Objetivos excepcionais = decisões excepcionais + restrições excepcionais**

O erro que frequentemente se comete é não confrontar as decisões e os constrangimentos que lhes correspondem com os seus objetivos. A lista de objetivos é ambiciosa, mas a dos meios continua banal. Os sonhos costumam ser grandiosos; os planos, muitas vezes arbitrários.

Resultados excepcionais nunca vêm por acaso, mas sim de um plano e preparação excepcionais. Quem não tem o plano certo ou o esquece ao longo do caminho acaba em algum lugar no vale do Plano, porque não conseguiu encontrar o equilíbrio entre seus objetivos e suas ações, porque não aplicou a equação correta: *objetivos = decisões + restrições*.

Não existem homens excepcionais, existem apenas ambientes excepcionais. Os homens que conseguem se superar, muitas vezes enfrentaram situações excepcionais em que foram obrigados a vencer (um perigo, um grupo que não deixa opção de não seguir, uma disciplina imposta e particularmente severa ...). Se essas situações não existirem, elas devem ser criadas. Quanto mais normal for o seu plano, maior será a probabilidade de você ser sugado para a normalidade. Por outro lado, se você almeja alto, terá que tomar decisões excepcionais.

Portanto, adicione algumas "operações de comando" ao seu plano: faça um sacrifício financeiro ou emocional, mude seus hábitos, vá e veja o que está sendo feito em outro lugar (outros mundos, outras habilidades), treine com atletas de alto padrão. Outro esporte, envolva-se no trabalho psicológico, desistir de um determinado estilo de vida, planejar uma estadia no estrangeiro ou, pelo contrário, não desistir do equilíbrio da sua vida apesar de propostas que normalmente não recusamos ... Assim, pode criar o seu quadro de requisitos, o ambiente isso vai criar você!

Explorar seu talento, ter um plano, impor disciplina e restrições a si mesmo, são escolhas que você pode ou não fazer. O talento também é uma escolha.

### **MPLANEJAMOS PARA M'ABORDAGEM DO MEU SONHO**

Meu plano inclui, após análise, objetivos de meios que dependem de mim: aperfeiçoar uma técnica, desenvolver uma qualidade mental, resolver um problema. Quanto mais me dedico a esses objetivos "internos", a

meus pequenos passos diários, mais eu me dou chances de alcançar objetivos "externos" (resultado: vitória, classificação, etc.).

O desempenho começa com a eficiência na definição de seus objetivos!

**1. Análise dos meus pontos fortes e fracos** Pontos fortes  
pontos fracos: \_\_\_\_\_

**2. Meus pequenos passos e minhas metas "internas" para alcançar este ano**

No nível técnico, físico ou outro (técnico, físico ou outro):

---

---

---

No nível mental:

---

---

---

Quem é meu demônio? (Meu problema, calcanhar de Aquiles ou maior falha que está me bloqueando e me impedindo de conseguir o que mais desejo.)

---

---

---

Qual é o meu negócio? (O ponto forte da minha personalidade, que posso cultivar para me destacar e que vai me dar a minha identidade na minha disciplina, até mesmo uma imagem.)

---

---

---

Eu sou um animal ou tenho um nome artístico \*:

---

---

---

\* Consulte a Parte Dois, Capítulo 1: Você vence com sua personalidade.

### **3. Objetivos excepcionais = decisões excepcionais + restrições excepcionais**

Uma decisão excepcional e restrição:

---

---

---

---

---

---

---

Os exemplos de preparação e decisões excepcionais são inúmeros e muitas vezes engraçados. A imaginação nesta área é freqüentemente recompensada. aqui estão alguns exemplos:

- Marie-José Pérec (tricampeã olímpica) deixou a Califórnia para se estabelecer na Alemanha Oriental, em Rostock, um porto sombrio e acinzentado do Báltico, para treinar com Wolfgang Meier, “aquele médico engraçado Mabuse”, renomado por sua disciplina de ferro e por fazer seus atletas correrem em um túnel denominado “corredor da morte”;
- Laura Flessel (duas vezes campeã olímpica) convida regularmente para treinar esgrimistas deficientes, contra os quais ela própria compete sentada em uma cadeira de rodas. Segundo ela, o objetivo é duplo: aprender a colocar as mãos, mas também a ser humilde;
- A grande equipa de futebol Ajax Amsterdam dos anos 1970 treinou voluntariamente na neve;
- Para se preparar para a semifinal da Copa Davis no Brasil, a seleção romena convidou os acadêmicos de Bucareste para assistir aos treinos por uma semana, com instruções para fazer o máximo de barulho possível.
- Jean-Claude Killy (medalha de ouro tripla em esqui alpino nos Jogos Olímpicos de Grenoble em 1968) teve sua pista de treinamento regada todas as manhãs para se acostumar a esqui no gelo;

Aqui estão alguns exemplos gerais:

- Mergulhador: "Meu objetivo é desenvolver minha capacidade de adaptação, pois sou muito sensível na competição com imprevistos e mudanças no programa.  
Para o conseguir, vou treinar-me para fazer saltos ordenado pelo meu treinador no último momento, e ele pode me pedir um salto não planejado quando eu colocar o pé na prancha. Vou ter alguns segundos para me concentrar e fazer ";
- Tenista: "Incluo no meu programa três sessões de cesta de serviço por semana, para serem feitas sozinho no final do treino. Não direi mais: "trabalhei muito no meu serviço", que é vago e pode significar cinco cestas por semana e nada nas duas semanas seguintes, direi: "segui o meu plano", quer dizer os meus três cestas por semana ";
- Boxeador: "Para melhorar o meu footwork vou ter aulas de dança";
- Anônimo: "Vou atacar meu demônio: frustração. Vou fazer guerra contra esse demônio até que ele se transforme em anjo da guarda! ";
- Anônimo: "Eu sigo um programa personalizado de exercícios físicos, para ser feito sozinho em casa, quinze minutos todos os dias (excepcional!)."

### **O plano permite que você se liberte do jogo**

Vamos agora ver quais são as consequências benéficas do plano, em particular sobre a pressão e o peso da aposta.

#### **1. Você move o problema**

A questão não é mais se você vai ter sucesso (o que não podemos controlar), mas se você segue seu plano e respeita seus objetivos de trabalho e seus compromissos pessoais (que podemos controlar).

#### **2. Você substitui a incerteza por procedimentos**

Em vez de dizer: "Tenho absolutamente que ganhar este troféu", ou "Terei sucesso?", Você diz: "É isso que tenho que fazer, é assim que vou fazer, e eu sei disso. que eu posso fazer isso. " O plano transforma preocupações e questões impossíveis em procedimentos concretos. O

as competições tornam-se testes para verificar os efeitos do plano. O que era estressante torna-se emocionante: "Vamos experimentar o que preparamos!" Cada evento é desdramatizado, iluminado, até mesmo uma partida perdida, pois representa apenas uma etapa do plano.

### **3. Você aprende a se concentrar nas etapas triviais**

Seu plano solicita que você faça isso passo a passo. Como o maratonista que, ao final da corrida, pensa quilômetro a quilômetro, você mira objetivos intermediários e não o resultado final. Você se acostuma a lidar com problema após problema e é capaz de se concentrar nos detalhes, com calma, metodicamente, sem ficar obcecado com a finalidade.

### **4. Você é levado a encontrar as palavras certas, as palavras que falam**

Trabalhar em seu plano o força a colocar seus problemas e qualidades em palavras (*Vejo p. 32: "Quem é meu demônio?" "O que é meu negócio?"*), Para ir além de noções muito gerais, como "meu problema é estresse ou confiança", que não fazem as coisas acontecerem. Quando "batemos nas palavras" (encontrar outras palavras para esclarecer o seu pensamento), o estresse pode ser desmontado e reformulado, por exemplo: "o que me preocupa é o olhar dos outros", isto é - ou seja, "a presença dos meus pais que pesa sobre mim "ou" o público que quero seduzir em vez de brincar ", etc.

Talvez o exercício mais difícil em palavras seja definir seu ativo, sua "coisa". Para torná-lo eficaz, claro, é uma questão de encontrar as palavras que "falam". O progresso mental também passa por esse trabalho de verbalização. Encontrar as palavras para analisar o seu desempenho e traçar o seu plano, ser mais preciso com as palavras só pode levar você a ser mais preciso no terreno em suas ações.

### **5. Você segue em frente mesmo quando as coisas estão ruins**

O plano irá atendê-lo especialmente em tempos difíceis. Se os resultados não forem bons e você estiver no nevoeiro (no mapa mental: Névoas de Incerteza), você pode, se estiver convencido de que seu plano é bom, agarrá-lo em vez de entrar em pânico. Saiba que você está continuando a se mover na direção certa. Quem se perde no caminho e se cansa, hesita, tropeça, duvida, entra em pânico, desiste ou se magoa quase sempre é quem não tem um plano. Assim que as coisas dão errado, eles têm a impressão de estar diante de um vazio.

## **6. Você é guiado por objetivos internos, em vez de objetivos externos**

Em vez de definir metas com base em critérios externos, como alcançar uma determinada classificação ou ganhar um troféu específico, você é guiado por metas internas, inscritas no plano. Seu objetivo não é mais apenas ficar entre os dez primeiros no final do ano, mas manter seu plano em tal e tal ponto. Você verá no devido tempo se está classificado entre os dez primeiros.

De fora, é impossível ter uma ideia correta de suas ações, do mérito de suas escolhas e da saúde de seu curso. Observadores fora do plano, sem consciência de seus verdadeiros objetivos (internos), podem colocar uma pressão indevida sobre você - "Por que você fez isso?" Porque você não venceu. Você deveria mudar isso, você está no caminho errado. " Não podem saber que por trás de uma aparente mancha ruim se esconde objetivos precisos, um questionamento programado e salutar, inscrito em uma visão de médio ou longo prazo. O julgamento dos outros é freqüentemente exercido em um nível diferente do seu próprio julgamento e de acordo com objetivos diferentes (curto prazo, resultados tranquilizadores, reconhecimento imediato, etc.). Os maus resultados que os observadores do pânico - por mais bem-intencionados que sejam - podem ter um significado diferente e um impacto totalmente diferente sobre quem os obteve, quando previstos no seu plano. Só quem conhece o plano pode julgar bem as coisas.

Na verdade, para muitos, o erro clássico se resume em ter apenas objetivos "externos". Andre Agassi, ao contrário, confia: "A opção 'vitória' soa bem, mas não trabalho assim. Em vez disso, é um processo diário, um desafio diário. Mesmo no meu melhor, número um do mundo, não fui a um torneio dizendo a mim mesmo: "Ok, este eu ganhei!" O tênis nunca foi assim para mim. Sempre foi um processo, uma jornada. Por muitos anos, todos esperavam que eu vencesse ... exceto eu. Eu tinha que provar para mim mesma todos os dias. Nunca vejo além da próxima etapa. Nunca me senti inspirado e, pelo contrário, muitas vezes fiquei desapontado por dar demasiada importância ao golo final. "

## **7. As regras são mais fortes do que você**

Finalmente, uma boa meta não deve ser muito fácil ou muito difícil. É importante não definir a fasquia muito alta, mas sim uma vez que as regras

definido (e aceito), é importante ser inflexível e não deixar escapar o menor desvio. Enquanto o atleta seguir o plano e seguir as regras, o treinador deve a ele estima e apoio, mesmo que os resultados sejam ruins. Assim que o atleta se afasta do plano, assim que fica "fora de jogo", o treinador tem o dever de o educar imediatamente. O fato de se referir às normas em vigor facilita tal intervenção, desdramatiza e preserva a qualidade da relação professor-aluno.

### **Para concluir**

Não é uma questão de afirmar estar sempre no excepcional, mas às vezes podemos fazer coisas excepcionais. A exceção é o que interessa no percurso dos campeões, com os altos e baixos, as andanças, os erros, as intuições, as obsessões que isso implica, mesmo a loucura., Essa loucura necessária que significa que, paradoxalmente, mais quanto mais dificuldades houver, mais o campeão eclodirá - exatamente o oposto da lógica humana.

Ao invés de apenas sonhar e ficar paralisado pela imensidão da tarefa, sofrer o medo da incerteza, da pressão, do julgamento dos outros, navegar no dia a dia e entrar em pânico quando as coisas derem errado, sugerimos que você pegue seu projeto nas mãos. Se o seu plano estiver certo, se as decisões forem certas e a disciplina for respeitada, ele está parcialmente ganho. Você vai seguir em frente e até o que está faltando será útil, porque em um bom plano, mesmo um passo perdido leva a algum lugar. Um bom plano já está na metade do caminho; a outra metade será cumpri-lo.

Graças ao seu plano, você terá benchmarks e criará a estrutura que permitirá explorar seu talento. Vamos dizer de novo: você cria a estrutura que irá criar você!

No mapa mental, no final do vale do Plano, a terra da Criação é agora anunciada. O mar do Conflito Interno, amplo, imprevisível, os separa como o último grande obstáculo antes da Terra Prometida.

Todos aqueles que se sentem "proibidos de vencer", que "quebram" no pior momento ou que têm dificuldade em "largar", de expressar seu talento, de reproduzir em competição o que fazem em treinamento, vão descobrir porque é aconselhável melhor compreender as surpreendentes leis da Terra da Criação.

1. Stéphane Diagana, campeão mundial de 400 metros com barreiras; entrevista publicada em *O time*, 19 de agosto de 2003.
2. Revista *A saúde dos homens*; Janeiro a fevereiro de 2004.

## No final da estrada: a terra da Criação

A Terra da Criação é o lugar de escolha onde o atleta se torna um artista, a última etapa que pode levar ao estado de graça (a "zona"), o estado mental perfeito, este momento de pura criação onde o talento parece surgir à superfície, onde tudo dá certo, onde o corpo se torna inteligente, onde a pessoa se sente inspirada, poderosa.

No mapa mental, dois caminhos podem levá-lo à terra da Criação: a ponte da Facilidade ou a passagem da Verdade, castigada pelas ondas e pelo vento, ao longo da costa dos Demônios (os demônios simbolizam nossas fraquezas, nossas dúvidas, nossos problemas não resolvidos, nossas ambigüidades, nossos conflitos internos). É claro que é esse caminho, o mais difícil, que deve ser percorrido. Convida você a identificar e enfrentar seus problemas se não quiser vê-los ressurgir mais tarde, porque seus demônios estarão lá para impedi-lo de progredir com confiança em direção à Terra da Criação, eles que sabem fazer isso tão bem por você Perde seus recursos em momentos críticos.

As seções a seguir pretendem explicar algumas noções psicológicas básicas, para familiarizá-lo com a complexidade do ser humano para melhor entender o que favorece ou o que bloqueia a criação (a criação de um atleta é a sua performance).

O primeiro passo é entender que o indivíduo não é feito de um bloco, que ele não é dotado apenas de uma vontade que sempre pode ser controlada. Sua mente não é um músculo ...

### **A mente não é um músculo**

Não é possível programar a mente da mesma forma que você programa o físico, porque a mente não é um músculo que você possa tocar e que possa fortalecer simplesmente aplicando fórmulas simplistas.

Alguns especialistas prometem "forjar a mente" (*veja a quinta parte*) De que mente estamos falando? Não existe uma mente uniforme e ideal para se tornar um campeão. Não existe um único mapa mental, mas tantos mapas quanto existem diferentes pessoas e diferentes histórias em nosso planeta.

Outros falam muito sobre como controlar a energia, "energizar potenciais energéticos", "usar o corpo energético". Eles colocam energia adiante, quando é apenas um resultado, a consequência de muitas outras disposições mentais.

Atitude - a "atitude certa" - também está na moda e é popular entre aqueles que se sentem seguros com a preparação mental. Uma vez que a palavra "mente" é uma palavra abrangente, você coloca o que quiser nela. Pela nossa parte, quando falamos de atitude, queremos dizer "atitude corporal", a linguagem do corpo que muitas vezes expressa um estado de espírito, por exemplo, confiança, bom humor, motivação, tédio., Derrotismo, etc. Podemos começar pelo corpo para influenciar a mente (relaxar, respirar, etc., pode acalmar a ansiedade). Com a prática, podemos instalar um táxi vaivém entre a cabeça e o corpo. O corpo é uma boa referência para desencadear e promover certas qualidades mentais (presença e concentração, tão preciosas, por exemplo). No entanto, se ele às vezes tem sua própria vida e seu próprio poder sobre nossas cabeças,

De um modo geral, as técnicas de condicionamento mental têm seus limites e estimulam a simplificação, a ideia do "pronto-a-vestir" da prática mental. Os problemas são silenciados e podem reaparecer em outro lugar. Como as bandagens, essas técnicas podem ajudá-lo, mas não irão curá-lo.

O esporte é uma área onde a crença mágica em soluções rápidas é muito forte. Atletas que esperam muito dos métodos e dependem muito de crenças externas (influências de gurus ou certos tipos de preparação mental, superstições, pensamento mágico) geralmente são frágeis. Quando estão em plena confiança, por exemplo, alguns têm medo de perdê-la, de repente, por uma simples palavra ou sinal externo. Podemos ver dois cenários: quem não tem medo de perder a confiança tem uma crença interior (está neles, é adquirida);

e aqueles que têm medo têm uma crença exterior. A mente vem da experiência, não de uma fórmula.

Nossa abordagem, portanto, não é sugerir técnicas, mas, antes de tudo, entender “como funciona” e qual é a harmonia psíquica necessária para o sucesso. Nas próximas seções, tentaremos explicar a origem de certos fenômenos psicológicos percebidos por muitos como obscuros e perturbadores, e que o mundo dos esportes, por desconfiança, tende a ignorar ou rejeitar.

Para ter uma chance de ver com clareza, comecemos por aceitar a complexidade do ser humano e por esquecer os métodos para regular o estresse e as vibrações e os pensamentos mágicos do tipo "Eu irei te programar para vencer", "Tal ritual me torna invencível" ou "Tal pensamento positivo causará inevitavelmente tal efeito".

A experiência mostra que certas qualidades não aparecem sob comando: eles não gostam de receber ordens. Isso é especialmente verdadeiro na terra da Criação. As qualidades necessárias para a criação são sensíveis, até caprichosas: concentração, confiança, intuição, lucidez, inspiração, inventividade, etc. Eles só vêm se você permitir que eles venham, e quanto mais você deseja controlá-los, menos eles respondem. Existem estados que não podem ser convocados. É um pouco como mandar um artista se inspirar no ato. Isso definitivamente o bloquearia.

Na competição, como na criação artística, funciona portanto ao contrário: para domar as suas qualidades criativas, a abordagem certa é aceitar não controlá-las e sair do “é necessário!”. Por exemplo, "Você tem que deixar ir", "Você tem que ter confiança"; ou mesmo “Vá! concentre-se”, “divirta-se”; para não falar "Você não é o que faz, bem, pense nisso!" Esses métodos não funcionam, mas são usados regularmente.

As contradições internas podem ir ainda mais longe: pode acontecer que alguém se torne o seu próprio adversário, quando uma força misteriosa parece querer exatamente o oposto do que mais se deseja no mundo. Podemos então ter a impressão de que uma parte de nós mesmos está nos abandonando covardemente, muitas vezes quando mais precisamos, às vezes no final.

metros, embora tudo parecesse ganho. É como se fossemos vítimas de nosso próprio talento para fracassar diante do sucesso.

Em muitas situações, principalmente aquelas sujeitas a um assunto importante, pode acontecer que uma voz diga "Vá!", E outra "Você não tem permissão para ir"; que uma voz diga "quero ganhar" e outra "não tenho o direito de ganhar". Um verdadeiro quebra-cabeça! Cada indivíduo, seja ele quem for, está sujeito a conflitos internos (ver *O mapa mental: o mar do conflito interno*) Esses antagonismos entre diferentes partes de si mesmo, entre diferentes atores internos, podem resultar na impossibilidade de convergir todas as forças na mesma direção ou em problemas de concentração, lucidez e inspiração, com o resultado garantido. Um mau desempenho pelo qual você é o único responsável.

Não há uma vontade única que tudo decida, mas sim partes que podem concordar ou, ao contrário, estar em conflito.

Vejam agora, entre esses personagens que parecem coexistir em si mesmos, quais são aqueles capazes de nos pregar peças e aqueles que podem nos ajudar a expressar nossas qualidades criativas.

## **Nossos personagens internos: o Mestre, o Artista ... e o Corpo**

Se um indivíduo é plural, quem são esses personagens que o constituem?

Em vez de dar-lhes nomes eruditos, iremos chamá-los de "Mestre" e "Artista".

Parece um conto de fadas. Em nossa história, esses atores principais, mais o Corpo, podem se dar maravilhosamente bem, mas seus relacionamentos são muitas vezes tensos porque têm talentos diferentes, não querem necessariamente a mesma coisa e nem sempre falam a mesma língua.

Tudo fica claro quando você sabe como eles funcionam.

### **O mestre**

Como o nome sugere, é o Mestre quem comanda. Incorporando nosso eu raciocinador e censor, é aquele em nós que reflete, julga o que é bom ou mau, condena, proíbe. É também ele quem, ao contrário, dá luz verde, ou é sábio (às vezes até demais), tem medo do ridículo, faz com que nos sintamos culpados, lamenta, espera, exige responsabilização. É também ele que às vezes se deixa devorar pelo orgulho ou pela falta de auto-estima.

Em suma, é ele quem "assume a liderança" e quem, numa situação de performance, quer fazer muito, pensa muito, o que pode levá-lo a duvidar de si mesmo nos piores momentos.

### **O artista**

É sobre nosso eu "liberado" (do eu tirânico), nosso lado espontâneo e instintivo. Artista é aquele que segue os seus desejos, que gosta de brincar, sentir, imaginar, que não tem medo do ridículo, que vive no presente, sem "assumir a liderança". Ele fala a linguagem das sensações e imagens. O Artista sabe comunicar-se com o seu corpo, tem o dom de tornar o seu corpo inteligente, consegue criar sem negar a sua animalidade.

### **O corpo**

É o intérprete que se expressa de forma tensa e desajeitada, ou de forma fluida e inspirada, dependendo se é bem tratado ou não. Ele tem sua própria maneira de julgar o que é certo ou errado.

Durante uma competição, o atleta passa por uma experiência semelhante à de um artista em meio à criação. Como o pintor em sua tela, ele expressa seu conhecimento, seu estilo, sua inteligência, sua técnica no solo. No dia a dia, são muitas as situações criativas (uma entrevista para defender um projeto, um exame, um papel numa peça, a sedução de um ente querido, etc.). Este é o momento da verdade para todos.

Porém, neste momento, em ação, o Mestre muitas vezes tem a tendência de querer fazer muito, de raciocinar demais e corre o risco de fazer tudo falhar, ficar tenso, levantar dúvidas, problemas, inibições, etc. que podem causar hesitação fatal no gesto. Em suma, é o colapso, o desempenho está bloqueado. Ao passo que o Artista, quando sabemos deixá-lo fazer isso, pode nos levar a realizar grandes coisas que o Mestre muitas vezes nos teria acreditado incapazes.

Os casos de "colapso" devido aos maus pensamentos do Mestre são conhecidos por todos. Você não precisa competir em alto nível para experimentá-los centenas de vezes. Aqui está um exemplo clássico: você está jogando tênis com um amigo. Está tudo bem, você está relaxado, focado na bola, centraliza bem as suas jogadas. Então, um espectador aparece. Sua própria presença pode desencadear o pânico: é o Mestre que, chamado de volta aos controles,

preocupa-se: "Quem é este espectador?" Por que ele está olhando para mim? Ele acha que estou jogando bem? Eu absolutamente tenho que mostrar a ele o que posso fazer, etc. " Esta projeção, intervenção do Mestre tem o efeito imediato de tensioná-lo e distraí-lo. Você não consegue mais centralizar uma bola na raquete, como se não pudesse mais olhar para a bola. E quanto mais importante o espectador for para você (um pai, um treinador), mais o Mestre vai querer controlar o artista, criando uma dualidade insolúvel. Quanto mais preocupado ele estiver em jogar bem, mais mal você começará a jogar.

Isso diz respeito, é claro, a todos os performers, especialmente os atores. Entendemos porque Steven Spielberg confidenciou: "O que admiro nos atores? Eles não têm medo de ser ridículos. "

Considere outro exemplo de um filme de Chaplin, a cena em que o herói patina com os olhos vendados. O nosso homem está apaixonado, é feliz e evolui como num sonho, encadeando as piruetas com a graça de um bailarino, deixando-se guiar por uma música imaginária e maravilhosa. De repente, ele desamarra o lenço que traz nos olhos e percebe que está patinando à beira de um abismo! No mesmo momento, ele, que até então patinava como um deus, fica paralisado de terror e torna-se terrivelmente desajeitado, a ponto de não conseguir ficar em pé.

Este episódio ilustra bem o princípio da criação artística (aqui corporal). Enquanto estiver com os olhos vendados, Charlot, livre das garras do Mestre, ignora o perigo e nada em felicidade. Ele esquece que não sabe patinar. O Artista nele solta e seu corpo expressa coisas que ele não sabia que poderia fazer.

## **De Mestre a Artista**

O princípio da criação é, portanto, colocar uma parte de si mesmo em banho-maria para deixar outra acender. Trata-se de acalmar o Mestre, de lhe dar confiança suficiente para que se deixe entregar ao Artista. É perseguindo os pensamentos ruins do Mestre de sua mente (medos ligados ao assunto, pensamentos parasitas, inibições, etc.) que a pessoa pode se concentrar e dar rédea solta às qualidades criativas; mas também pelo relaxamento, pela calma, pela fluidez dos movimentos, pela respiração - enfim, por uma atmosfera "benevolente" que tens de saber identificar e reproduzir.

Nossas qualidades criativas terão assim luz verde e poderemos "largar os cavalos".

Às vezes o mestre não consegue relaxar, porque os pensamentos parasitas são muito fortes, pesam mais do que o normal: "Se eu ganhar esta partida vou jogar a minha primeira final", "Devo fazer um saque vencedor", "Meu pai está lá ele se sacrificou tanto por mim, não tenho o direito de decepcioná-lo", "Estamos jogando contra os alemães que nunca vencemos", etc. Para manter à distância esses pensamentos - que desencadeiam emoções e causam inquietação, dúvida (aqui o inimigo número um) - pode-se recorrer a um "desfile de pensamentos", ou seja, *um pensamento para não pensar*. Por exemplo: "Eu fico no meu corredor", "Não vou exagerar para seduzir", "Quanto mais pressão houver, mais calmo eu fico".

Os pensamentos parry falam a linguagem do artista, chamam-no para os comandos e visam dirigir a nossa atenção para a nossa partitura técnica, os nossos sentimentos, o nosso plano de jogo, o gesto a realizar e não para o resultado do gesto, que preocupa os mestre. É necessário, portanto, identificar os pensamentos bons e maus, aqueles que nos concentram no ato e aqueles que nos distraem dele. Ter um bom plano de jogo também lhe dará uma chance melhor de fazer a transição de mestre para artista (*veja p. 73*)

O Mestre ainda quer ganhar tanto, mas ele está relegado às sombras. O próprio Artista pensa apenas em brincar, enquanto o Corpo, o terceiro ator essencial, torna-se inteligente, aberto e receptivo a todas as suas sensações graças à liberdade que o Artista lhe dá, pode por sua vez entrar em cena. A corrente passa de um para o outro.

Durante essa fase, se você desistir de entender o que está fazendo, mergulhará muito mais fundo no que está fazendo. O que deve dominar é a ausência do sentimento do que se está fazendo. A autoconsciência está subordinada à concentração.

**Não é o escultor que esculpe, mas sim as suas mãos!** O artista está no auge de sua arte no exato momento em que se abandona. Sua mente não se opõe mais a qualquer resistência. Já não é realmente a cabeça do escultor que decide, mas suas mãos que agem instintivamente. Ele não pensa em fazer sua estátua; a estátua está pronta.

Na mesma linha, citemos a jovem dançarina do filme *Billy Elliot*<sup>1</sup>. Perguntamos o que ele procura na dança e ele responde: "Estou tentando desaparecer".

Ou um famoso jogador de futebol americano<sup>2</sup> sobre a qualidade do seu jogo: "Já não pensava, tinha-me tornado um animal."

Ou o avançado da grande equipa do FC Barcelona, Ludovic Giuly, descrevendo o golo mais importante da sua carreira: "Eu sabia que o Ronaldinho me ia dar uma bola de ouro. Este jogador é fora do comum, definitivamente um artista incrível. Ele colocou a bola exatamente onde queria e onde eu queria. Ele chegou. Bati sem pensar. Eu não calculei nada. Fiz tudo por instinto e tudo voltou. "

Ou o escritor Marcel Moraud: "Escrevo com o estômago. O corpo sabe<sup>3</sup>. "

E Ed McBain, autor de romances policiais: "Sempre escrevo no computador. Qualquer coisa que liberte a mente é bem-vinda. As frases passam diretamente do cérebro para os dedos e, em seguida, para o teclado. É como ouvir duas, três ou quatro pessoas falando comigo ao mesmo tempo<sup>4</sup>. "

Surpreendentemente, mesmo as atividades puramente intelectuais, que requerem análise e julgamento, podem estar sujeitas ao mesmo princípio de distanciamento, como testemunha esta declaração de um dos mestres da terapia familiar, Carl Whitaker:

"Trabalho principalmente com o meu inconsciente. É como se estivesse na margem a pescar: não procuro apanhar nada em particular, mas de vez em quando algo fica preso na minha linha e por isso puxo.<sup>5</sup>. "

Uma das ilustrações mais espetaculares da passagem do Mestre ao Artista (fenômeno também denominado "deixar ir") permanece, sem dúvida, a fornecida pelo pintor Matisse, que no final da vida desenhava retratos de olhos fechados, para o fim de levar ainda mais longe a exploração de sua verdade e a liberdade da criação pura, até o ponto culminante que ele tão lindamente chamou de "momento em que minha mão canta por si mesma". Ele disse: "Devo ser tão penetrado, tão imbuído do meu tema que posso desenhá-lo de olhos fechados."

Na criação, o que está em jogo é fazer desaparecer a consciência de si mesmo, não se preocupar mais com sua pequena pessoa. Aí está a mente

mais o ego: é concentração, é uma mente no presente. O ato se torna todo-poderoso, só ele conta.

Sua inteligência (qualidade do Mestre) está sempre presente, mas na forma de um espectador, na beira do chão (ou na margem pescando como Whitaker). Ela está determinada a não mais atrapalhar a ação. Ela pode voltar a qualquer momento, mas só o fará se necessário. Quando ela apenas observa o que está acontecendo, tudo flui, você está no *fluxo* de ação. Você age como se alguém dentro de você soubesse o que fazer melhor do que você. Pode-se dizer que você colocou sua mente em banho-maria. No mapa mental, esse é o fim da mente, o estágio geralmente conhecido como "limpeza".

## **Harmonia**

Se você vai ao final do processo de libertação, você entra "na zona" (da expressão americana *Estou na zona*), o estado mental perfeito onde o Mestre, o Artista e o Corpo estão em comunhão; terra de harmonia onde a autoconfiança e a concentração são tais que, durante um jogo, um concerto ou um exame, dão a impressão de estar em estado de graça. Quem está na zona está no auge de sua forma, seus meios, seu domínio técnico e suas sensações (*veja o final do capítulo 3*)

É precisamente na zona que o artista encontra a inspiração, que o ator se torna seu personagem, o músico, a música, o atleta, o gesto; onde o cavaleiro se mistura com o corpo de seu cavalo - "Meu cavalo me respondeu como um braço e uma perna<sup>6</sup>. " Qualquer que seja a disciplina, a intenção conta mais do que o pensamento ou as palavras, e a pessoa se torna um com o seu assunto. Quando um músico "toca bem", ele esquece a técnica e seu instrumento, ele esquece as teclas, as cordas, o arco ... ele vive a música.

Podemos ver neste aumento da concentração final e nesta harmonia entre a cabeça e o corpo, a meta ideal da criação, pela qual os campeões e os artistas fazem sua busca. Falamos também de um segundo estado para designar o momento em que as resistências e inibições são apagadas, o que mais uma vez mostra a dualidade coordenada entre o Mestre e o Artista.

Por fim, chegamos a esta observação: ao contrário do vale do Plano (onde se trata de adquirir e desenvolver qualidades, habilidades e conhecimentos), a terra da Criação permite-nos livrar-nos do que nós

impede o acesso às nossas qualidades. O ato criativo consiste em fazer sair o que já existe, prisioneiro de si mesmo, em derrubar as muralhas para chegar às portas do nosso talento, do nosso “reino escondido”.

Resumindo, o objetivo é neutralizar o que pode atrapalhar. Os artistas são precisamente aqueles que o sabem fazer bem, aqueles que têm o dom ou a loucura de silenciar o seu Mestre e a sua tentação de duvidar, de querer fazer bem demais ou de dominar tudo. Nada aqui não pode mais ser forçado, calculado, julgado. Daí a importância do desapego, daí a importância de deixar ir. “Faça” começa com “deixe acontecer”.

## **O mito da vontade**

A ideia de que existem vários personagens em si mesmo é de suma importância para capturar o humano. Ajuda a entender por que um indivíduo às vezes pode agir contra sua própria vontade. É claro que a vontade continua sendo uma qualidade essencial para o sucesso de qualquer negócio, mas não basta querer, é preciso ter o próprio acordo para ter sucesso.

Um alto nível de desempenho é alcançado quando as oposições entre as diferentes partes desaparecem, quando todo o conflito interno cessa. Você vence quando se permite vencer.

Devemos, portanto, pensar duas vezes antes de dizer que tudo é uma questão de vontade. Você pode pensar que quer vencer, mas o que as outras pessoas estão dizendo? O Mestre vai ajudá-lo, dar seu consentimento ao Artista ou colocá-lo no caminho? No calor do momento, ele aceitará ser apenas um espectador ou virá pesar, exercer pressão adicional, quebrar a harmonia e lançar dúvidas em sua mente? Qual seria o sentido de dizer a si mesmo "Precisamos vencer" senão para piorar as coisas?

E na arte, não é ao contrário, quando esquecemos o que queremos, que lá chegamos? Mesmo que seja difícil de admitir, especialmente para aqueles que acreditam apenas na razão pura, na terra da Criação (mesmo que seja difícil de acreditar, e com todo o respeito pelas pessoas racionais que, aliás, não são bons artistas ) seja você um pintor, autor, músico, ator ou atleta profissional, o que faremos de melhor é o que nos escapará.

Então aqui está o mito da vontade destruída. Mostramos que a posse dos próprios meios é mais uma questão de harmonia entre nosso caráter interior do que uma questão de vontade unilateral e autoritária.

Na criação, ou na hora de realizar uma performance, o fato de estar demais na vontade, portanto prisioneiro do orgulho e da estaca, é mesmo um mau sinal, o sinal de um domínio muito grande por parte de o Mestre. Para nos desligarmos dela, antes de nos jogarmos na arena, vamos nos lembrar deste preceito da arte do combate: Para se tornar um com sua espada, esvazie sua mente de todos os seus desejos<sup>7</sup>.

### **A perda de recursos diante do desafio**

Vamos ver com mais detalhes o que pode impedir a harmonia entre nosso caráter interior.

Tornar-se artista, concentrar-se, ter acesso aos seus sentimentos e ao seu talento é o pão de cada dia do desportista, mas permanece o medo de perder os seus meios, ou mesmo de “quebrar” sob pressão.

Os maus pensamentos que invadem a mente geram dúvidas, põem o corpo em pânico, provocam hesitações fatais, “sai do jogo”. Todos os concorrentes os conhecem bem, embora nem sempre saibam como identificá-los. O nome às vezes dado a esses pensamentos ruins é “demônios”. Os atletas estão acostumados a vê-los girando acima de suas cabeças como pássaros sinistros, companheiros de viagem curiosos que às vezes são esquecidos e que de repente reaparecem assim que esperamos não os ver mais: “Meu demônio me visitou de novo” ou “Eu ainda era um vítima dos meus demônios” no momento crucial! ... No último buraco no golfe, um pênalti no futebol, a última volta, o match point, uma final tão sonhada ...

Os demônios vêm de problemas não resolvidos, de conflitos internos que o competidor não sabia ou não queria resolver e que o Mestre nele não consegue esquecer. Esses problemas têm origem no passado, mas regularmente vêm à tona e podem reaparecer a qualquer momento, como uma ferida que nunca cicatrizou. Esses são os pensamentos maus do Mestre que usa demônios como mensageiros. São mais ou menos graves e profundos e podemos dizer que existem demônios pesados e demônios clássicos.

Demônios pesados são a manifestação de desequilíbrios desde a infância: sentimentos de inferioridade ou culpa, falta de autoestima, vergonha e humilhações, ansiedade, traumas ainda mais enterrados (ou

reprimido) que pesavam muito. Nós os reprimimos tanto que não sabemos mais nada sobre eles.

São as lembranças inconscientes de problemas não resolvidos, que podem fazer o atleta perder seus meios, fazê-lo duvidar, quebrá-lo ou mesmo impedi-lo de ter sucesso. Porque nosso sucesso não agrada a todos os nossos personagens internos. Parte de nós pode se opor a isso. Isso pode preocupar até mesmo campeões que, embora tenham conseguido subir ao topo, não se permitem passar de último nível, para realmente ter sucesso, e que sempre tropeçam em uma grande final, por exemplo.

Nessas condições, passar do Mestre para o Artista (colocar sua mente em banho-maria) torna-se impossível. Os demônios são muito fortes e esses conflitos só serão resolvidos por um trabalho psicológico aprofundado. O trabalho de superfície (preparação mental) não será eficaz<sup>8</sup>.

Demônios pesados são lembretes de acontecimentos infelizes que nunca nos consolamos, luto familiar por exemplo, que envolve irmãos, doença ou o infortúnio de um ente querido que não fomos capazes de evitar., A culpa nascida de uma dívida: "O que você fez com o seu irmão? "

Também podem ser mensagens ancoradas em si mesmo, das quais não temos consciência e às quais uma parte de nosso ser é, no entanto, obrigada a obedecer. Por exemplo, aquelas pequenas frases assassinas repetidas ao longo da infância como: "Quem você pensa que é?"; "Você nunca vai chegar lá"; "Você nunca será forte"; "Você vai acabar mal". Ou certos julgamentos: "Seu irmão é muito mais talentoso do que você"; "Olhe para os outros, como eles são melhores do que nós." Ou palavras não ditas gerando profunda culpa: "Você não tem o direito de ir além do seu pai ou do seu ambiente"; ou "Nós sacrificamos tudo por você".

Esses problemas devido à educação ou à história familiar (às vezes remontando a várias gerações) costumam ser difíceis de suportar. Eles vão despertar em alguns o demônio do medo de vencer ou o demônio do complexo, em outros, o demônio da culpa.

Eles podem impedir o atleta de se imaginar digno do lugar do vencedor ou de se permitir vencer o melhor. Mesmo quando a dominação é óbvia, muitas vezes no último momento, o demônio pode dominar o competidor, sussurrando em seu ouvido: "Desista de ocupar um lugar que não é o seu." Esses pensamentos inconscientes, é claro, nunca aparecem tão claramente, mas eles fazem

traduzir no terreno por dúvidas, bloqueios, freios que parecem surgir de repente.

Esses demônios podem ser tão implacáveis que alguns atletas se queixam de “dar azar” ou mesmo de estar “malditos”. Um campeão europeu de boxe, sem conseguir reconquistar o sucesso, falou da sensação de estar fascinado: “Não sabia para onde fugir. Um adversário invisível, barras invisíveis, forças ocultas queriam me prejudicar.”

Podemos entender quem vê neste sentimento de impotência uma maldição: tudo aparentemente funciona maravilhosamente bem, a técnica é quebrada, o físico está no seu melhor e de repente a técnica para, a mente para. Turvo, o corpo torna-se sem resposta. A harmonia é destruída por demônios que não podem ser identificados. Você tem que pagar uma dívida que não sabe que existe. Somos prisioneiros de uma herança secreta da qual nem sequer temos conhecimento. Somos atraídos por sua história.

Demônios clássicos estão mais conectados ao seu negócio e tudo relacionado a ele. Embora também se relacionem com o passado, são conflitos mais comuns inerentes à vida, às relações humanas e, claro, à competição.

Ao contrário dos demônios pesados - aqueles velhos demônios nascidos conosco, transmitidos com a história da família - os demônios clássicos nascem ao longo do caminho. Temos a vantagem de vê-los chegando melhor e podemos dominá-los com mais facilidade.

Esses demônios dependem em parte da qualidade da preparação; eles incorporam as deficiências do plano, a falta de rigor ou concentração, a incapacidade de controlar as próprias emoções, a sensação de ter trapaceado na preparação, um problema de relacionamento, o peso do olhar dos outros, etc.

Assim, o demônio da culpa não deixará de se manifestar quando a importância da estaca fizer emergir suas fraquezas, como se você secretamente soubesse que é culpado e seu demônio viesse fazer justiça ao lembrá-lo de que você não merece vencer. .

O demônio do olhar alheio surge quando queremos provar algo a uma pessoa ou ao público. Atribuindo muita importância aos olhos dos outros, você ficará obcecado com a necessidade de fazer muito bem e com o medo de ser julgado, de decepcionar, de ser ridículo - essa é a famosa pressão. Esse medo, a menos que você saiba como tirar proveito dele, é a causa mais comum de inibição. A chave para dançar bem, por exemplo, é se libertar do olhar dos outros (*consulte Região 16 p. 272*) Não mais

preocupar-se em ser olhado, não mais "ouvir" o julgamento dos outros para poder "ouvir" a música e se deixar levar por ela.

O demônio da ambigüidade leva o competidor a mentir para si mesmo. Ele não gosta mais do esporte, mas não ousa admitir para si mesmo. Ele se sente prisioneiro do desejo de seus pais, por exemplo, que se tornou mais forte do que o seu. A derrota pode ser usada como uma forma de colocar as coisas de volta no lugar. Este demônio surgirá no momento escolhido para dizer: "Perca, já que você não está lutando por si mesmo, perca para mostrar a eles que você não concorda, para se vingar do que eles estão fazendo com você". É claro que, superficialmente, as derrotas (e a perda de recursos) parecerão incompreensíveis ou serão atribuídas à falta de concentração ou às más escolhas táticas. Pode ser que você perceba que até busca a derrota, mas não saberemos por quê. Você mesmo não estará ciente do que está acontecendo.

Quanto ao demônio do excesso de confiança, ele pode fazer você dizer palavras impensadas um dia antes de uma competição. "Vou esmagar meu oponente!" Esse tipo de comentário pode colocar pressão adicional sobre o competidor no momento do teste. Especialmente se as coisas não saírem como planejado, o peso das palavras será difícil de suportar e a culpa de ter jogado antes do tempo pode atrapalhar sua concentração e impedi-lo de entrar no jogo real.

O demônio da raiva ou da frustração são mais fáceis de identificar porque são mais "visíveis". Aqueles que ficam com raiva ou sistematicamente insatisfeitos com seu desempenho regularmente perdem seus meios. Muitas vezes têm uma boa desculpa: perdem o controle porque gostam de ganhar demais; eles gostariam de ter sucesso e são muito perfeccionistas! No entanto, o resultado é o mesmo como se eles desistissem. Não aceitar erros ou tempos difíceis é como recusar adversidades; enfrentar o campo é desistir da luta; ficar com raiva não é se revoltar, é desistir.

Todo mundo tem seu problema, você reconhecerá facilmente os demônios que o habitam - o demônio da distração, mau humor, medo de vencer, muito respeito pelo oponente, inquietação, recusa em lutar, etc.

Na verdade, é deles de quem devemos nos libertar, dos quais nos aliviemos quando dizemos: "Pronto, eu soltei, joguei libertado". Não é a ideia de liberdade que mais frequentemente emerge da boca dos atletas, sabendo que está em jogo o seu destino, mas também questionando o que é esta força negra que

os impede e pode impedir de permanecer serenos e livres quando tudo os convida a alegrar-se com o seu talento?

Os atletas falam de seus demônios sem nomeá-los, muitas vezes sem compreender a origem da dúvida fatal que os oprimia. Compreender o seu problema é precisamente o primeiro passo para a liberdade.

## **O confronto de seus demônios**

O verdadeiro adversário, como podemos perceber, não é o corredor da próxima raia, nem o jogador do outro lado da rede, nem mesmo a bola que ricocheteia, mas sim a dúvida, a sensação de estar sobrecarregado de problemas, a profunda sensação de não ser "puro" o suficiente para vencer.

Esses são nossos piores adversários: nossos complexos, nosso sentimento de culpa, a proibição de vencer, o braço trêmulo, a incapacidade de se imaginar no lugar do vencedor e todos os demônios que atraem nossa atenção fora da partida, fora da "aqui e agora". E isso mostra as verdadeiras questões: a verdadeira luta é muito mais consigo mesmo do que contra o outro. Muitos jovens se beneficiariam se lembrassem disso e usassem sua energia com sabedoria.

Qualquer competidor se tornaria mais eficiente se tentasse se conhecer melhor, entender seus bloqueios e enfrentar seus demônios, cujos efeitos vão desde uma simples perda de concentração ou controle emocional até a sensação de não poder vencer além um certo nível, não poder ir além de um marco psicológico.

A recusa em enfrentar os problemas está muitas vezes na origem de um nível impossível de ultrapassar, a todos os níveis: a esperança jovem que não consegue romper, o bom competidor que não consegue subir ao topo. Profissionais, o campeão que falha em obter um ótimo título, etc.

Cenários de falha repetidos podem ocorrer novamente, desde que certas lacunas não sejam preenchidas, até que o que está realmente no caminho seja compreendido e aceito. Os bloqueios e cenários dos desportistas que crack não são irremediáveis, desde que deixem de se mentir e deixem de se esconder atrás de superstições ou rituais; com a condição de identificar o seu problema e lidar com ele.

A solução está na reflexão sobre a personalidade e a história do indivíduo: acontecimentos vividos que o desencantaram, culpa inconsciente

ou dores emocionais que, para se libertarem, devem aceitar pagar o preço. Você não pode se tornar você mesmo sem fazer um esforço para integrar todas as partes de sua vida, incluindo aquelas que você gostaria de esquecer. Ser você mesmo é assumir a responsabilidade pela própria história. A descoberta dos demônios de alguém e o trabalho de exploração que se segue é uma forma de reconciliação consigo mesmo.

Quando algo pesar sobre você, não tenha medo de fazer as perguntas que o incomodam, mesmo que nem sempre haja uma resposta clara. Quando decidimos ir aonde não queríamos, é porque já estamos melhores e que algo se desvendou. Estamos mudando.

Os problemas são praticamente os mesmos para todos, mas a diferença está em como você os aborda. Identificar o problema, falar sobre ele, é em parte resolvê-lo. Colocar bem o problema já é antever uma resposta, é entender o problema, portanto desarmá-lo, vivê-lo melhor. Uma pergunta bem feita geralmente exige uma boa resposta.

Os demônios nunca se deixam ir por conta própria. Pode acontecer que surjam na forma de "atos falhados", incidentes em que se age contra si mesmo, de forma aparentemente incoerente, como perder objetos de que se preocupa, ferir-se, chegar a se provocar. derrota, a ponto de fracassar em sua carreira.

Como espetacular fracasso, citemos o caso dessa caminhante chinesa desclassificada na final dos Jogos Olímpicos de Sydney, quando nada a poderia privar da vitória. Voltando sozinho ao estádio para a última volta, bem à frente depois de dezenas de quilômetros percorridos (e milhares de uma carreira inteira), em duas passadas, de repente o caminhante... começa a correr!

O que é reprimido também pode manifestar-se na forma de lesões ou doenças, caso em que o corpo é a testemunha para atestar que algo está errado.

Lesões repetidas geralmente são atribuídas à má sorte. No entanto, quebras, entorses e outros acidentes muitas vezes não são apenas casualidades. Na verdade, por trás de muitas feridas se esconde uma doença psíquica, como se o corpo estivesse lançando pedidos de ajuda. "Eu me bato porque tenho medo de não estar à altura da tarefa"; "Eu me mutilo porque tenho que me punir por alguma coisa"; "Causo um acidente na véspera de uma competição porque, inconscientemente, tenho bons motivos para não competir". Talvez seja o que aconteceu com Yannick Noah em 1986.

Chegando ao aeroporto para recuperar seu título de Roland-Garros, ele largou a mala no pé; a lesão o forçou a se retirar do torneio.

É certo que você não conseguirá derrotar seus demônios no calor do momento, em plena competição. Quando eles surgem, já é tarde demais. Você tem que cuidar disso primeiro. Diante da aposta, as dúvidas do Mestre serão mais fortes do que o desejo do Artista de jogar, e você lutará por conta própria. Um atleta cai ou "racha" no campo quando não jogou pela primeira vez a partida contra seus demônios (nas semanas e meses anteriores ao dia "D", mesmo durante seus anos de treinamento).

Este trabalho pode ser feito com a ajuda de treinadores, e porque não no próprio campo, onde às vezes os treinadores estariam bem inspirados para substituir a ação por palavras e reflexão. Palavras podem resolver dificuldades e, pelo simples poder do pensamento, livrar o atleta das correntes invisíveis que o prendem e o privam de *o vôo em direção a si mesmo (ver O mapa da mente)* Uma sessão prática pode ser substituída por uma discussão, e muitas vezes essas são as que mais importam, especialmente quando acontecem no momento certo. Dependendo do caso e dos problemas (demônios pesados ou clássicos), o trabalho em si mesmo pode ser realizado fora do âmbito do treinamento, com vários especialistas (*veja a quinta parte*)

## **Grandes campeões desnudados na batalha**

Aqueles que não enfrentam seus problemas se esquivam porque têm medo de tornar mais visíveis as fraquezas que superestimam. Pesquisar a si mesmo, sua história, buscar o espaço interior é para eles uma constatação do fracasso. Eles pensam: "Contanto que eu consiga resistir e não agite muito as coisas, tudo bem." Eles tendem a acreditar que um campeão não tem problemas, e é exatamente por isso que ele é um campeão. Você precisa começar admitindo que aceitar suas fraquezas é um sinal de força.

Os grandes campeões nada recusam a vencer. Eles se expõem na batalha, pois não dão desculpas para o fracasso, seja na competição ou em seu percurso. Aquele que esconde, ou que esconde uma fraqueza, enfraquecerá no topo; aquele que é "impuro" fracassará na batalha no momento crítico. É a lei do combate, a lei do esporte de alto nível, um teste permanente da verdade.

Os grandes estão presentes nas grandes ocasiões, dizem. Estar no seu melhor quando a pressão está no auge, isso não é prova de grande liberdade mental? Prova de que demônios se transformaram em anjos da guarda? Os adultos podem dar tudo, isso é o que é excepcional. Nada os está impedindo; nada impede seu sucesso.

Não deu tudo certo, mas o que os incomodou certamente foi. Se eles resolveram seus problemas naturalmente, ajudados por aqueles ao seu redor ou por alguém de fora, não importa, desde que um processo tenha ocorrido. Isso pode ser traduzido simplesmente pelo desejo de não sofrer mais; pela coragem de falar e perguntar-se: "Qual é a minha fraqueza? Como posso ser mais livre, mais leve, mais sereno?", Encontrar o interlocutor certo e poder dizer: "Aí está um problema, estou bloqueando".

A tenista Amélie Mauresmo já passou por isso:

Quando você atinge um determinado nível técnico e físico, a diferença está em outro lugar, em sua cabeça. Não é o meu calcanhar de Aquiles, mas um ponto que trabalho há mais de um ano com uma psicóloga do esporte. De discussões a realizações, cruzei cantos, quebrei bloqueios e me liberei de reflexos ruins<sup>10</sup>.

Esperançosamente, esta conclusão dará coragem àqueles que têm medo de ser os únicos com problemas, àqueles que "têm medo de ter medo". Campeões não são aqueles que não têm problemas, mas sim aqueles que sabem enfrentá-los. Como eles foram capazes de reconhecer suas deficiências técnicas, até mesmo suas deficiências físicas, eles foram capazes de corrigi-los e, às vezes, até transformá-los em ativos.

De qualquer forma, os atletas, em geral, não gostam de "assumir a liderança". Eles estão errados e certos. Eles estão errados, porque é a única maneira de vencer a luta contra você mesmo. Eles não aprenderam a tirar suas mentes de forma eficaz. Acham que vai durar, ficar pesado, voltar. Eles não veem o efeito libertador e catártico que tal abordagem pode causar. Mas, ao mesmo tempo, eles estão certos em não assumir a liderança quando se trata de entrar em ação.

Por fim, para não "pensar" na área, você não deveria ter "pensado" bem antes? E aquele que fecha os olhos para se esconder, não é aquele que terá todas as chances de se atormentar na hora errada? Essas duas fases geralmente andam de mãos dadas. Como reconciliá-los?

### **Para assumir a liderança ou não assumir a liderança**

Que surpresas a nossa cabeça nos reserva! Ser vários personagens ao mesmo tempo, possuindo ambas qualidades regidas pela reflexão, inteligência e julgamento, e outras mais instintivas, mais selvagens, que às vezes parecem fugir de nós quando as invocamos ou quando pensamos muito nelas!

Essa complexidade explica em parte a confusão sobre a mente e a dificuldade dos atletas em entender completamente o que está acontecendo com eles. A conclusão também é perturbadora: ter uma "mente forte", em última análise, equivaleria a esquecê-la. Seria preciso dominar a mente para poder esquecê-la; às vezes seria necessário pensar, às vezes seria necessário evitar pensar.

Conhecemos esse clichê, bem ancorado no imaginário esportivo e nos "pensamentos do vestiário" dos quais o esporte às vezes tem dificuldade de sair: "Para ser campeão é melhor não ser muito inteligente". Em outras palavras, você não deve pensar muito durante a competição. Com certeza, mas vamos assimilar os atletas, quando se apresentam, a artistas em fase de criação. Quem ousaria dizer que os artistas, a pretexto de saberem ser dotados de instinto, não são inteligentes?

Temos demonstrado a importância de resolver o assunto com as próprias mãos e ter um plano, pensar nos problemas e depois "deixar rolar" para se tornar um artista, leve, inspirado. Não há contradição, apenas diferentes fases e prioridades. Vamos ver como reconciliar os períodos em que você deve assumir a liderança com aqueles em que você não deve assumir a liderança.

Essas duas atitudes são igualmente importantes e até dependem uma da outra. A segunda fase só é realmente possível se a primeira tiver sido bem executada. Quem se recusa a assumir a liderança privar-se-á de evoluir e resolver certos bloqueios. Mas aquele que assumisse a liderança demais teria dificuldade em mergulhar. Um competidor que é muito cerebral, muito pensativo, não será um bom artista. Por outro lado, aqueles que são muito artísticos na fase de pesquisa não apelam para o pensamento e não se questionam, limitarão a qualidade de sua pesquisa, seu progresso e seu potencial de expressão.

Cuidado, aconselhou o cômico Raymond Devos a um de seus colegas. Se você ficar na improvisação, jogará seu próprio medo, não será livre. Quanto mais você trabalha, mais você caminha para a verdadeira liberdade.

Tudo fica mais claro quando você separa as duas fases. Vamos resumi-los assim:

Quando vou na frente, adquirei conhecimentos, automatismos; Eu trabalho para corrigir minhas falhas e destacar meus pontos fortes; Eu identifico e confronto meu demônio; Eu trabalho meu plano; Eu faço escolhas; Eu experimento; se necessário, destruo para reconstruir; Eu exploro; Vou procurar em outro lugar; Estou ajustando os detalhes. Estou na fase de pesquisa (vale do plano).

Quando deixo de assumir a liderança, me afasto da fogueira, do orgulho do Mestre e de seus pensamentos parasitas, se necessário com a ajuda de meu pensamento aparador (para não pensar); Estou focado, ouço os meus sentimentos e confio nas minhas qualidades naturais; Eu faço o que sei fazer desistindo de querer controlar tudo; Concordo em ir aonde devo, sem realmente saber aonde isso me levará; Eu acesso minha animalidade, esqueço minha técnica para ir em direção ao conforto. Entrei na fase de performance ou liberdade artística (terra da Criação).

Como disse René Char, um grande poeta e jogador de rúgbi nas horas vagas, e que conhecia bem a passagem de uma fase a outra: "Conceba como estrategista, aja como primitivo".

Em sua pesquisa, você alimenta sua memória com informações de todos os tipos, então esse novo alimento será assimilado e integrado naturalmente ao gesto, como mostramos nos capítulos anteriores por numerosos exemplos extraídos de diferentes disciplinas e destinados a descrever as ações. caminhos comuns do processo criativo, a passagem do Mestre ao Artista.

O trabalho do ator é, claro, uma boa ilustração desse caminho singular. Robert De Niro, um dos atores mais talentosos, explicou seu trabalho mental nestes termos:

Antes de um filme, eu pesquiso o assunto, o personagem que vou interpretar, leio tudo que encontro. Vou aos lugares da história, absorvo a atmosfera, encontro os habitantes.

Então, quando considero que sei o suficiente, que estou pronto, não me pergunto mais nada, mergulho<sup>11</sup>.

No filme *Taxista*, De Niro levou sua pesquisa ao ponto de se tornar um motorista de táxi na cidade de Nova York nas semanas que antecederam a filmagem. Tendo conseguido entrar na pele do personagem, ele teria dito, ao filmar as primeiras cenas, que seu trabalho agora consistia em deixar o taxista agir por ele.

A profissão de ator ajuda a distinguir bem o tempo da preparação e o tempo da ação em que se trata de se soltar das amarras e aceitar ir ao desconhecido. Kevin Costner descreveu o momento nestes termos:

Na hora das filmagens, a chave para o ator é se tornar *solto* (relaxado, desamarrado, solto)<sup>12</sup>.

Concluindo, temos que encontrar o equilíbrio certo entre pesquisa e criatividade. Quanto mais você assume a liderança em sua preparação (quanto mais problemas você resolveu ou desenvolveu habilidades), menos você assumirá a liderança na competição. Assim, você poderá saborear a recompensa suprema: brincar, atuar, competir, ser livre! ... com todas as chances de entrar na zona.

### **Esteja na zona**

No mapa mental, bem no final da terra da Criação, você ocasionalmente terá o privilégio de voar sobre o estado de graça passar. Você terá então alcançado um estado superior de concentração; você estará na área.

Você conhecerá a plenitude total dos seus meios técnicos, físicos e mentais, momentos mágicos de harmonia entre a cabeça e o corpo onde tudo flui naturalmente, onde tudo é fácil, onde tudo dá certo para você.

### **O estado mental perfeito**

Não faltam termos para descrever o fenômeno da "zona": "Eu estava atordoado", "Joguei na nuvem", "Como em um sonho", "Eu estava no piloto automático", "Eu era outro", "Meus golpes vieram de uma parte ainda desconhecida para mim" ...

“Estar na zona” é sinônimo de performance para um atleta ou inspiração para um artista. Frequentemente, eles experimentam as maiores vitórias e as maiores realizações. Mas, para além da performance, é o poder das sensações que está em jogo e, no topo, o gozo da liberdade absoluta.

Qualquer atleta ou criador que conheceu a área buscará reviver esse estado de graça. Depois de anos de esforço e combate, depois de tantos troféus e glórias, o que ainda faz correr os campeões, senão em grande parte as sensações da zona? O que os faz sonhar, não é essa promessa de fuga? Eles não tentam reviver eternamente o momento mágico em que você sai de si mesmo para escapar de suas correntes, parar de pensar e voar para longe?

A zona faz você fantasiar porque incorpora a perfeição, a quintessência das qualidades mentais, o ideal de concentração, confiança e criação. Mas é uma busca sem fim. O segredo do fogo é o mistério inviolável de nossa mente, o ponto nunca totalmente alcançado, para o qual tendemos. Aproximar-se já é uma vitória, veremos no próximo capítulo.

Por enquanto, imagine entrar na área. A confiança supera suas últimas resistências e você atinge o pico de sua concentração.

O que realmente está acontecendo? O que sentimos?

## **Estou na zona**

Não espero nada, não me arrependo de nada, estou livre

Esvaziei minha mente de todo julgamento. Não há nada a provar, nenhum orgulho a lisonjear, nenhum olhar externo pesado, nenhum efeito espetacular buscado. As coisas simplesmente acontecem!

Estou imerso na minha bolha de concentração

Estou isolado do mundo. Tudo é silêncio. Só existe a música dos movimentos, do baile, da corrida, que dá ritmo à minha atuação no tempo e no espaço. Meu movimento, minhas sequências são fluidas, meus gestos são fáceis, eu flutuo, entrei na dança.

Nada do que aconteceu ou vai acontecer importa

Vivo no momento presente, só me preocupo com o que depende de mim. O momento anterior já é história, só me interessa o gesto a cumprir, o caminho, o como e não o porquê. Nada me representa

mais problema. Certamente os problemas existem, mas eu os aceito. Minhas qualidades e meus defeitos parecem combinar. Os gestos fáceis não são fáceis, os difíceis não são difíceis, cada um merece ser executado por sua vez, como vem. Se eu falhar, a vontade de tentar novamente é mais forte do que a minha decepção.

Eu tenho tempo

Tudo é sensação e concentração, daí a capacidade de antecipar e reagir rapidamente, como se tudo fosse óbvio. A ação, mesmo sustentada, me dá a impressão de se passar em câmera lenta. Sou rápido sem pressa. Como tenho tempo, todos os meus movimentos, mesmo os mais ousados, parecem ter uma margem adicional de segurança. Eu sinto que não posso perder minha chance de que tudo está funcionando para mim. As distâncias a serem percorridas parecem mais curtas, as bolas maiores, as zonas a serem alcançadas mais largas.

Estou lúcido como se tivesse antenas

A inteligência que uso na vida para entender, analisar e resolver problemas é substituída, no calor do momento, pela lucidez - a inteligência do corpo. Minhas "antenas" me dão uma visão clara e global do campo, sou receptivo a tudo que acontece, à posição do adversário, às suas intenções, às suas fraquezas, e faço as escolhas certas de acordo com o placar. A lucidez em ação abre as portas da inspiração para mim e instantaneamente me permite sentir a cena certa, trazer a resposta certa.

Estou relaxado e agressivo ao mesmo tempo

É o casamento da água e do fogo: o fogo é agressividade, poder, força de ataque; a água é o relaxamento que canaliza a força. Sou muito agressivo e a água não pode conter o fogo; Estou muito fluido e o fogo está apagado. Começo a jogar assim que encontro o equilíbrio certo entre os dois. Fico calmo e dinâmico ao mesmo tempo, como uma bomba adormecida! Todas as luzes do painel estão acesas, o corpo começa cedo, de forma compacta, sem gestos desnecessários. Quando eu salto, o poder não transborda. Eu ataco com firmeza, sem forçar. Eu sei como usar músculos flexíveis e músculos explosivos apropriadamente.

Eu me torno animal

Meu olhar tem a agudeza de um animal selvagem. Minhas sensações têm a intensidade de um animal selvagem. Eu tenho a habilidade de um macaco, a flexibilidade de um

gato...

Aqui estão alguns exemplos de situações fortuitas em que você pode entrar na área:

- Estou ferido ou com câibras, devo salvar meus movimentos. De repente, minha técnica de braço (no basquete ou tênis, por exemplo) é perfeitamente fluida e precisa (o mestre está totalmente preocupado com o handicap físico e nada com o resto, daí nenhuma resistência, sem dúvida de sua parte).
- Chego atrasado para uma competição, não tenho tempo para pensar e entender o que está acontecendo comigo e consigo meu melhor desempenho.
- Um dia depois de uma festa, tudo flui, tudo dá certo para mim (o Mestre está cansado, ele solta).

Aqui também estão os casos em que o medo de vencer pode nos tirar da zona:

- Estou prestes a vencer uma partida importante (tênis por exemplo, onde lidero um set a zero e cinco games a dois); até então eu jogava como na nuvem mas de repente o mestre volta aos comandos, pois percebe o que está acontecendo: "Você percebe o que está fazendo" "Se você vencer esse cara é bom para o seu ranking" "Você vai entrar a final pela primeira vez... ". Eu entro em pânico, fico tensa, incapaz de me soltar. É por isso que muitas vezes a parte mais difícil é concluir uma partida.
- Ao mesmo tempo, para piorar a situação, o adversário vai na direção contrária: está de costas para a parede, não tem mais nada a perder; o mestre, por despeito, retira-se do jogo e permite que eles joguem livremente alguns jogos; isso geralmente dá golpes espetaculares e eficazes (conhecidos como reação do urso ferido).

- É comum o jogador que está perdendo, que "soltou" os chutes e jogou bem duas ou três partidas, uma vez de volta à marca (5/5), volte a jogar mal. É o mestre que novamente se interessa pelo resultado, se preocupa e põe fim ao período de liberdade.

### **Podemos controlar a área?**

Alguns campeões admitem conhecer a área poucas vezes no ano. Outros dirão que a conheceram três ou quatro vezes em toda a carreira. Isso corresponde aos momentos em que realizaram suas façanhas e vivenciaram suas maiores emoções, quando todas as condições foram satisfeitas. Eles estavam no auge e, sem dúvida, a sorte também estava lá. Circunstâncias favoráveis, um pouco de sucesso, o oponente ideal, etc.

No treinamento, embora seja menos perceptível, é mais comum chegar à zona, mas ainda é um fenômeno excepcional.

A questão que obviamente interessa a qualquer atleta é como reproduzir tal estado em competição, como recriar o excepcional. Você pode causar a entrada na área?

### **Aceita ciclos de preparação física e saber esperar o momento certo**

A experiência mostra que os picos de forma ocorrem especialmente quando você não os espera. Como vimos, as qualidades que desempenham um papel na zona (confiança, concentração, bons sentimentos, lucidez, inspiração) ganham força desde que não sejam forçadas.

A forma em si é cíclica por definição, surge porque não existia antes. Como uma bateria, ela se desgasta. O corpo, os neurônios e as sensações se cansam e se regeneram em seu próprio ritmo, de acordo com leis que a razão ignora. É um fenômeno natural, como as estações, as marés, a rotação dos planetas; vem, passa, depois volta. Não podemos nos opor à natureza ou à sua natureza, mas podemos lidar com ela.

Os atletas que vivem uma crise de confiança, que dizem ter perdido todos os seus sentimentos, que se perguntam como recuperar as forças, geralmente são aqueles que lutam muito, que se recusam a ouvir os ciclos e não sabem esperar o seu momento .

Pelo contrário, aqueles que nada esperam, porque estão se recuperando de uma lesão ou porque não se esperava que participassem de uma competição

(que, portanto, têm a sensação de que tudo o que acontece com eles é um “bônus”), muitas vezes são os melhores candidatos na área.

Quando pulamos estágios, geralmente voltamos ao ponto de partida. Há muitos que não sabem esperar, porque requer muita confiança. Eles querem muito e ficam presos. Ouvimos então: "Fiz tantos sacrifícios e quero pagar tanto que fico tenso."

Devemos, portanto, aceitar este fato: não temos poder sobre a área. Não tem segredo. Não controlamos os picos. O que fazer então?

### **Prepare o terreno**

Não há como ficar de braços cruzados. Não tentar controlar ou saber esperar não significa não fazer nada.

Se você não pode realizar o estado de graça, pode, por outro lado, colocar-se nas melhores condições para recebê-lo. Você deve estar preparado: se clicar, você estará pronto para lucrar e decolar.

Os cliques estão lá, mas você não deve esperar muito deles. Algumas pessoas pensam que um clique pode resolver seus problemas (por exemplo, uma partida vencida contra um adversário famoso) e dar a elas a confiança de que precisam. Na verdade, as coisas funcionam ao contrário: se você fizer a coisa certa, se consertar os problemas, ele clicará e a confiança virá. Isso deve inspirar a todos a se concentrar em seus fundamentos, a trabalhar duro, a seguir seus planos - quanto mais um que esteja em um período sombrio. Picasso disse: "O que eu faço se não tiver inspiração? Estou trabalhando!"

Aqui está a margem de ação equilibrada: por um lado, seja um pouco fatalista; por outro, agir criando as condições para a atuação, sabendo que isso acontecerá mais cedo ou mais tarde.

Assim, você pode alcançar a área - isso é o melhor que você pode fazer. Aproximando-se dele, entrando na antessala da área, isto pelo menos lhe dará a garantia de um nível de desempenho correto e regular, enquanto espera por melhor.

### **Tome seu nível médio como referência**

Concretamente, o erro frequente dos atletas consiste em mirar alto demais e tomar como referência seu melhor nível. Antes de uma competição, por

Por exemplo, eles esperam um alto nível de desempenho, quando deveriam esperar um desempenho médio.

"Cinco vezes por ano, você será mágico na quadra. E cinco vezes por ano você se sentirá infeliz. O resto das partidas, são essas que fazem de você um jogador de tênis<sup>13</sup>. "

Na maioria das vezes você está em forma mediana. O que importa é o que você faz, dada essa condição. Isso é o que chamamos de "jogar mal" (*consulte Região 21, p. 277*) Um competidor é julgado por sua habilidade de obter regularmente o melhor da forma média, de "jogar sua partida" apesar de tudo. O nível abaixo do qual ele não poderá descer, esse é o seu nível real.

Como tal, vencer "jogando" mal é sempre um bom sinal. Aquele que executa mesmo quando está jogando mal não é apenas um competidor formidável cuja firmeza mental coloca pressão sobre o oponente, mas também, ele frequentemente estará bem colocado para receber os picos de forma e acessará a zona com mais frequência do que o outros.

A única coisa que pode ser controlada é o nível de desempenho médio. Podemos então tentar aumentá-lo. Deve começar no treinamento trabalhando regularmente os fundamentos, gestos simples e básicos, em um ritmo de cruzeiro.

Depois de dominar o jogo básico (gestos simples executados com perfeição), podemos tentar aumentar o ritmo, subir um degrau. Desta plataforma tranquilizadora onde nada é deixado ao acaso, onde nada desfavorável pode acontecer, o atleta terá mais conforto para lançar seus ataques, arriscando-se e, de vez em quando, decolando.

Ter a confiança para não exagerar e se concentrar em "apenas" jogar o básico resume bem a excepcional resistência mental de Tiger Woods, um dos maiores jogadores de golfe de todos os tempos.

"Hoje não fiz nada grande. Eu não queria fazer nada de especial, apenas colocar minha bola no gramado, se possível dar apenas um putt, no máximo dois. "

Woods apenas segue o procedimento (ou seu plano): "Muitas pessoas querem ter um bom desempenho aqui. Vou tentar manter a bola no jogo e nos greens. Espero fazer muitas tacadas em aclave. "

Por sorte, o tenista Pete Sampras (recordista de vitórias no Grand Slam) parece compartilhar a mesma força silenciosa; o mesmo

O fatalismo parece residir nele: "Vou tentar o máximo que puder, farei o meu trabalho e deixarei os números (da roleta ao cassino) saírem quando tiverem que sair."

### **Gerenciar a descida**

Agora vamos ver o que acontece quando deixarmos a área. Quando você sentir que a forma está se afastando de você, que a nuvem em que você estava flutuando está se dissipando, você tenderá a resistir a querer evitar que tais sentimentos bons o abandonem. Isso também pode deixá-lo tenso. Alguns campeões estão obcecados em perder a confiança que tanto lutaram para ganhar. Frequentemente, eles se fecham sobre si mesmos, vivem na angústia em vez de aproveitar o voo e recuam antes mesmo de ter tempo de tirar vantagem disso.

Saber manter a confiança, gerir a sua forma, é muito forte, requer o mesmo relaxamento e a mesma serenidade que lhe permite subir. A ciência da dosagem também permitirá que você estenda seus períodos de desempenho máximo. Depende de cada um saber medir os treinos, as competições, conhecer bem o seu corpo, respeitar períodos de recuperação para manter um certo frescor.

A verdade é que você não pode evitar a descida, não pode ficar muito tempo no topo. Você não precisa lutar contra o tempo e os ciclos. Querer ficar no topo é a melhor maneira de estragar tudo.

Este princípio, reduzido ao nível de um teste, permanece válido. Durante uma partida, uma luta ou um confronto, a concentração nem sempre pode permanecer no nível máximo. Quando a concentração cai, temos a infeliz tendência de querer manter o nível de jogo que tínhamos alguns momentos antes. Infelizmente, esta é a melhor maneira de sair do jogo, com todas as dificuldades que representará para entrar nele novamente.

É melhor não começar uma partida muito forte, para que você ganhe impulso, mas a descida é tão importante. Quando você sente o declínio do poder, tem que aceitar ser um pouco menos bom. "Gerenciar" a descida significa: não ficar para trás na pontuação, não perder terreno. Então, quando voltar, ainda estamos na corrida. Estamos prontos para pegar a onda novamente.

Atletas experientes sabem disso. Instintivamente, de acordo com as suas necessidades, a pontuação ou as suas intuições, gerem o seu capital energético e a sua concentração da melhor forma possível, sem apressar, na subida

como na descida, como se estivessem equipados com um termômetro interno.

Em conclusão, saiba:

- aceitar ciclos de fitness e saber esperar;
- não vise o excepcional;
- tome seu nível médio como referência;
- atenha-se aos fundamentos e reforce o jogo básico;
- resolva seus problemas para saber cliques;
- agir sem querer controlar tudo;
- preparar o terreno para receber.

Essas são as melhores maneiras de ganhar impulso e às vezes ter boas surpresas, para estar em posição de tirar proveito do excepcional.

No dia "D", todos nós precisamos desses benchmarks, estruturantes e tranquilizadores.

O seu plano de jogo na página seguinte vai nesse sentido e vai dar-lhe, senão a garantia de entrar na zona, a garantia de entrar no jogo, de não perder os meios e de assegurar regularmente um bom nível de rendimento.

Ter um bom plano de jogo é a melhor maneira de lidar com a pressão e passar do mestre ao artista. Claro, a ideia é ter isso na cabeça, vamos começar por escrever. Aqui está uma maneira de fazer isso.

### **MPLANEJAMOS O JOGO<sup>14</sup>**

Não se preocupe muito com o resultado ou com todas as coisas que você não pode controlar (o adversário, a multidão, o vento). Para ficar no momento presente, concentre-se apenas no seu desempenho e no que você pode controlar: sua pontuação técnica, o "caminho", o uso de seu ponto forte, sua atitude, etc.

*Pense no jogo, não na aposta!*

#### **O ponto técnico para me levar ao banho**

---

---

---

**Meu projeto de jogo**

(o que posso fazer bem, minha tática valeu a pena)

---

---

---

**Meus pensamentos desfilam em momentos críticos ou para concluir**

(meu pensamento é não pensar, afugentar pensamentos parasitas)

---

---

---

**Meu nome artístico ou minha "coisa" \***

---

---

---

\* Consulte o capítulo Você ganha com sua personalidade (segunda parte, capítulo 1); e Meu plano para chegar mais perto do meu sonho p. 31

**Eu tenho um lema:**

Por exemplo: "Que eu receba a força para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as que posso mudar e a sabedoria para distinguir as primeiras das últimas." (Marc Aurèle)

---

---

---

Fizemos uma primeira visão geral do mapa mental juntos. Voltaremos mais tarde para visitar algumas regiões em detalhes (*veja a Parte Quatro*) Por enquanto, examinemos os dois pólos da atuação, as duas noções entre as quais qualquer projeto, bem como qualquer tentativa de se superar e qualquer aventura humana, deve encontrar um equilíbrio: aprender a sofrer e encontrar prazer!

1. Filme inglês que conta a história de um menino que deve lutar contra sua comitiva para realizar seu sonho de se tornar o dançarino principal.
2. OJ Simpson.
3. Transmissão de rádio de 20 de dezembro de 2002 na France Culture.

4. Entrevista publicada em *novo observador*, 27 de março de 2003.
5. *Técnicas de terapia familiar*, New York, Basic Books, 1967. Seu último trabalho chama-se *Dance com a família*.
6. Pierre Durand, campeão olímpico de equitação, sobre a vitória nos Jogos Olímpicos, com seu cavalo Jappeloup.
7. Aqui, os desejos abrangem pensamentos, esperanças, arrependimentos, julgamento, orgulho, etc. 8. Veja a Parte Cinco: A Floresta dos Druidas. 9. Freddy Skouma, entrevista publicada em *Equipe*, 21 de fevereiro de 2001. 10. Entrevista publicada em *Revista Roland-Garros*, 2002
11. programa de *TV Actors Studio*, dedicado a Robert De Niro. 12. O mesmo, Kevin Costner. 13. Brad Gilbert.
  
14. Aplica-se a várias situações: desempenho em palco, em competição, exame, negociação.

## Os dois pólos de atuação: sofrimento e o prazer

A sociedade moderna é construída sobre o culto ao desempenho: todos têm que ter sucesso, todos querem vencer. Ao mesmo tempo, estamos cada vez mais consolados com a ilusão de que tudo pode ser obtido rapidamente e sem danos.

### **A geração *zapping***

O hábito de *zapping* - mover-se consistentemente em direção ao que é mais atraente - tornou difícil para muitos se concentrarem por muito tempo e totalmente em um assunto por vez. Querendo estar em todo lugar, *ozapper* não está em lugar nenhum!

Hoje, queremos ser Ronaldo ou Britney Spears, antes de ser jogador de futebol ou cantor. Muito dinheiro, poucos sonhos! Imagens cada vez mais espetaculares na mente, cada vez menos gosto pela aventura e disposição para riscos e esforço! Essa é uma das contradições de nosso tempo.

A televisão, por exemplo, não se contenta em promover o prazer fácil, em excitar essa parte medíocre em todo homem que tende para o que é acessível, banal, vulgar, a televisão se apodera de nossa mediocridade para torná-la regra. Acreditar de fato que nossos defeitos se tornaram qualidades! Quem não ficou chocado, fascinado ou confuso com novos programas como *Loft Story* Onde *Star Academy*<sup>1</sup>. Quanto mais você está dentro da norma, mais sorte você tem, eles nos dizem. E em poucas semanas faremos de vocês estrelas!

Em todos os canais, os novos heróis agora são pessoas comuns. Ousamos chamar de "reality show": fazer estrelas cujo

a principal qualidade é não ter nenhum talento particular. Estrelas cuja virtude é não brilhar! Este desenvolvimento perturbador de nossa civilização poderia ser resumido na seguinte frase (a única que justificaria este capítulo e até mesmo todo o livro): "O comum é tomado por um valor, enquanto é desesperador, o comum<sub>2</sub>. "

Só a televisão pode criar a ilusão, fazer as pessoas acreditarem no milagre do sucesso fácil e imediato. Principalmente porque esses falsos campeões nascidos na caixa da imagem serão condenados a viver na caixa da imagem: os vencedores desses programas serão os futuros apresentadores que recrutarão os futuros candidatos à glória ou os futuros cantores produzidos pelos próprios canais de TV, alguns tornando-se convidados de outras pessoas.

Aqui está o novo sonho: ser campeão em um mês! Torne-se um campeão no blefe ou com um golpe de sorte! Este sonho é uma miragem, emergindo do deserto da inteligência e do pânico das imagens, a fantasia de uma época que procura novos deuses, mais acessíveis porque mais humanos, medíocres, manipuláveis, tranquilizadores, consumíveis.

Os deuses desceram do céu ou o céu caiu sobre nossas cabeças? Para onde foi a transcendência, o excepcional, o único e o absoluto para o qual os verdadeiros campeões, os verdadeiros criadores, as verdadeiras estrelas convidam os homens a subir?

O talento não é mais um critério: então por que perder tempo construí-lo? Dentro de tal ideologia onde só contam a imagem e a notoriedade, ainda é possível viver plenamente uma paixão e ainda gozar sem se preocupar muito com a finalidade?

No passado, nascia-se camponês e, na maioria das vezes, continuava-se camponês, ou vinha-se de uma família de comerciantes e, com algumas exceções, tornava-se comerciante, etc. A vida das pessoas estava sujeita a um destino específico das classes sociais; o indivíduo contentava-se em obedecer onde hoje deve atuar, decidir, superar-se, realizar-se.

Agora tudo é apresentado como acessível a todos. Essa aparente prosperidade pode causar imenso desencanto, pois traz consigo promessas impossíveis de cumprir. É difícil ser responsável pelo seu destino, encontrar-se um empresário em sua própria vida e viver com a ideia de que cabe a nós ter sucesso, ser um campeão, estrela ou estrela - isso, é claro, insinuando astutamente que, se não conseguirmos, não valem nada e que a culpa é nossa.

Muito dessa crescente inquietação no mundo moderno decorre disso. "A depressão é uma doença de responsabilidade", diz o sociólogo Alain Ehrenberg, autor de *Culto ao desempenho*. Ele acrescenta: "Toda a responsabilidade por nossas vidas está alojada em cada um de nós, em vez de a pessoa ser governada por uma ordem externa, ela deve confiar em suas fontes internas, recorrer às suas habilidades mentais". Nesse tipo de existência que encoraja o indivíduo a se tornar ele mesmo - se possível um eu heróico - cada um se torna um fardo crescente para si mesmo.

E, para aumentar a confusão, à medida que essa responsabilidade pela iniciativa individual aumenta e há cada vez mais candidatos à glória e ao sucesso, paradoxalmente, a filosofia do esforço e as leis de excelência não estão na moda. As palavras "disciplina", "sacrifício", "constrangimento" e "rigor" são amedrontadoras. A autoridade não é mais tida como certa. É cada vez mais difícil impor qualquer coisa. Os "mestres" (professores, treinadores, pais), para transmitir e fazer passar as suas mensagens, devem procurar novos métodos. Os alunos estão confusos, os professores desamparados. O tédio na escola, por exemplo, tornou-se objeto de debates preocupantes, onde antes não era um problema, quando era praticamente parte do processo de aprendizagem.

Em suma, não é politicamente correto hoje falar em aprender a sofrer, a se concentrar, a esperar, a suportar uma disciplina, a se forçar à repetição, a escalas, etc. No entanto, são as leis imutáveis que é melhor lembrar, as qualidades e valores inevitáveis - O Caminho no mapa mental - que geram o sucesso. Porque a gente vê muito o campeão, mas não sua jornada longa, dolorosa, solitária e em muitos aspectos excessiva ... Na verdade, ser campeão é uma espécie de loucura que se cultiva.

NO *zap* dificuldades, confiar demais na notoriedade, esquecer que todo sucesso é fruto de longa e intensa pesquisa pessoal, esquecendo que na maioria das vezes se resume a quem soube arriscar e aceitar sofrer para explorar seu talento, esquecendo que o talento é conquistado, corremos o risco de perder o essencial e de sofrer amargas decepções.

## **A definição de sucesso**

A ideia do mapa mental é uma resposta ao cultivo de *zapping*, a materialização de um caminho ao longo do qual cada um pode se construir, enriquecer seu ser, se conhecer, cultivar suas qualidades, superar seus medos, criar, extrair de si coisas que não conhece. É fundamental libertar os jovens da pressão do resultado e reorientá-los para as questões reais: o seu progresso, o prazer de aprender, a relação com o professor, a exigência pessoal ... Todos podem trilhar esse caminho. Se nem todo mundo for campeão nas pernas, todo mundo pode se tornar campeão na cabeça.

O caminho para se tornar um campeão mental leva à excelência e não ao status de estrela. Vamos parar de confundir excelência com triunfo!

O esporte competitivo, assim como todo projeto de excelência e toda criação excepcional, é uma jornada até o fim de si mesmo. A qualidade da viagem não depende apenas do destino final, mas do nível de exigência do viajante. O verdadeiro objetivo não é atingir um determinado nível, tal classificação, nem superar a grande montanha gloriosa, mas dar-se meios reais para ir aonde se pode ir. Você terá ganho sua aposta se chegar ao topo de sua montanha pessoal (*veja The Mind Map: The Mountain of Achievement*), isto é, se você alguma vez atingir os limites de seu potencial.

Ter sucesso é querer ver até onde você consegue escrever a sua vida e um dia poder se olhar no espelho dizendo a si mesmo: "Eu tentei, fiz o que pude. Lamento, claro, poder ter evitado certos erros, mas gostava de caminhar e fui até ao fim do meu mapa..." Ter sucesso é responder ao chamado dos próprios heróis interiores e não a eles. É ser campeão aos seus próprios olhos.

Freqüentemente ouvimos que tal e tal indivíduo "teve sucesso". O que ele conseguiu? Ele atingiu um bom nível? Ganhar dinheiro? Foi reconhecido? Ele só teve sucesso aos seus próprios olhos? Só ele pode saber. Ele atingiu seus objetivos internos (*veja o Capítulo 2*)? Ele seguiu seu plano?

Podemos ser campeões, não estamos imunes a essas questões. Quantos campeões, ao final da carreira, são habitados por um sentimento de incompletude que às vezes pode se transformar em amargura? Quantos se arrependem de não ter tentado de tudo quando ainda dava tempo? Por outro lado, quantos concorrentes ou artistas de menor valor têm orgulho de sua carreira, mesmo que ela não seja reconhecida?

Essa é toda a diferença entre valor e potencial. O valor é “o que eu posso fazer”, o potencial, “o que eu poderia fazer” e a luta, que leva de um para o outro: e é essa luta que deve ser vencida.

E os troféus, prêmios, diplomas que costumam coroar o sucesso? Só quem já as obteve sabe que essas homenagens não contam tanto quanto pensamos. Mas qual é o valor da palavra do rico que diz aos pobres: "Se você tivesse dinheiro, não seria mais feliz?" Ou do campeão que canta do alto de seu pedestal: "Muita gente vive para o momento da glória, quando o que realmente importa é o curso." Podemos acreditar nisso? Podemos ouvi-lo, quando somos uma jovem esperança sedenta de vitórias, ávida de reconhecimento, convencida de que só ela pode salvá-lo?

Os campeões teriam se tornado o que são se não tivessem sonhado com reconhecimento, recordes, conquistas e glória?

Jean-Paul Sartre escreveu: “Eu queria ser um grande escritor e era, queria conhecer a glória e sabia disso, e depois também queria outra coisa e não sabia o que era, e nunca tive isto. ”

Sim, sempre haverá algo faltando. Sempre haverá um vazio. As vitórias, as medalhas, as honras, o sucesso social, tudo preencherá lacunas, mas são apenas etapas. Assim que você responder a uma pergunta, outras surgirão. Nunca tivemos sucesso de verdade, nunca tivemos sucesso total, e é isso que também nos faz continuar. Mas o que importa, no fundo, se temos orgulho do que tentamos?

## **Aprenda a sofrer**

Seguir em frente para se conquistar e atingir os limites de suas potencialidades não é para todos. Qualquer grande conquista, em qualquer campo (esporte, arte, estudo, etc.), é inconcebível sem um elemento de sofrimento. Que o sofrimento nem sempre é vivenciado como tal é uma questão que abordaremos mais tarde na seção: Encontrar prazer.

A metáfora da montanha nos lembra que dar um passo à frente é um degrau ascendente que terá de escapar ao peso do conforto e da complacência, longe de todas as boas desculpas que os homens têm o gênio de inventar para não conseguir.

Nenhum dos caminhos para a excelência segue em linha reta. Sua montanha pessoal ainda é virgem, resta descobrir o caminho que

leva ao topo. Como vimos, também é seguindo os caminhos errados que saberemos qual é o certo. Lembre-se deste ditado de Lao Tzu: "O fracasso é a base do sucesso."

No mapa mental, também, o caminho passa por muitas provações. Podemos evitar as névoas da incerteza? Terá que cruzar constantemente o caminho submerso de Déclíc e o caminho da Obstinação, mergulhar todos os dias na cascata da Repetição, tropeçar no túmulo da Ambiguidade, seguir a rota des Petits Pas, regar o campo do Progresso, descer a torrente do Excesso, atravesse a planície de Ennui, atravesse o Deserto. Isso é o que leva à excelência. Tentar já é vencer, mas quem está realmente se comprometendo com isso? Quem se atreve a caminhar até o fim?

Na verdade, a excelência tem um preço muito alto: tanto no treinamento quanto na competição, trata-se de atacar regularmente o famoso "ponto de ruptura" (*veja a Parte Dois*), onde as coisas resistem a você, onde dói, onde os elementos são hostis a você, onde você só pode passar fazendo violência a si mesmo.

O princípio do treinamento é brincar com os limites e provocar dificuldades que estimulem as capacidades - como os obstáculos na pista de um cavalo. Se as dificuldades não existem naturalmente, devemos inventá-las, encená-las. Qualquer bom treinamento deve vir com sua cota de surpresas desagradáveis. Cada dia tem sua dificuldade, cada dia seu obstáculo. Portanto, a conclusão de cada sessão de treinamento pode ser: "Eu dei um pequeno passo na minha montanha hoje?"

Cada guia tem seu método de escalada, cada treinador tem sua técnica para ensinar seus alunos a sofrer. Tal treinador, sem aviso, trapaceia na pontuação para testar as reações do aluno. Outro impõe um tipo de treino onde cada sessão inclui um "momento da verdade", ou a sua "sequência emocional" (chamemos como quisermos), ou seja, um exercício mais doloroso que os outros. A aposta pode ser intensidade ou duração. Também pode significar repetir o exercício, desta vez apesar do cansaço. Nestes tempos difíceis, o atleta terá que tirar de sua reserva as forças máximas, que só podem ser retidas em caso de emergência. Saber "usar a reserva" é uma experiência que é bom viver regularmente, porque o final exaustivo de um jogo muitas vezes se ganha "com os nervos à flor da pele", independentemente da fadiga física ou lesão. "Tudo o que não me mata me torna mais forte", disse Nietzsche.

Obviamente, a encenação do esforço deve ser perfeitamente calculada. Um treinador forte tem que ser muito mais preciso do que os outros. Exigir o melhor é uma profissão em si, que nada tem a ver com a de instrutor de esportes. Esse treinador não tem margem para erros e regularmente anda na corda bamba. Pedir muito pode quebrar o cordão, ou pedir muito pode fazer com que perca toda a credibilidade. Para justificar as passagens difíceis, para torná-las aceitas, é imprescindível propor sequências mais fáceis e também saber como colocar os alunos em situação de sucesso. A simples repetição de fundamentos e gestos básicos também traz seus benefícios.

A dificuldade está escondida em tudo, até nos gestos mais simples e óbvios. O que parece fácil, sempre é muito difícil fazer muito bem. A maior dificuldade não é fornecer intensidade quando nada nos impele a fazê-lo? Escalas executadas sem intensidade, sem compromisso, sem envolvimento, realmente servem a algum propósito?

As dificuldades estão por toda parte para aqueles que têm grandes demandas pessoais. Uma delas consiste em não cair na armadilha de uma rotina preguiçosa, como o aluno bom demais que treina bem, que faz bem o que lhe é pedido, mas que não se investe realmente. O "bom" é um falso amigo na escola de excelência, onde a intensidade da concentração e do esforço é a referência, o rumo a não perder de vista, a garantia de que estamos a caminhar na direção certa. E de que colocamos o vento nas velas. Ser intenso em vez de apenas focado, ser intenso quando não somos solicitados, ser intenso quando os outros não o são, ser intenso quando nada está indo bem, essa é a luta diária.

Uma concentração média, sensações aproximadas, uma pequena forma, cansaço, lassidão, nervosismo, fracasso, frustração, são as dificuldades regulares que devemos sentir no treino, porque as encontraremos na competição, onde Muitos outros se juntarão: o adversário, a aposta, o público, a arbitragem, a diferença horária, etc.

### **Quando é difícil, é onde sabemos quanto valemos**

Como tal, treinos ruins, aqueles em que as coisas vão mal, são interessantes. Às vezes são aquelas onde mais aprendemos e que, a médio prazo, trazemos mais, desde que compreendamos o interesse. O objetivo do treinamento não é jogar bem, mas treinar bem.

O atleta está no limite do que pode aguentar. As sensações não respondem a uma nova situação. Uma barra adicional no curso é um problema. Não funciona mais. Muito melhor! Saberemos: como ele reagirá? Ele aceitará arregaçar as mangas? Para procurar a solução?

A competição pode ser vista como um jogo para testar sua habilidade de lidar com as dificuldades. Poucos competidores sabem da existência desse jogo, muitos esperam, ao contrário, que a partida seja fácil, que o adversário não seja muito vigoroso, e vêm treinar sem estar preparados para sofrer, para jogar "o jogo".

Com o passar dos dias, somos "treinados" para nos machucarmos, "programados" para buscar soluções. É uma ginástica mental. Extrair novos recursos de dentro torna-se um reflexo. O sofrimento pode ser aprendido. E não só quando você quer, senão não é mais dor de verdade. Em plena competição, você não escolhe os momentos em que tem que se superar.

Podemos ir mais longe para ver desta forma: o treino torna-se um jogo (é aqui que aprendemos o essencial, por isso é onde ganhamos ou perdemos), e o jogo torna-se um treino (é aqui que testamos o que temos aprendido: "Vamos ver se consigo resolver os problemas"; vira um jogo, podemos ficar mais descontraídos).

Alunos de Robert Lansdorp<sup>3</sup> (treinador de três campeões mundiais de tênis: Pete Sampras, Lindsay Davenport e Tracy Austin), costumava dizer: "Uma partida de torneio é fácil ao lado de uma aula com ele."

Por causa da empolgação associada ao assunto, é mais natural em uma competição oficial aceitar a ideia de se machucar. Mas esta é a armadilha: o competidor que não adquiriu o reflexo do sofrimento durante o treinamento, que não conseguirá enfrentar as dificuldades, acabará admitindo a derrota.

Freqüentemente, os pais ficam surpresos e ofendidos ao ver que seu jovem aspirante a campeão não sabe como enfrentar as adversidades em competições importantes. E ainda assim eles permaneceram em silêncio por meses, sem dizer nada, testemunhando uma preparação ruim e sessões de treinamento medianas, permitindo complacência, pequenas trapaças internas, perda de controle, caprichos, direitos de aprovação, etc.

No mapa mental, a ponte da Facilidade leva direto para os pântanos Raccourci. Cada atalho, cada desculpa que damos a nós mesmos para evitar o sofrimento, cada violação de nosso plano e contrato

o moral vai pagar caro e gerar uma infinidade de fracassos: um pouco de nervosismo em um momento crucial, falta de confiança ou lucidez, um mau começo, uma queda, um tiro na barra, um voleio perdido fácil.

Yannick Noah fala da "lógica da vitória" e afirma que: "Nada do que acontecerá (em uma partida) poderia surpreender quem pudesse ter presenciado em detalhes a preparação do evento por cada um dos adversários<sup>4</sup>"

Ele explica a partida perdida de dois de seus jogadores na final da Copa Davis da seguinte forma:

Os pontos que faltavam, nós os semeamos no caminho: uns poucos na segunda, dois ou três outros na terça, ainda um punhado na quarta, etc. Eles receberam exatamente o que deram.

Claro, o acaso existe no esporte, mas tão pouco. É melhor entender que é o jogo da preparação que não deve ser perdido. Consulte o capítulo sobre o plano: objetivos excepcionais = decisões excepcionais + restrições excepcionais. Não existe destino, existem escolhas. O talento é uma escolha.

Casar com dificuldade, focar no assunto e aprender a ter paciência em um mundo onde tudo passa rápido e onde há tantas tentações de se distrair; respeite o professor ou treinador que o lembra do requisito quando o "mestre" e o "discípulo" se tornaram iguais; etc. Isso complica a tarefa. Aprender a sofrer neste contexto não é fácil. No entanto, tenha em mente que ao longo de sua pesquisa no Vale do Plano, e quando estiver em treinamento, tanto seu progresso quanto o desabrochar de seu talento dependerão de sua capacidade de sofrer.

### **Encontre o seu prazer**

O capítulo anterior se relaciona diretamente com o vale do Plano e a terra da Criação. No entanto, nenhum dos estágios principais pode ser considerado sozinho: sua interdependência nos leva de volta ao primeiro, a terra dos sonhos, a terra onde nossos desejos, nossos ideais, nossas motivações profundas nascem e vivem.

prazer (*veja o mapa mental: o banho de prazer*) que é tão fácil esquecer quando tudo fica sério.

A criação é a recompensa pelos esforços feitos rio acima, mas também nasce de um desejo que permaneceu intacto, um desejo que deve ser cuidado para não perder, como um fogo que deve ser continuamente aceso. O círculo é de certa forma completo: tudo parte do desejo, leva à felicidade de criar, passa por sofrimentos que nos remetem constantemente ao nosso desejo. Quem poderia suportar um longo sofrimento sem paixão? Sacrifícios significativos sem motivação inabalável? Esforço físico repetido sem prazer? O mapa mental sugere este equilíbrio: prazer-sofrimento-criação.

Para ir até o fim, para manter seu plano no nível exigido, sua motivação deve permanecer sincera e inequívoca. Você resistirá se achar conveniente, se achar agradável de uma forma ou de outra. O puro prazer do jogo (o despreocupado dos começos, da infância), o prazer do "belo jogo", o prazer de aprender, o prazer de um trabalho bem feito, o prazer do relacionamento, da cumplicidade com seu treinador ou um dos pais, o prazer do reconhecimento vale bem a pena o sofrimento.

Na realidade, prazer e esforço estão frequentemente ligados. E o rigor não impede a alegria. Da mesma forma, a disciplina nem sempre é mal vivida: sente-se mais livre, mais seguro e criativo quando se evolui em uma estrutura, de acordo com regras firmes e claras que funcionam como paredes protetoras.

Tudo depende muito do humor. É mais fácil fazer um esforço quando o ambiente está bom e todos estão fazendo o mesmo. O sofrimento é medido por comparação: se todos sofrem no treinamento, ninguém sofre.

Depende também do equilíbrio entre momentos de dificuldade e momentos de relaxamento e da forma como as dificuldades se apresentam. Um treinador forte também pode ter senso de humor. "Tornar mais difícil e divertido" Seria um bom lema. Os obstáculos podem ser apresentados como um jogo, como um desafio e as "surpresas desagradáveis" de que falamos anteriormente, incluídas no programa de treinamento como uma forma de apimentar a rotina.

A profissão docente é comparável à de um ator. Como o ator no palco, o professor existe pelo interesse que desperta. Seu talento para transmitir suas mensagens despertará o desejo de aprender com seus alunos e talvez até de se superar por ele. Criar inveja não é a menor das missões de um treinador. O formulário às vezes é mais importante do que o conteúdo, e o

personalidade de professor, seu charme, sua imaginação, seu carisma, o respeito que demonstra pelos alunos e, porque não, sua gentileza, são os motivos que os farão querer segui-lo, mesmo em suas mais altas exigências.

A aposta, para um mestre, é menos dominação do que compartilhamento. Faça seus alunos sonharem, respeitá-los, levá-los a sério, ter a capacidade de se maravilhar com o seu progresso, dar-lhes confiança, são qualidades educacionais das quais não falamos muito e ainda assim o relacionamento afetivo é fundamental para a obtenção de resultados. Amar seus alunos é indiscutivelmente mais importante do que qualquer diploma. É isso que faz com que os alunos queiram estar à altura da situação para não decepcionar o professor. Como trair a confiança de um treinador que nos vê melhor do que acreditamos? Por que decepcionar um treinador que acredita em nós?

O prazer de agradar a seus mestres deve, portanto, ser adicionado à lista de motivações que os empurram no caminho da excelência. Podemos ter sucesso para agradar. Às vezes nos perguntamos: para quem é o sucesso? Para quem é o fracasso? Quem consegue, a quem ele quer agradecer? E aquele que falha, quem ele quer punir? Muitos alunos trabalham principalmente para o professor e para o prazer do relacionamento.

Todos precisam ser estimados, reconhecidos, incentivados por aqueles que são importantes para eles. O desempenho depende da nossa motivação e a motivação depende da nossa necessidade de sermos valorizados.

O combustível do indivíduo é a estima que recebe de um terceiro privilegiado. Quando a necessidade de auto-estima não é atendida ou frustrada, ocorre desmotivação, déficit de energia, redução do desempenho, fadiga, doença. Quando a necessidade de estima é satisfeita, leva à competência e eficiência<sup>6</sup>.

Os treinadores amadores às vezes são os melhores, pois se maravilham facilmente com o progresso do aluno e recompensam bem o esforço. Isso explica em parte o sucesso de muitos pais-treinadores (especialmente no tênis) que não tinham experiência como treinador e, na maioria das vezes, nenhum conhecimento antes de elevar sua filha ao topo (Monica Seles, as irmãs Williams, Mary Pierce, etc.) .

Por outro lado, muita demanda por parte de um especialista cansado e nunca satisfeito pode degradar o relacionamento e cortar asas. Poucos treinadores percebem o efeito muitas vezes devastador de suas críticas e o fato de que conflitos latentes com um atleta serão resolvidos na competição. O que fará o aluno maltratado pelo professor, e cuja confiança é violada, com sua humilhação e sua raiva? Se ele não souber expressar seus sentimentos, pode começar a perder para punir seu treinador: "Eu perco para mostrar ao meu treinador que ele me machucou e que é um péssimo treinador (pensamento inconsciente)."

Curiosamente, no nível superior, os raros casais professor-aluno que perduram são aqueles em que a relação é dominada pelo afeto (o que não significa, no entanto, que o professor seja frouxo ou que não deva manter distância. Necessário). Se é impensável alcançar as alturas sem derramar suor e lágrimas, os treinadores que tiveram que brutalizar moralmente seu aluno para fazê-lo ultrapassar um marco certamente o pagarão um dia. Lágrimas, sessões de choque, vexames, humilhações, mesmo que tenham sido considerados necessários, se pagarão um dia e terminarão em uma ruptura muitas vezes repentina e injusta, onde ressentimentos e reprovações prevalecerão sobre a gratidão.

Enfim, é melhor nunca perder de vista os resultados na competição, mas também o progresso, a forma, a criatividade, a combatividade, são bons indicadores da qualidade da relação entre um treinador e um jogador. Em geral, recebemos os alunos que merecemos. Não existem maus alunos, existem más duplas professor-aluno. Alguns treinadores conseguem ver os dons em vez das falhas, eles veem seus alunos como superdotados e acabam sendo superdotados. O talento existe nos olhos do treinador.

A ligação agora está claramente estabelecida entre sofrimento e prazer. Sofrer sem ser retribuído, sem motivação, trabalhando apenas por dever e não por prazer não leva longe. "Com a vontade, movemos pedras; com motivação, movemos montanhas<sup>7</sup>. "

Sofrer para sofrer corre o risco de ter surpresas desagradáveis reservadas para você. Quantas vezes uma carreira promissora fracassou; um sofrimento não consentido, mal vivenciado, causando uma implosão no atleta? Porque ele vai aproveitar a primeira oportunidade (puberdade, casamento) para se voltar não apenas contra seus "algozes", treinadores ou

pais, mas também contra seu esporte em detrimento de si mesmo e do que havia começado como todas as paixões, em um banho de Prazer.

## **O senso de aventura**

A imagem de motivações profundas e genuínas seria incompleta sem coroá-la com o prazer aventureiro.

É comum ver atletas de alto nível perturbados e sem motivação perguntando: "O que estou fazendo aqui, em campo?" Por que sofrer, me machucar, de que adianta? "

Isso mostra que eles não estão mais sonhando, que não têm ideais para defender. Você precisa ter imaginação para perceber que o que está experimentando é excepcional. Mas isso falta para que se projetem no futuro, para encontrar a causa que vale a pena sacrificar por ela. Eles não são mais capazes de dar sentido às suas ações, porque não aceitam mais a incerteza da aventura. Eles gostariam de encontrar respostas prontas, de inventar certezas. Eles não percebem o valor de ainda não ter todas as respostas, de ainda serem capazes de mudar, de criar o seu próprio destino ...

O que é fascinante na aventura é precisamente o mistério, o desconhecido, a promessa de um outro lugar, de novos mundos ocultando tesouros de "talvez" e "por que não"8? ". Para se abrir para a vida, esses são os pontos de interrogação que é interessante conhecer. "Não é a dúvida que te deixa louco, é a certeza." o escritor Clément Rosset nos avisa.

Encontrar sentido na beleza da aventura, é isso que pode salvar os combatentes do tédio, todos aqueles que avançam mecanicamente, com a cabeça baixa, o coração pesado, os gestos vazios, porque não veem mais a chance de terem a oportunidade de vivenciar seu esporte , sua profissão e sua vida como aventura. Que sorte é aquele que vê sua chance!

O que seria dos "conquistadores dos inúteis" se não mais vissem a beleza dos inúteis?9? Como disse Bertrand Piccard, autor de uma viagem de balão ao redor do mundo em 1999: "O benefício de um problema sem resposta é extraordinário! O que poderia ser mais estimulante do que manter a mente e o coração abertos diante de um problema que ainda não tem solução. Assim que encontramos uma solução, nos reasseguramos e adormecemos".

Como não pensar também nos maravilhosos aventureiros das lendas da Távola Redonda e na busca pelo Graal (*veja a Parte Três*), símbolos

de um ideal impossível que sempre lhes escapa! A sua mera menção seria quase suficiente para dar sentido a todas as nossas buscas, para nos convencer a também partir para a conquista de nós mesmos, nosso Graal, (o tesouro escondido na alma humana), para nos dar essa coragem ou essa bela inconsciência de obter por um sonho que talvez seja, no fundo, apenas um desejo de liberdade.

Então vá em frente! Quando for difícil, não reclame, mas busque soluções. Aceite a dúvida, aprecie a luta e até as crises, sinônimo de mudança, portanto também de oportunidades. Ame esses momentos da verdade, porque é você. O que as pessoas "razoáveis" vão querer mudar em você, mantenha-se firme porque é o melhor que você tem. Vá em excesso. Não tenha medo do fracasso. Até ame seus erros, corrija-os, eles o levarão ao sucesso. Seus erros e suas divagações podem um dia considerá-los muito preciosos. As tuas melhores recordações serão talvez aqueles anos de espera, de dúvida, de investigação, e mesmo os anos de adversidades, difíceis mas lindas, onde tudo era para aprender, onde tudo ainda era possível.

Você tem que ter bons motivos para se superar e aceitar sofrer. A busca pela aventura - este ponto de interrogação constantemente renovado - não é esta a melhor razão de um ser humano?

Os campeões - sejam atletas, artistas, empresários ou cientistas - são aventureiros. Quem não tem alma de explorador nem sentido de aventura, não vai chegar ao fim das suas criações e um dia saber o seu valor. A força de quem vai longe é inicialmente aceitar não saber para onde vai.

As mais belas viagens e as mais belas realizações humanas têm sido muitas vezes obra de homens e mulheres que não perceberam o que estavam realizando, levados pela força de uma convicção quase cega.

Só depois se pode dizer: "Era impossível, mas ele não sabia; então ele fez isso ... "

1. Para os EUA: *American Idol*, a busca por um superstar Na Espanha: *Operação Triunfo*. Na Inglaterra: *Ídolo pop*, etc.
2. Andrzej Zulawski, diretor de cinema.
3. Lansdorp mora há quarenta anos em Los Angeles, no distrito de Palos Verdes, onde nasceram os três campeões mundiais. Ele e Frangois Ducasse criaram a Lansdorp-Ducasse Junior Tennis Academy (1996-2000). Ele tem treinado Maria Sharapova, vencedora de Wimbledon 2004 por seis anos.

4. Em seu livro, *Segredos etc ...*, Edições Plon. 5.

Yanmck Noah.

6. Extrato de uma conferência do psicossociólogo Christian Lemoine. 7.

Christian Lemoine.

8. *Por que não?* nome do barco do explorador Jean-Baptiste Charcot (1867–1936). 9.

Aventureiros extremos: montanhistas, marinheiros, exploradores, etc.

**D** **m**  
\_e\_você\_x\_tê\_ \_e\_p\_no\_r\_t\_je

## EU'TERÁ VENCEDORES

ATRAVÉS DOS FRANÇOIS DUCASSE

*Não há nada a ganhar, nunca, sendo moderado.*

VOLTAIRE

## Vencemos com sua personalidade

Um jovem tenista conta a você sobre sua partida: "Aos 4-3, meu oponente tinha um backhand longo, a bola estava em chamas, eu contra, não tenho sorte: a bola bate no tabuleiro ... Aos 0-30 isso aconteceu; em 30-30 isso aconteceu; em 5-5 o oponente comete uma falta dupla, seu treinador fala com ele ... Em 3-1 no segundo set eu ainda acredito; em 3-2 é o enésimo ponto de viragem da partida ... "

Os jovens atletas geralmente contam suas vitórias e derrotas com uma profusão de detalhes, análises intermináveis, que muitas vezes obscurecem os verdadeiros problemas. A maioria deles não sabe falar bem sobre o jogo, porque tem dificuldade em ir direto ao ponto, ver onde foi disputado. Onde dói.

Um observador experiente (treinador, pai) certamente usaria um vocabulário menos técnico para descrever a mesma partida, ele poderia dizer por exemplo: "Você perdeu porque em um desses momentos você teve uma atitude que teve um efeito enorme no seu jogo." Poderia até dispensar um vocabulário esportivo: "Você perdeu porque tinha muito respeito, você era o *bom aluno*. Ou, se fosse uma corrida: "Você venceu antes da largada, porque mostrou a eles que não tinha medo".

O que significam essas imagens: ser "um bom aluno" demais, ter "muito respeito"? Como a personalidade, a autoridade pessoal, a aura dos vencedores e, em certos esportes, a atitude demonstrada antes da competição podem influenciar o resultado de uma partida?

Para ilustrar as palavras a seguir, escolhemos muitos exemplos e comentários de campeões esportivos, muitos dos quais vêm do mundo todo.

do tênis pelo confronto aberto que este esporte encena e pela diversidade de estilos e personalidades.

### **Sem direito de vencê-los!**

Em igualdade de condições, o vencedor não é aquele que joga melhor ou que está na melhor forma, nem o mais empreendedor ou o mais espetacular: é aquele que tem a aura de vencedor.

O vencedor sabe como vencer porque tem uma vantagem psicológica sobre seus oponentes. Em certos pontos-chave da luta, tudo se desenrola em uma sutil "batalha de nervos", na qual o vencedor costuma ser aquele com a personalidade mais forte.

O vencedor nem sempre vence, mas pelo seu carisma, pelo seu ritmo, pela sua presença e pela confiança que demonstra, impõe respeito, impressiona, intimida, faz duvidar do adversário. O que torna o vencedor não é sua autoconfiança, mas sua capacidade de fazer os outros acreditarem que ele confia nele. Os vencedores não apenas derrotam seus oponentes, mas frequentemente os forçam a derrotar a si mesmos. Eles não apenas produzem ondas positivas em si mesmos, mas também projetam ondas negativas nos outros.

Emana de sua personalidade, de sua autoconfiança, dessa estranha sensação de que sabem melhor do que os outros o que estão fazendo, como se adivinhassem o que iria acontecer. Eles se comportam como se não tivéssemos o direito de vencê-los. Seu talento é que acreditamos neles.

### **Muito respeito pelo adversário!**

"Posso vencer os adversários melhor do que eu?" é uma pergunta que todos deveriam começar a fazer. A resposta dará indicações do respeito demonstrado por rankings, hierarquias ou quaisquer outros critérios estabelecidos.

O excesso de respeito pelo adversário, pela sua classificação, reputação ou imagem constitui um dos obstáculos mais difíceis de ultrapassar na competição e a raiz de muitas derrotas. Respeitar demais o valor do adversário (não confundir com respeito moral) resulta na incapacidade de se imaginar como vencedor. A culpa é daqueles que vencem apenas quando lhes parece legítimo. Não se permitem vencer para além de um certo limite, artificial e psicológico, que se impõem. À medida que os vencedores vencem

adversários que se presume serem mais fortes do que eles, porque não os vêem como mais fortes. Elas *estão jogando* contra um adversário que só vale o que vale na jornada.

Os vencedores têm a particularidade de não seguir outra lógica senão a sua. As classificações devem ser apressadas, não respeitadas. Antes de entrar em campo, os vencedores rasgavam a súmula na qual estava escrito o nome do favorito, aquele que obteve a melhor classificação, o melhor resultado, quem mais merece, etc. Surpreendem, porque obtêm resultados superiores aos que o seu nível técnico ou a sua experiência normalmente lhes permitiriam esperar. Surpreender, que bem os define, bem como pular etapas, não passar pela classificação, não se preocupar com o adversário, alcançar um resultado que ninguém espera.

A aura dos vencedores está no ar, nós a respiramos, sentimos, suportamos, principalmente nos momentos decisivos. Ela age como aquele talento específico de bons jogadores de pôquer que, sejam quais forem suas cartas, sempre dão a impressão de ter o melhor jogo. Algumas pessoas têm o dom, assim que entram em uma sala, de preencher a lacuna. Espaço, de criar um perturbação, até mesmo um fascínio. O mesmo ocorre com os vencedores de campo, por exemplo, Tiger Woods.

Emparelhar-se com Tiger Woods é como estar em uma tempestade e, enquanto os outros tentam salvar o barco, preocupando-se apenas em ver Cristo caminhando sobre as águas.<sup>1</sup>

Quando você joga ao lado de Woods: "Você não só está ciente de todas as suas qualidades superiores, você também tem que lidar com as exclamações da torcida a cada uma de suas tacadas", garante um psicólogo do esporte, acrescentando: "Pode dar um grande tapa no rosto para a confiança de ninguém. "

Woods é frequentemente citado como exemplo por campeões de outras disciplinas, como Joe Montana, o lendário quarterback do San Francisco 49ers:

Eu vejo tudo escrito no rosto dos jogadores de golfe quando assisto Tiger Woods na TV. Woods está começando a se envolver e cada um de seus

os oponentes começam a olhar na tela para ver o que ele está fazendo. Eles olham para a tela quando deveriam estar jogando<sup>2</sup>.

Mesmo antes de uma competição, o atleta mais sereno e confiante pode, com um gesto, uma palavra ou um olhar, obter vantagem psicológica sobre seus adversários; no paddock, a área de aquecimento onde os cavaleiros ficam confinados antes de um show de cavalos; na sala de chamada antes da prova de natação, a sala onde os nadadores aguardam 5 a 10 minutos juntos, onde todos se observam, se entreolham, se medem e revelam parte de seu jogo.

O campeão olímpico, podemos conhecê-lo na saída da sala de chamadas. A corrida muitas vezes é apenas uma confirmação<sup>3</sup>'

Referindo-se ao Campeonato Mundial de Perth em 1991, a única vez em que enfrentou seu ídolo Michael Gross (apelidado de "O Albatroz" devido à enorme extensão de seus braços estendidos), Esposito acrescentou:

Eu não o tinha visto chegar atrás de mim na sala de chamada. Tossi e imediatamente ouvi um uivo nas minhas costas. Era ele. Ninguém se atreveu a se mover. Ele havia vencido na intoxicação antes de tomar a água.

Entre dois vencedores, entre duas personalidades fortes que se conhecem perfeitamente, uma pode dominar a outra por motivos que remontam ao seu passado comum e que se devem às representações que cada um tem do outro. Por exemplo, Pete Sampras, em declínio, ainda poderia bater Andre Agassi em grandes ocasiões, quando ele estava no auge e número um do mundo. Para um de seus primeiros treinadores<sup>4</sup> que certa vez lhe perguntou como isso era possível, Pete respondeu: "É porque André sabe que sou melhor do que ele."

## **O jogo técnico e o jogo mental**

Podemos dizer que em qualquer competição (uma corrida, uma luta), há sempre duas partidas: a partida *técnico* e a partida *mental*. Você pode dominar o primeiro (ser superior técnica e fisicamente, ser mais talentoso) e perder por causa do segundo (ter muito respeito, ser vítima de seus demônios, perder seus meios em momentos decisivos).

Quantas vezes assistimos a um óbvio domínio em campo mas contrariado no marcador, porque o mais forte (ou melhor) não soube concretizar a sua vantagem ou encerrar o confronto?

É o entrelaçamento dos dois "jogos" que dá uma boa leitura. Para fazer um balanço e entender a compatibilidade técnica, você precisa ler o que está se passando na mente das pessoas. Analise um sem o outro, contente-se em dizer: "Pronto, você falhou" ou "Pronto, você fez uma escolha tática ruim", sem levar em conta o contexto emocional e o estado de espírito em que esses erros foram cometidos, privaria seu autor de conhecer as causas, portanto de poder remediá-las.

Desempenho técnico, escolhas táticas e até fadiga física são frequentemente o resultado de um impasse psicológico e não podem ser analisados isoladamente. Um veredicto como: "Você cometeu muitos erros no momento crucial" naturalmente nos leva a se perguntar por quê. Uma resposta poderia ser, por exemplo: "Porque você está jogando além de suas possibilidades." E uma segunda resposta que segue da primeira: "Porque você se vê menos forte e não acredita que pode vencer fazendo o que sabe fazer."

A correspondência mental fornece esses tipos de respostas. Aqui estão outros (não relacionados entre si):

- Você recuou da luta;
- Você fica frustrado com muita facilidade; em vez de procurar a solução, você fica com raiva;
- Você se preocupa muito com o olhar dos outros, deseja seduzir em vez de buscar eficiência;
- Você joga resignado, como se estivesse dizendo a si mesmo: "Contanto que eu não leve uma surra";
- Você se preocupa muito com coisas que não pode controlar;
- Você deixa seu oponente te dominar em campo, você deixa ele ditar o jogo, impor seu estilo;

- Você é um aluno bom demais, falta-lhe coragem;
- Você mostrou sinais de fraqueza que fortaleceram a confiança do oponente.
- Etc.

De que serve uma match analysis senão para tentar compreender a origem de algumas ações ou escolhas decisivas. A relevância da análise depende de sua brevidade e da capacidade de destacar pontos-chave.

Quem "sente a partida" e fala melhor sobre uma corrida, uma prova ou uma luta nem sempre é especialista na disciplina. Muito tecnicismo ou muita teoria às vezes confunde a análise e torna difícil ver com clareza. Alguns observadores sinceros, que também têm boa experiência humana (por exemplo, pais que conhecem bem seus filhos), às vezes são mais capazes de entender as causas de uma vitória ou derrota do que um especialista.

Quanto ao treinador, quanto mais complexo for o seu pensamento, quanto mais forçar o seu conhecimento da sua profissão, do indivíduo e das muitas qualidades em jogo, mais saberá ir direto ao ponto e ser simples. Quanto mais sabemos, menos podemos dizer. Quanto melhor o treinador, menos ele fala.

Alguns comentaristas esportivos também deveriam estar mais interessados no jogo mental dos campeões, no porquê do como e na história da partida. Muitas vezes encontravam material para emocionantes confrontos em que novos personagens tomavam forma, menos mecânicos, menos perfeitos do que parecem, mais humanos, mais espirituais, deixando entrever por trás da armadura das almas dos "príncipes imperturbáveis", dos "meninos sujos com uma cabeça brilhante", "robôs perfeitos sem imaginação", "hipnotizadores", "ursos feridos"...

Uma partida conta uma história, o encontro entre personalidades fortes. Analisar bem uma partida (ou se preparar para ela) passa pela compreensão de duas identidades, de duas culturas diferentes, de dois egos tentando se dominar, mandando-se mutuamente com tanta certeza quanto bolas em uma rede de olhares, caretas, gritos, silêncios, sinais de intimidação ou indiferença, como tantas mensagens codificadas de sua força interior. Vamos adquirir o hábito de olhar ao redor antes do jogo também, durante os intervalos. Para entrar na história, entremos também no corpo, na aproximação dos combatentes (*consulte Região 19, p. 275*) Tanto quanto os belos gestos técnicos, observemos seus rituais; observe as mudanças

atitude, sinais de submissão e desânimo, ou explosões de orgulho, provocações, blefes. Todos estes sinais permitem que quem os sabe interpretar compreenda melhor o que se passa na cabeça dos lutadores e penetre numa outra dimensão do desporto.

Ali, o esporte deixa de ser simplesmente esporte, uma história de passes, forehand, corridas, para nos mostrar o que um homem, mulher ou criança empurrado até o limite de si é capaz de realizar, como cada um reage diante de uma situação crítica. O esporte é um pretexto para algo maior do que ele mesmo.

Não há num confronto desportivo, por exemplo num confronto violento entre duas equipas que não conseguem decidir entre si, todos os ingredientes da tragédia humana? Durante uma partida cheia de voltas e reviravoltas, não vemos toda a gama de sentimentos humanos, exacerbados, sublimados pela estaca, condensados no evento como em uma vida? Medo, bravura, abnegação, ousadia, dúvida, dignidade, desamparo, orgulho; todos os grandes temas estão lá e, escondidos por trás da aparente futilidade das corridas ou dos chutes a gol, são escritas histórias de homens e mulheres que lutam para escapar de sua condição, que lutam com essa paixão, esse drama intenso e aquela alegria que tantas vezes falta na vida cotidiana. À margem do evento puramente esportivo,

Graças a esta visão romântica e ao "olho psíquico", certamente qualquer observador terá uma melhor abordagem da história de um jogo e dos seus actores, indicando com mais relevância as causas do sucesso ou do fracasso.

Por fim, para conhecer bem um atleta, é necessário identificar os pontos fortes e fracos de sua personalidade, como fazemos a nível técnico, para questionar sua aura, sua emotividade, suas reações nos momentos difíceis, mas também sobre sua "zona de conforto", seu cenário favorito, etc.

Qual é a personalidade dos campeões? Quais cenários valem a pena? Isso é o que veremos agora.

## **Os campeões são campeões por sua personalidade**

Existem muitas maneiras de vencer. Cada vencedor, para vencer, tem seu próprio cenário.

Alguns, como as estrelas do rock, aquecem a arena com uma raiva controlada, uma atitude arrogante ou uma necessidade fulva do "cheiro de combate". Eles invadem o universo de seus adversários, impotentes diante de tal manifestação.

Noutros, a dominação instala-se na calma, a sua frieza torna-se gradualmente insuportável, o seu silêncio tem o dom de fazer tanto barulho na cabeça dos adversários como gritos de conquista.

Outros ainda, mais extravagantes, irradiam o campo da sua joie de vivre, do seu prazer de brincar e da sua ousadia, provocando um ímpeto impossível de conter.

A arma mental, em alguns competidores mais modestos, mas não menos formidáveis, pode assumir a forma de indiferença enganosa, um aparente distanciamento da partitura, mascarando uma presença aguda a cada momento.

Um competidor bom e honesto - que temos o mau hábito no esporte de qualificá-lo como "bom demais" - pode muito bem se impor permanecendo fiel ao seu caráter, desde que sua gentileza resista às provocações de adversários hostis. Ou trapaceiros, e sua honestidade superam sua desonestidade. Mesmo a suposta fraqueza do "bom demais" pode se tornar uma força para quem sabe assumi-la e usá-la.

É o caso de Sébastien Grosjean, número um do tênis francês em 2003: "Gosto de ser justo, me faz bem reconhecer que o adversário está jogando bem. Isso me ajuda a me concentrar ainda mais no próximo ponto<sup>5</sup>. "

Outro jovem campeão de tênis, o Thai Paradorn Srichaphan<sup>6</sup>, não tem medo de ser ele mesmo e empurra até o fim seu caráter jovial e seu senso de compartilhamento: em pontos importantes, ele ri! Divertindo-se, exibindo bom humor, fazendo rir o adversário, é assim que este jovem de vinte e três anos existe na quadra e consegue jogar com mais liberalidade. "Vencer não é o mais importante", diz ele. Para mim, o jeito é mais importante. " Quando ele ri, isso não significa que está perdendo o foco. Com ele, isso pode ser o sinal de que vai servir um ás<sup>7</sup>!

É nestes vários traços de personalidade, de que souberam aproveitar para forjar uma identidade, um estilo e uma reputação, que devemos ver a força dos campeões ou futuros campeões. Os mais talentosos são

não necessariamente o mais técnico nem o "mais fácil", como sabemos: quem dispõe de recursos naturais muitas vezes carece de força de caráter para explorá-los. Por que não considerar que o mais talentoso é aquele com mais caráter? Propomos estes novos sinônimos para a palavra "talento": calma, atitude conquistadora, prazer sob pressão, intensidade, ciência do blefe, dom de ignorar hierarquia e classificações, boa tolice ver-se vitorioso quando parece impossível, capacidade de encontrar soluções, gênio para inventar novos caminhos, etc.

Ganhar quando parece impossível? Inventar novos caminhos? Como não pensar no "milagre de Björn Borg" em Wimbledon? Borg venceu em Roland Garros aos dezoito anos, em 1975, e voltou a fazê-lo no ano seguinte. Na ocasião, todos os experts foram claros: o novo campeão tinha o jogo ideal para vencer no saibro, uma superfície lenta, mas seu estilo, sua tática, sua falta de naturalidade na hora, a falta de saque-vôlei e principalmente seus preparativos amplos, seus cachos e seus golpes intermináveis adaptados a bolas altas e topspin irão deixá-lo incapacitado em uma superfície rápida, especialmente na grama de Wimbledon, onde o rebote é tão baixo e a barba que o tênis se transforma em uma curiosa corrida contra o tempo. O que em qualquer outro lugar é construído com a ciência do jogador de xadrez é ganho ou perdido em Wimbledon em duas tacadas das raquetes, dois chutes de um felino. É inconcebível sair desta roleta de tênis sem gestos refinados, sem uma técnica voltada para a frente e, principalmente, sem o vôlei, que precisamente permite "roubar o tempo". Em outras palavras, tudo tende a fazer de Borg o jogador anti-relva.

Quando ele apareceu em Wimbledon em 1976, quem poderia acreditar em suas chances? Ele e apenas ele. Borg inventou sua técnica de jogar na grama, mas também uma forma de vencer: uma mistura de paciência e contra-ataque. A mosca era o único caminho possível? Irá contorná-lo pela qualidade de seu *tiro de passagem* e muitos outros recursos, incluindo sua força de concentração, uma constância e uma frieza capazes de desgastar os atacantes mais brilhantes. O título de Wimbledon estava reservado para a família real de atacantes puros? Ele não tentará se tornar outro jogador. O cenário do defensor será mais forte do que o dos atacantes, só isso.

A lenda "Iceborg" nasceu. Ele vai ganhar seu primeiro Wimbledon sem perder um set e, finalmente, ele vai ganhar cinco vezes consecutivas, que nenhuma

Um gênio jogador de gramado ou de vôlei nunca teve sucesso, o que é provavelmente o melhor registro da história do tênis! Este exemplo deve ser suficiente para convencer que o verdadeiro talento não é técnico. Borg sabia como encontrar as soluções.

É disso que se trata no esporte de alto nível (onde as lacunas de desempenho são mínimas): impor em vez de submeter-se à lei dos outros e, como Borg, ignorar teorias, críticas e previsões de "especialistas"; sob os olhares de espanto que logo se tornarão de admiração, anda reto como um príncipe e impõe sua personalidade.

### **Dicas de campeões**

Como acabamos de ver, os campeões puderam cultivar e explorar certas qualidades a partir das quais construíram uma forte identidade - aquela famosa aura que é tão difícil de definir e que às vezes parece envolvê-los como uma auréola.

Cada campeão tem seu cenário, seu método de vencer. Em suma, cada um tem suas próprias coisas. No início deste livro, trata-se da luta contra seus demônios, o inimigo interno que gera dúvida, perda de concentração e atos falhados (*veja a parte um*) Na partida mental, se houver demônios, também podemos ver os anjos da guarda. Alguns campeões dão a impressão de possuírem o pequeno extra que faz a diferença nos momentos críticos, de ter o desejo de inclinar o destino a seu favor.

Para ilustrar concretamente essas dicas e demonstrar sua variedade, escolhemos uma família de campeões do mesmo esporte, em um determinado momento.

### **As grandes personalidades da família do tênis masculino da década de 1980**

As descrições são em parte por John McEnroe. Citações de suas entrevistas e seu livro, *Você não pode estar falando sério*, estão em itálico.

- John McEnroe, o *Rebelde*; sua coisa era ser *ficar com raiva*.
- Jimmy Connors, *O cara que trabalhou a multidão*, De boa vontade, bombeou a adrenalina e só deu o seu melhor quando a tensão estava no auge.

- ❑ Björn Borg, apelidado de Iceborg, *nunca mudou de expressão e se tornou uma arma*. Yannick Noah diz sobre Borg: "Tudo escorregou para ele, ele congelou a atmosfera."
- ❑ Ivan Lendl, o "ditador", *o robô assustador jogando tênis como móveis em movimento*.
- ❑ Boris Becker, *o Grand Gaillard com o grande serviço; ele caminhava pela quadra com o peito inchado, como se quisesse dizer: você tem sorte de não termos vencido a segunda guerra mundial*.
- ❑ Yannick Noah, o "Rock Star", fala sobre si mesmo: "Tive a imagem do cara que tinha carros lindos, que passava as noites bebendo gim em boates da moda e contra quem não tínhamos o direito de perder. Foi a minha força e joguei com ela. "
- ❑ Guillermo Vilas, o "Touro Argentino": seu truque era desanimar o adversário impondo-lhe a visão de uma massa muscular e um braço três vezes maior, desenhado para quebrar pedras, como um convite a uma luta interminável. mera perspectiva de que assustou.
  
- ❑ Ilie Nastase, o "charmoso" ou o "Robin-des-Bois des courts": o seu toque de bola, a sua imaginação, a sua astúcia e fantasia pareciam ter por objectivo apenas dar prazer ao público e sacudir o multidão. decoro no reino da camisa branca.
- ❑ Michael Chang, o "Missionário": o soldadinho mostrava o seu orgulho em não jogar para si mas para Deus, e este dom de si se reflectia no facto de nunca ter dado ao adversário um único ponto e pelo sentimento de uma força impenetrável .
- ❑ Stefan Edberg, o "cavalheiro do tênis", a personificação do belo jogo enfadonho. Sua falta de fantasia e sua capacidade de repetir indefinidamente o mesmo padrão de jogo ofensivo acabou quebrando o adversário
- ❑ Henri Leconte diz que o "Vingador Mascarado" - mas o "Pistolero" ou "O Homem com o Braço de Ouro" também seriam bons apelidos. Um braço tão talentoso e tão explosivo que não seguia nenhuma lógica. O braço precedeu o pensamento Seu truque: quebrar o ritmo jogando golpes inesperados.
- ❑ Brad Gilbert, o "negativo", *tinha uma nuvem negra sobre sua cabeça e nunca parecia satisfeito, até que o deixou tão sombrio e melancólico*.

Quem ganharia? O "ditador" ou o "rebelde"? Os  
Connors "Ardentes" ou os Borg "Frios"?  
O "fantasioso" ou o "negativo"? O  
"Taurus" ou a "Rock Star"? O  
"bandido" ou o "missionário"?  
Quem imporá sua lei ao outro?

O tédio de Edberg poderia tirar o melhor do significado da festa de Noah, o  
*Showman*?

Será que o "Robô" Lendl conseguiria controlar a loucura do braço de Leconte (sua  
implicância)?

Quem ganharia? Aquele que impôs o ritmo ou aquele que tão bem soube  
quebrar o ritmo?

Quem seria pego no cenário do outro? Quem seria o "Dominator"?

Quem mostraria muito respeito pelo oponente e se deixaria seduzir por  
sua aura?

Quem seria desta vez o *bom aluno*?

Essas são as histórias que estavam acontecendo naquele momento.

## **Fé em suas habilidades**

O objetivo não é imitar um campeão em particular, nem copiar tal cenário ou  
desempenhar tal papel. Brincar de provocador quando você é tímido, por exemplo,  
não funcionaria.

A maioria dos jovens se identifica com um ídolo, com um campeão. Os deuses  
do estádio fazem as pessoas sonhar e é natural querer ser como eles, querer  
vestir-se, brincar, andar como eles e pensar em si próprios. O princípio é clássico  
o suficiente para evitar que você veja o erro que ele contém, pois por trás da  
admiração, da identificação com este ou aquele campeão, você também pode  
perceber a recusa em se levar a sério.

Há melhor a fazer do que sonhar: leve o seu sonho a sério. E melhor  
fazer do que copiar qualidades ou um estilo: você tem que partir de suas  
próprias qualidades para encontrar seu próprio estilo. Levar-se a sério o  
suficiente para querer descobrir o que é autêntico, forte, interessante e  
original em sua personalidade é mais interessante do que admirar ídolos.

Aqueles que se levam a sério podem mover montanhas. O sucesso não está  
tão fora de alcance e irreal como você pode imaginar. Em última análise,

é bastante comum ter sucesso, muitas vezes se resume a pouco. Aqueles que têm sucesso nem sempre têm essas qualidades extraordinárias; o que é extraordinário é que eles levavam suas qualidades a sério.

Infelizmente, a maioria das pessoas não se leva a sério, provavelmente porque nunca foram levadas a sério. Levar-se a sério não significa arrogância, mas coragem para resistir ao julgamento de quem não se atreve a levar-se a sério e, portanto, vê com desprezo quem o faz. Basicamente, o primeiro passo para se permitir fazer coisas na vida é parar de ter medo do medo dos outros.

Ousar acreditar em si mesmo, com humildade, é a melhor resposta para lhes dar, a melhor forma de progredir e se impor. Curiosamente, a humildade mostra confiança adicional, força silenciosa. E não interpretar a estrela, que ainda estaria confinada a um falso papel.

E, se lhe perguntam quem você pensa que é, ouse se considerar alguém, ouse considerar que você terá sucesso, ouse se dar meios ambiciosos, não tenha vergonha de agir como se fosse ter sucesso. Ouse ter essa imaginação.

Você tem que começar por você mesmo, e essa talvez seja a parte mais difícil, porque nem sempre você tem uma boa imagem de si mesmo. Ou temos uma imagem borrada e confusa; não sabemos realmente quem somos. Para ser capaz de se levar a sério, primeiro você deve se perguntar quem você realmente é.

### **Defina sua identidade como lutador**

Saber quem somos é assim tão fácil? Não é esse o objetivo de uma vida? "Torne-se quem você é", disse Nietzsche, porque se trata de fato de uma busca, de um caminho como no mapa da mente. O trabalho nunca está acabado, mas pelo menos pode-se tentar definir sua identidade em sua disciplina. Podemos nos fazer as seguintes perguntas: Qual é a minha identidade como lutador? Que tipo de competidor eu gostaria de ser?

Mais concretamente, é uma questão de se perguntar com o que você vai ganhar, ou, como na seção anterior, o que você quer, ou seja, definir as qualidades que você quer cultivar e o cenário específico para elas. destaque. Por exemplo: "Como não tenho força, meu cenário será variado; assim, vou impor o jogo "; "Não gosto de conflitos, então usarei minha gentileza para mostrar ao adversário que estou seguro de mim"; "Tenho um temperamento extravagante, adoro o estilo espetacular de jogo, por isso o meu estilo é o brio."

No mundo do entretenimento, essa busca por identidade é chamada de "encontrar seu palhaço". Originalmente, no circo, isso consistia em que cada ator se perguntasse que tipo de palhaço ele faria: o palhaço triste, o palhaço gay ...

Para impor sua personalidade na competição, você deve primeiro criar um personagem. Encontrar o seu negócio ou o seu cenário, um estilo de jogo, uma atitude a adotar sob pressão, são os ingredientes que faltam a quem duvida e hesita em momentos cruciais, porque não sabe quem é.

Por que não dar a si mesmo um nome de artista, um nome artístico? Poker Face: "Em momentos críticos você nunca sabe o que estou pensando". O Samurai: "Quanto mais pressão, mais fico calmo". O Samba Dancer: "Jogar uma partida de futebol para mim é uma festa". Le Fou: "Cultivo meu talento para tentar golpes inesperados em momentos críticos."

Ou que tal um nome de animal? , como: La Guêpe: esgrimista Laura Flessel, conhecida por suas "picadas" relâmpago no pé do adversário. O Albatroz: o nadador Michael Gross, devido à sua grande envergadura. A Raposa das superfícies: Rudi Völler, avançado da equipa de futebol alemã, encarnando a astúcia e o oportunismo. The Greyhound: Johan Cruyff, capitão da grande equipa de futebol holandesa pela sua forma de se mover e a elegância dos seus gestos, ou Os Indomáveis Leões dos Camarões, etc.

E em outras áreas: O Rei (Elvis Presley); A Voz (Frank Sinatra); o Bulldog (Winston Churchill) por causa de seu físico e teimosia; Ricardo Coração de Leão, conhecido por sua coragem e franqueza, etc. Os índios também se deram nomes artísticos: Little Big Man, Crazy Horse ...

Esse segredo ou identidade pública pode servir de fio condutor para que todos possam, em determinadas circunstâncias, ditar suas atitudes, suas escolhas e suas ações.

Na vida como no desporto, no combate como nos conflitos profissionais ou familiares, aqueles que exibem uma identidade forte, que sabem quem são (mesmo que nunca seja definitiva) e que parecem dizer aos outros "Eu sei. O que eu quero e você não vai poder fazer nada ", sempre acaba sendo respeitado. Depois de fazermos a nossa escolha, temos todo o interesse em dar a impressão de saber o que fazemos e que nada nos pode impedir, porque é difícil atacar quem se conhece bem. Eles são como

os trens funcionam a toda velocidade, você não pode mais pará-los e acaba sendo arrastado por eles.

### **Concentre-se no seu cenário, e não no do oponente**

Na competição, muitos atletas se beneficiariam se se preocupassem com sua identidade e com seu cenário, em vez de se interessarem muito pelo jogo do adversário e quererem se adaptar muito a ele. A tendência de jogar de acordo com o adversário (ou a pessoa à sua frente), muitas vezes vista como uma qualidade, pode refletir uma falta de consideração pelos próprios pontos fortes. Adaptar-se muito ao cenário do adversário é a melhor forma de esquecer o seu, de se desintegrar, de perder o fio condutor e a concentração.

O nadador francês Stéphane Perrot admite não ter entendido até os primeiros Jogos (Atlanta, 1996) a importância de desconsiderar fatores externos para manter o foco em seu desempenho:

Para mim, nadar era algo matemático. Devemos repetir logicamente na competição os desempenhos bem-sucedidos no treinamento. Em Atlanta, eu era o cara que sofria, que assistia a tudo que acontecia ao redor. Na sala de chamada, mal ouvi meu nome. Quando saí, quase não gritei USA! EUA! com os quinze mil espectadores. Eu intelectualizei muito. Eu estava me perguntando muitas coisas sobre meus oponentes, sobre mim. Eu me liqüefazi, tive a impressão de me esvaziar de toda a minha força, de toda a minha técnica. Resultado: estava lutando com a água em vez de redescobrir o prazer de esquiar que experimentei nos treinos<sup>8</sup>.

Alex Dupont, treinador profissional de futebol, coloca tudo no cenário da sua equipa e optou por estabelecer em princípio o esforço centrado em si mesmo: "Sou obcecado pelo jogo da minha equipa, por lhe dar uma tradição. De jogo". Diz que não se preocupa com o jogo do adversário por ter conhecido, na altura em que era jogador, um treinador que os sujeitava ao jogo do adversário em cassetes: "Tive a impressão de que jogávamos todos os sábados contra os campeões mundiais<sup>9</sup>!"

Às vésperas de seu confronto nas semifinais da Copa da Europa de 2003, Marcello Lippi, o famoso técnico da Juventus de Torino, falou de sua

equipe e Real Madrid:

Real e Juve são duas grandes equipes e jogar em casa ou fora não muda muito, pois ambos jogam sempre de acordo com as suas características e qualidades.<sup>10</sup>

Embora os vencedores tenham seus métodos para frustrar os planos do oponente, intimidá-los ou desestabilizá-los costuma acontecer de forma indireta. Se dominam os debates, aqueles que se qualificam de guerreiros ou dominadores e aos quais se atribui um pouco rapidamente o “instinto do assassino” são, antes de tudo, dominadores de si próprios. Seus cenários são usados acima de tudo para se concentrar melhor e ignorar a força do oponente, a aura do outro. Eles dominam porque têm autoconfiança suficiente para apenas fazer “o seu trabalho”, seguir o procedimento e cumpri-lo, mesmo quando as coisas ficam tensas. Dominação sutil que consiste em não se preocupar com o adversário, em não mudar de atitude sabendo que é justamente isso que vai obrigar o outro a mudar, a se confundir.

Stéphane Diagana, campeão mundial de 400 metros com barreiras, resume a situação de maneira maravilhosa:

Precisamos primeiro olhar para nós mesmos, para que o mais leve olhar para o vizinho já seja menos atenção ao que estamos fazendo. A performance acontece em seu corredor<sup>11</sup>. ”

## **Afirmção de autoridade pessoal**

A aura do vencedor e todos os pontos desenvolvidos neste capítulo não são reservados para o âmbito da competição.

A autoridade que exibimos na competição também vem da autoridade que podemos exibir fora do campo. A mente de um campeão também é classe, forma de dar autógrafos, de vestir, de tratar os fãs, de se expressar, de se dirigir à imprensa; é saber quando se levar a sério, quando ser modesto e quando se divertir.

Pequenos gestos também contribuem para a imagem e reputação do concorrente. Freqüentemente, são indicativos do que estamos no campo. A maneira de abordar uma dificuldade, por exemplo, gerenciar um conflito, dá uma ideia do que acontecerá em uma competição em uma situação crítica.

A imagem que nos referimos aos outros competidores depende da imagem que temos de nós mesmos. Claro que não podemos fazer o que queremos com esta imagem e não se trata de recorrer à auto-sugestão, de repetir constantemente para nós próprios "sou o melhor", mas nada impede, no ambiente competitivo, de aproveitar oportunidades de demonstrar autoridade, mostre aos outros a sua determinação e assuma a sua originalidade.

A autoridade pessoal não deve ser confundida com o desejo de dominar. Alguém que tem autoridade pode ser discreto e modesto. O objetivo é ganhar respeito.

Admitir fraquezas pode ser um sinal de força, como vimos. Mas esses momentos de sinceridade devem ser bem escolhidos, assim como as pessoas a quem confidenciamos nossas dúvidas. A maioria das pessoas não aprecia a fraqueza dos outros. Não é dar-lhes um presente confiar-lhes as nossas dúvidas e infelizmente não é a melhor forma de ser respeitado do que ser sempre sincero.

Por que não brincar com a sua imagem, por que não usar o olhar alheio para provar a si mesmo que pode superar seus medos, sua timidez, muito respeito?

A atriz Isabelle Adjani deixa isso claro, falando da famosa e intimidante escalada no tapete vermelho do festival de cinema de Cannes:

É melhor encarar isso como um jogo. Não é a raiz da minha profissão? Você tem que ter um pouco de bravura e se divertir fazendo o papel da sua imagem<sup>12</sup>.

Não é mentir brincar com suas dúvidas ou com sua autoridade pessoal. Este jogo resultaria em pequenos desafios constantemente lançados à sua própria imagem. Por exemplo:

- ande reto quando sentir que está sendo observado;
- faça um esforço para fazer contato visual com a outra pessoa ao apertar as mãos;
- assumir a responsabilidade por não estar vestido como todo mundo;

- não querer se tornar conhecido ou amado a todo custo; desperte a
- curiosidade e deixe que os outros venham até você; mostrar que
- podemos fazer isso sozinhos;
- ter o reflexo de perguntar “por que” quando alguém fala algo;
  
- não estar “muito feliz por estar lá” (muito impressionado, obsequioso);
- saber esconder suas fraquezas, suas dúvidas (quando não é o momento).

Para qualquer ser humano, o inimigo pode ser a dúvida. Temos a tendência de pensar que os outros são mais seguros ou mais fortes do que nós. O pior é que eles têm os mesmos medos!

Quem nunca mostra timidez? A quem não falta confiança de vez em quando? Quem é realmente forte? Aqueles com autoridade pessoal sabem melhor quando e como não mostrar suas dúvidas. Alguns sabem "brincar" melhor do que outros. E se os outros pensam que temos confiança, é verdade!

1. Arquivo sobre Tiger Woods publicado em *Newsweek*, 18 de junho de 2001. 2.

*Ibid.*

3. *O mundo*, 19 de março de 2000.

4. Robert Lansdorp, *Por dentro do tênis*, Novembro de 2002.

5. Declaração após sua vitória em São Petersburgo, publicada em *O time*, 28 de outubro de 2002. 6.

Em novembro de 2002, foi nomeado embaixador cultural de seu país. 7. Ace: bola de serviço que faz um balanço. 8. *O mundo*, 19 de março de 2000. 9. *O time*, 25 de dezembro de 2002. 10. *O time*, 14 de maio de 2003. 11. Comunicação pessoal.

12. Entrevista publicada em *Le Figaro*, 20 de maio de 2003.

## O mau aluno

Em grupo, o melhor na chegada será aquele que saberá se destacar, a cada dia um pouco, se diferenciar, ser diferente, ser criativo, pensar mais longe, ir onde os outros não vão. Para se destacar, é preciso saber sair da caixa, modelos padronizados, e isso não vem sem confrontos e riscos.

### **Vigilância quanto à dinâmica do grupo**

Um grupo sortudo o suficiente para ter um elemento excepcional em suas fileiras faria bem em encorajar sua diferença e usá-la para ascender à excelência com ela. O ideal de um grupo seria defender o respeito pela diferença respeitando o grupo e, às vezes, tolerar a "loucura" de um contra a verdade de todos. Mas isso nem sempre é possível. Muitos campeões, para serem capazes de atingir seus objetivos, foram removidos de estruturas estabelecidas - muitas vezes competentes e com grandes recursos - para migrar para organizações mais confidenciais e personalizadas. A "diferença" do jovem campeão (instintivo, inventivo, exigente, às vezes caprichoso, díspar, imprevisível, até esquivo, temperamental, rebelde) pode colocar o grupo em perigo, pois o grupo pode se colocar em perigo. Você tem que ser você mesmo e, quando você é você, nem sempre é bom para os outros. "O que os outros culpam você, cultive, porque é você".

Qualquer instituição, para funcionar, deve basear-se em regras coletivas e tende a colocar cabeças fortes, para refrear impulsos pessoais, desejos incontroláveis, excessos, as intuições às vezes brilhantes do "bandido".

criado". Tornar-se um campeão nunca vem com a aprovação geral. É um ato de resistência. "A força de um grande personagem está em suas recusas», Em particular a recusa de ser sugado pelo grupo cuja lei leva implicitamente cada um a querer ser como os outros.

É difícil para o treinador jogar a carta da singularidade ao mesmo tempo que a carta do grupo, quando contamos com a coesão do grupo e quando tentamos dar-lhe uma tradição, uma filosofia. Incentivar o individualismo, para uma instituição (uma federação, um clube, uma escola, uma empresa), é um pouco como negar a si mesmo. Seria como dizer: "Faça como os outros e não faça como os outros."

Em alguns casos, o grupo é uma força. Uma estrutura também pode gerar muitos requisitos e a média de excelência pode ser muito alta, o que irá beneficiar o maior número de pessoas possível e esta continua sendo, sem dúvida, a sua missão mais nobre. Mas a "missão" do campeão não é amplamente solitária? O campeão não vira campeão porque, em um momento ou outro, ele deixou as fileiras para explorar outros caminhos por conta própria, porque soube "ver o que não foi ensinado a ver??"

Tomemos o exemplo de dois tenistas de 18 anos em vias de se tornarem profissionais: um é formado na federação, o outro é autônomo. O primeiro beneficia das melhores condições de formação possíveis (instalações, programas, treinadores). Para o segundo, tudo é um problema: encontrar parceiros, quadras de treinamento, amarrar suas raquetes. Ele deve viajar às suas próprias custas, comprar suas bolas. O primeiro deve seguir as instruções dos seus treinadores, o segundo é obrigado a ir à direita e à esquerda para colher opiniões sobre o seu jogo, um recebe, o outro pergunta.

A ideia não é desejar que o jogador mimado experimente a galera do artesão solitário, mas, mesmo assim, não é a pesquisa individual que tempera o personagem, que torna o homem mais responsável e o competidor mais forte? Os artesãos às vezes têm mais sucesso do que a elite, porque constantemente enfrentam problemas imprevistos e são obrigados a buscar por si mesmos, para mostrar inventividade, maturidade, adaptabilidade. Afinal, quem estará mais bem preparado para o combate senão aquele que já está treinado para encontrar soluções com a rapidez que o jogo exige? É disso que se trata na competição, no campo, quando é difícil: estar sozinho, encontrar a solução e agir com rapidez!

Uma estrutura muito bem organizada, muito "perfeita" pode, portanto, ter efeitos perversos. É difícil preservar a curiosidade e o gosto pela pesquisa quando tudo está planejado e você só precisa seguir para ter o seu lugar. Assim, um grupo de treinamento (ou escola) pode ocasionalmente oferecer sessões 'desorganizadas', onde os alunos decidem o que é melhor para eles, onde são livres para escolher no que querem trabalhar e como. Isso teria o mérito de devolver cada indivíduo ao seu desejo, às suas responsabilidades, para lembrá-lo de que ele não é o grupo, que o grupo não pode fazer tudo por ele.

Essas quebras de programa e hábitos tornam possível testar links. Quando tudo é adquirido, acabamos esquecendo do que nos importamos. Um aluno que fica sozinho por um momento pode apreciar a ajuda que recebe mais e pode respeitar mais seus professores.

Este capítulo não é uma crítica à vida em grupo: seria inadequado numa época como a nossa, em que tanto precisamos de referências e onde o sentimento de pertença a uma família - seja espiritual, política ou desportiva - é tão necessário. É simplesmente uma questão de exigir vigilância para evitar que o indivíduo se misture ao grupo e perca o gosto pela pesquisa pessoal e pela autoexperimentação.

Permanecer no grupo também requer cautela. Quando o grupo faz o seu trabalho, quando padroniza ou puxa para baixo, você precisa de uma certa coragem para não se deixar ser formatado e agir de acordo com as suas próprias necessidades; às vezes simplesmente ousar se esforçar mais que outras sob o risco de parecer pretensioso, para quem se leva a sério ("Por quem você se considera?").

A melhor recompensa será ver o grupo se acostumar com a nossa diferença e ser adotado por eles. Isto é o que se pode tentar: quando alguém é dissidente ou designado rebelde, fazer os outros quererem, treiná-los, tornar-se locomotiva.

Um caráter forte é, por definição, difícil de administrar; um líder, em busca de uma estrela visível apenas para ele, é difícil de seguir, a menos que de repente suas falhas sejam vistas como qualidades. Ter caráter seria a rainha das qualidades. Ser difícil de lidar é um bom sinal. Para ter sua lei, uma prova de coragem. A loucura seria criatividade e o excesso, generosidade.

E se essa generosidade fosse o que está faltando em alunos bons demais? O mau aluno não seria aquele que pensamos que ele é. Pelo contrário, o inimigo público número um - no campo da criação e da performance - seria o bom aluno, aquele que espera que alguém lhe diga o que fazer, que nunca se rebela e nunca surpreende, que está sempre à disposição . 'acordo - que não é estimulante para seus sócios ou professores -, que é demasiado acadêmico, que idealiza métodos, respeita as teorias estabelecidas em detrimento da própria imaginação e encontra na conformidade uma segurança que o afasta inevitavelmente de toda criatividade.

O que nos interessa no conceito de mau aluno, evidentemente, não é a recusa total e estéril, mas sim o potencial criativo.

Há criação (a carreira de um campeão, uma empresa, um projeto excepcional) quando surge algo que nunca existiu antes, algo que não conhecemos, que vai surpreender, talvez perturbar, desequilibrar o equilíbrio frágil de que depende a nossa vida.

"Criar é abrir mão do conhecimento. Há algo de perigoso no ato de criação e é por isso que verdadeiros atos de criação são tão raros em nossas vidas.<sup>4</sup> "

Os maus alunos costumam ser os mais criativos e têm experiências excepcionais, porque têm a "boa loucura" de nem sempre obedecer para seguir suas intuições e convicções íntimas, abrir novos caminhos, avançar em território desconhecido, resistir a conselhos e julgamentos externos que nem sempre se destinam a encorajá-los e dar-lhes confiança.

Aqueles que seguiram esses caminhos quase todos seguram este discurso: "No começo ninguém acreditava em mim, todos diziam que eu era louco, que nunca teria sucesso, que errei em desistir. Ao que eu tinha ... "

Que quem quer ter sucesso não dê ouvidos a ninguém! Que são, em certos momentos da vida, maus alunos! Deixe-os ouvir a si mesmos e, se tiverem uma boa ideia, pare de perder tempo perguntando aos outros como fazê-lo.

"Imponha sua sorte, aperte sua felicidade e vá correr o risco." Olhando para você, eles vão se acostumar.<sup>5</sup> "

É preciso coragem para isso? O mau aluno não é mais corajoso do que os outros só porque tenta coisas excepcionais. Talvez ele o faça porque tem a covardia de não ser capaz de fazer como todo mundo. Talvez porque ele tenha "mais medo de não ser nada do que de ter

errado. Alguns também têm medo de estar seguros, enquanto outros têm medo de correr riscos.

Assim, se a presença de um mau aluno pode representar um perigo para a serenidade do grupo por causa de sua criatividade, sua diferença, suas recusas e seus excessos, também pode ser uma boa forma de incentivar a todos, alunos e professores, a questionar-se e sair de certezas tranquilizadoras. A força do grupo vai depender de sua capacidade de manter esse tipo de perigo.

A solução para um problema de grupo seria fazer com que o aluno errado desempenhasse um papel. Cabe a ele, em troca, jogar o jogo, impor seu novo papel, trocar o lugar do rebelde, do incompreendido, do solitário, pelo do líder ou do criador; cabe a ele dar o exemplo aos bons alunos sem arrogância, sem desprezo pelo grupo, mostrar-lhes o caminho da ousadia, da intuição, da generosidade.

Os grupos de sucesso são aqueles em que o mau aluno se torna um bom exemplo? É possível, mas seria ilusório torná-lo uma regra, porque tudo depende também da personalidade dos mestres. Para tolerar, canalizar, treinar maus alunos, não deveria ser você mesmo, um pouco, um "mau professor"?

O mestre Guennadi Touretsky, treinador do nadador Alexander Popov, é um magnífico exemplo, como veremos a seguir.

## **Mestre me ensina a não te obedecer**

Todos nascemos escravos, indefesos, dependentes. Precisamos aprender a nos tornar autossuficientes. Anteriormente, o escravo foi libertado quando seu mestre decidiu remover suas correntes.

A busca do campeão passa por um paradoxo: ele deve aprender com seus mestres, mas ao mesmo tempo ele deve se tornar rebelde. Para se destacar, desenvolver sua personalidade e saber ser, quando necessário, o "mau aluno", e para melhor resistir ao adversário em plena competição, o campeão deve saber como e quando se afastar de qualquer forma de autoridade externa. Este paradoxo pode ser expresso da seguinte forma: "Mestre, ensina-me a não te obedecer!"

A insubordinação pode ser aprendida. Por exemplo, se as pessoas ao seu redor são muito exigentes, autocráticas ou incapazes de se gratificar, você deve resistir. Outra tática seria fingir que está se submetendo enquanto resiste

secretamente. Às vezes é difícil estabelecer a identidade! A comitiva do esportista deve, às vezes, ter o cuidado de não impor seus padrões e sugerir soluções que podem levar a novos problemas ("o problema é a solução.<sup>7</sup>"). A comitiva às vezes pode fazer muito, na sua disposição de ajudar e às vezes o mestre também pode pesar. Que ele se afaste e mostre que pode confiar naquele que lhe confiou.

Ser campeão é justamente se recusar a ser "uma não-pessoa ou um robô social.<sup>8</sup>», E o papel do treinador é também ensinar ao aluno que eles podem viver um sem o outro, mas que devem fazê-lo em momentos específicos, com toda a lealdade. A confiança é o melhor presente do mestre para diminuir a tensão antes do evento esportivo. Assim, concordar que o treinador se ausentará por uma ou mais horas antes da partida decisiva pode permitir ao atleta sentir essa confiança e aproveitar a solidão, para se acostumar a decidir por si mesmo o que será apropriado fazer no momento de combate.

### **Mestre Touretsky e aluno Popov: "Não moldar meu aluno à minha imagem."**

Para ilustrar esta estranha dupla missão do treinador, que deve formar atletas, com tudo o que pressupõe autoridade e disciplina, enquanto "os ensina a não obedecer", não é, sem dúvida, de exemplo mais eloquente que o de Guennadi Touretsky (titular do quarenta recordes mundiais de natação), treinador de Alexandre Popov, recordista dos 100 metros livres, tetracampeão olímpico.<sup>9</sup>

O encontro data de 1988. Touretsky foi abordado pela federação soviética para estabelecer um novo programa em quatro anos, capaz de pôr fim ao domínio dos americanos no sprint. Foi nessa época que Touretsky descobriu Popov, ainda jovem, e decidiu incluí-lo em sua lista.

No entanto, Popov não se juntou ao grupo até dois anos depois, porque, ele explica: "No sistema soviético, tínhamos muito cuidado para que os jovens florescessem primeiro em sua categoria de idade antes de levá-los. Empurrá-los cedo demais, longe demais, é hipotecar seu futuro. "

Mas, dois anos depois e alguns milhares de quilômetros na piscina depois, desta vez sob o olhar atento de seu novo treinador, Popov se torna o artesão

da conquista do espaço aquático e os americanos são derrotados! Missão cumprida!

O nadador que admite: “Longe da piscina sinto-me inútil e preguiçoso, na água tenho a impressão de ter renascido”. Ele relata as memórias de seus primeiros contatos com Touretski<sup>10</sup>:

Você deve saber que, como atletas da elite soviética, estávamos acostumados a trabalhar muito. Nossos treinadores eram muito exigentes. Com Guennadi, percebi imediatamente que a abordagem era diferente. Em primeiro lugar, não nadávamos muito em comparação com os outros grupos. Por outro lado, fizemos muitas caminhadas na montanha e desfrutamos de muita liberdade. Ele nem sempre estava presente no treinamento. O aquecimento também foi gratuito. Estávamos nos passando com uma bola! Foi tudo muito confuso para mim.

Popov descreve seu relacionamento no nível humano:

Foi difícil. Sempre que eu tentava resolver um problema técnico relacionado à formação, ele mudava de assunto e direcionava a conversa para literatura ou música. Eu não entendi até muito mais tarde! que, ao fazer isso, ele estava, de fato, procurando me libertar do treinamento relativamente autoritário que recebi e me encorajar a cultivar minha independência. No começo, o problema dele não era me treinar, mas sim desenvolver minha personalidade! Se eu começasse a cumprir suas ordens como um robô, nossa colaboração estaria condenada!

Ele acreditava que um atleta só pode prosperar em liberdade, e não sob coação. Além disso, ele fez de tudo para não me influenciar muito. Para Guennadi, o perigo real seria que estivéssemos muito próximos um do outro, que ele me moldasse à sua imagem e que uma forma de dependência se estabelecesse entre nós. Além disso, ele teve o cuidado de não me dedicar muita atenção, apenas um terço de seu tempo, e incentivou todas as minhas iniciativas pessoais.

No início de um relacionamento, Guennadi sempre se concentra mais nas características psicológicas de seus atletas do que em suas qualidades físicas. Por exemplo, eu, isso me coloca na categoria de "posts". Para ele, são atletas formidáveis que funcionam de forma muito cerebral. Eles analisam tudo até a obsessão. E quando eles estão um pouco perturbados, nós os tomamos por gênios! Na verdade, sua principal preocupação é intelectual.

Em seguida, Popov relata suas primeiras competições sob a direção de Touretsky:

No dia da corrida, Guennadi sempre encontra uma maneira de escapar. Impossível encontrá-lo. Ele nunca está por perto! E isso não é superstição. Sua profunda convicção é que a sorte está lançada de qualquer maneira e ele nada mais pode fazer pelo atleta. Ele nem mesmo quer ser lembrado. Certa vez, ele me disse que se algo acontecesse com ele no caminho para a competição e ele acabasse na prisão, isso não deveria influenciar meu comportamento. Ele ainda se preocupa em ser um fardo para o atleta.

A colaboração deles continuou mesmo após o envolvimento de Touretski com a federação australiana, quando eles se tornaram adversários:

Quem mais além dele poderia ter encontrado as palavras certas? Ele também tinha uma autoridade que lhe permitia me proteger de conselhos excessivamente zelosos de outros treinadores da equipe russa.

Ser capaz de ficar calado quando "você sabe tudo" requer uma sabedoria surpreendente e um caráter incomum. Se Touretsky calou-se ou não respondeu a certas perguntas, certamente não foi por falta de algo a dizer, nem por falta de conhecimento por parte deste verdadeiro "poço" da ciência, que sabe absolutamente tudo sobre natação., Que estudou biomecânica, fisiologia, dietética, psicologia, leu muitos livros sobre peixes e passou inúmeras horas observando-os a fim de melhorar o deslizamento de seus nadadores<sup>11</sup>.

Saber que de vez em quando vai desaparecer é talvez o último passo que deve ser dado para se tornar um bom mestre, seja qual for a disciplina.

O momento importante na terapia não é o momento em que faço uma interpretação brilhante, é o momento em que a criança se surpreende.<sup>12</sup>

O método de ensino de Touretski é muito raro. É tão fácil para um mestre falar demais.

Completemos o elogio a esse desenvolvedor de talentos e apóstolo da autonomia com um contra-exemplo que ilustra uma das causas mais comuns de fracasso nas relações técnico-técnico: a recusa do atleta em assumir suas responsabilidades.

Guennadi Tourestski cita o exemplo de Michael Klim, um grande nadador australiano que treinou. Ao contrário de Popov, Klim não podia deixar de perguntar continuamente a seu mentor antes de uma corrida. "Sempre tentei encontrar as palavras-chave", diz Touretsky. Durante os Jogos de Sydney, Touretski ficou sem argumentos. Resultado: Klim não ganhou nenhum título individual.

Antes do início de uma corrida, explica Touretski, Michael sente a necessidade de colocar peso sobre seus ombros. Ele conta com você, é uma forma de se esquivar das responsabilidades dele e culpar o treinador em caso de mau desempenho.<sup>13</sup>

Nesse contexto, os relacionamentos se desgastam rapidamente. Desde a saída de Touretski, Michael Klim mudou de treinador três vezes em um ano!

### **É hora de construir confiança**

O papel do mestre, que deve aprender a "deixar ir" em certas circunstâncias, não deixa de evocar o processo de criação que descrevemos no início deste livro e a relação entre os nossos personagens interiores: o Mestre, o Artista e o artista. Corpo.

Exige muita autoconfiança do treinador, para não impor os seus pontos de vista ou mostrar o quanto é essencial. Não estar presente em todos os treinos, afastar-se durante as competições, tudo

isso só é possível com a condição de ganhar a confiança do aluno, o que leva tempo.

O clima! Infelizmente, o momento de construir confiança também é o que muitas vezes falta ao treinador e ao atleta. Relacionamentos duradouros são raros em um mundo atormentado pela ansiedade da próxima partida, onde a histeria de sucesso e resultados provoca uma superação permanente entre atletas, treinadores, pais e dirigentes, especialmente em esportes de alto nível. "Você está indo mal?" Vamos trocar de técnico e as coisas vão melhorar ", que resume os costumes esportivos. Esta situação permite que seja verdadeiro evitar avaliações reais, não ter que olhar muito para si mesmo, fugir de suas responsabilidades, e reflete a superficialidade relacional de certos casais treinados por técnicos, unidos pelo único cimento do resultado.

As colaborações raramente se baseiam num contrato moral, "de homem para homem", onde em caso de dificuldade cada um deve mostrar esta honestidade essencial que preserva da tentação de colocar tudo nas costas do outro. Somente quando o respeito e os homens vêm antes dos resultados é que podemos superar as crises e nos dar a oportunidade de experimentar plenamente as qualidades que um pode trazer ao outro. As grandes colaborações têm conseguido atingir este nível, esta qualidade de confiança onde é possível trabalhar muito com serenidade, ultrapassar os problemas com calma, considerar uma formação técnica que compensa a longo prazo, assumir certos riscos, construir um plano real com objetivos e valores há muito desenvolvidos que, uma vez compartilhados, selarão o vínculo.

A eficácia depende deste tipo de acordo em que, se nos conhecemos, às vezes podemos passar sem palavras e até mesmo passarmos uns sem os outros; onde treinadores e atletas podem discutir assuntos outros que não o seu esporte e onde o afeto acaba presidindo a relação e superando os desafios.

Quando a aposta passa a ser a própria relação, tanto o atleta quanto o técnico, tendo o direito de existir em outro lugar que não no placar, tendo o direito de cometer erros ou perder sem correr o risco de perder. Aos olhos do outro, podem então desfrutar a confiança e a liberdade de expressão inerentes a grandes conquistas.

### **Um exemplo de mau aluno:**

***Senhor Dash ou Crash (Sr. Brille-ou-Casse)***

Bode Miller é a nova superestrela do esqui, dupla gigante e campeã mundial em 2003, campeã olímpica na cidade de Salt Lake em 2002.

O seguinte foi retirado de um artigo de Nathalie Vion que apareceu em *O time* em fevereiro de 2003 por ocasião do campeonato mundial de Saint-Moritz:

A desobediência é a maior das qualidades humanas. Em tempos difíceis, ou sob regimes iníquos, quando se trata de não ficar do lado errado a todo custo, já tivemos a prova mil vezes; para coisas mais triviais, como a autorrealização por meio de um trabalho ou uma vocação, Bode Miller, por sua vez, traz sua pedra para o prédio.

Zombamos do esquiador americano, durante todos esses anos em que ele "explodiu em vôo". Principalmente no slalom, onde queria ir mais rápido que a música, sentindo nele essa velocidade excepcional, mas não querendo esperar ter os conhecimentos técnicos que lhe permitissem libertá-la sem desintegrá-la.

Nos Estados Unidos, as rolagens permanentes de Miller foram até contadas: de 26 de fevereiro de 1999 a 25 de novembro de 2001, ele não apareceu em nenhum ranking dos dezessete slaloms de que participou, caindo onze vezes! Um dia, *Doutor DNF (Não Concluir) e Senhor DNQ (Não Qualificar)* inspirou um colunista com esta saborosa apreciação: "Para encontrar vestígios de Bode no ranking da Copa do Mundo, é necessário um sistema GPS." Outros acharam o apelido de *Dash ou Crash*, enquanto, em todos os lugares, as pessoas falavam de sua *o céu é a mentalidade limite*, literalmente: o céu é seu único limite.

À força de querer esqui nas fronteiras do possível, à força de repetir que queria "Viver livre ou morrer", à força de perseverar no que acreditava ser certo para ele, à força de irritantes gerações de treinadores de sua visão individualista e original das coisas, à força da desobediência, portanto, Miller acabou acertando. Porque só há

o resultado que conta, mais no esporte do que em qualquer outro lugar. "Eu não me importo se um erro desperdiça meu tempo, se ele pode me ganhar a corrida." É assim que justifica suas trajetórias radicais e seu permanente perigo.

Nem Chip Cochrane, seu treinador quando era criança ("Bode sempre teve seu próprio plano"), nem Jesse Hunt, agora diretor alpino da US Ski Team, mas que antes era seu treinador ("Há caras que querem receber orientações, outros que preferem aprender da maneira mais difícil, Bode foi um deles"), nem Phil McNichol, o diretor do time masculino ("Bode é especial, então ele faz coisas especiais"), não vão se arrepender de ter deixado vá desse puro-sangue disfarçado de burro.

Bode Miller, em Saint-Moritz, no gigante dos mundos de 2003, "graças a todos estes anos em que experimentou *na Vivo* sobre si mesmo, sem dúvida, sabia melhor do que os outros até onde se arriscar, até onde se esforçar ». Ele, portanto, tentou um verdadeiro milagre na segunda rodada: alcançando oitenta e sete centésimos atrás do primeiro, com um babador ruim, na neve onde buracos ruins haviam se formado.

"Havia apenas um para surfar o impossível. E desobedeça novamente. Recuse uma história que deu errado para um caso sombrio de neve profunda demais, ou frio demais, ou ambos. Bode Miller sabia como fazer isso. Viva livre ou morra. Passe ou pare. *Dash ou crash*."

Um minuto, vinte e seis segundos e trinta centésimos depois (1: 26,30), Bode Miller foi o campeão mundial.

1. Jean Cocteau. 2

. Qoran.

3. Sigmund Freud.

4. *Psicologias*, Março de 2000. 5

. René Char.

6. Slogan publicitário.

7. Gianfranco Cecchm (1932-2004), psiquiatra italiano que desenvolveu uma abordagem original para a terapia familiar chamada de "modelo milanês".

8. Carl Whitaker (tradução de Michel Horet), em *Geração 1998*, n ° 14.

9. O carniere de Popov ao lado de Touretsky também é notável por sua longevidade. Quando reconquistou o título de campeão mundial nos 100 metros em 2003, tinha 31 anos.

10. Os seguintes trechos foram retirados de uma entrevista com Alexander Popov em *Esporte e vida*, série hors n ° 17, 2003.
11. Extrato de *100 campeões por um século de esporte*, Edições SNC L'Équipe, 2000. 12. Donald W. Winmcoot, psicanalista. 13. *Esporte e vida*, exceto sene n ° 17.

## Força emocional

A pressão é boa ou ruim? Às vezes ouvimos dizer que é preciso jogar bem, às vezes que te faz perder. A pressão deve ser "administrada", "liberada", "suportada", "conquistada", "suportada" e assim por diante. O que essas expressões estão escondendo?

Quando falamos em pressão, estamos falando sobre o que está em jogo em uma final? Da obrigação de resultado? Da pressão que os outros exercem sobre nós (a comitiva, o público, o seu país), da pressão que nos colocamos sobre os ombros ou que surge repentinamente em momentos decisivos?

Dependendo da situação, poderíamos substituir a palavra pressão por tensão, ansiedade, estresse, jogo, perigo.

Em suma, a pressão está por toda parte, como um diabinho se disfarçando, mas por trás das máscaras é sempre a mesma que assola: o medo. A pressão gera o medo de ser vigiado, de decepcionar, de não estar à altura, de ser ridículo, de fracassar.

O que fazer com esse medo? O que os campeões fazem com o medo?

### **Amantes da pressão, esse medo necessário**

O surpreendente é que o medo em alguns galvaniza energia e talento, enquanto em outros tem um efeito paralisante. O medo pode lhe dar asas ou cortá-las.

Seria errado pensar que os campeões - e todos aqueles que conseguem dar o seu melhor sob pressão - não têm medo. É até exatamente o oposto: eles precisam ter medo. Eles têm uma relação íntima, quase carnal, com o medo. Ela eles

excita, estimula suas habilidades. Os campeões têm medo, mas a diferença é que gostam!

O aventureiro extremo, por exemplo, quando está na montanha, no oceano ou no bloco de gelo, fica obcecado pelo desejo de triunfar sobre a morte. "Estar vivo é encontrar a morte", disse Gérard D'Aboville<sup>1</sup>.

O campeão atlético enfrenta o medo da derrota como o montanhista enfrenta a morte: para que não tenha mais que temê-la. Dessa obsessão surge o desejo de superar o fracasso, de exorcizá-lo. Ambos tentam abordar o medo a fim de domesticá-lo. Curiosamente, esfregar ombros com medo, desafiá-lo, é a sua maneira de se proteger dele.

É curioso o hábito de certos homens conviverem com o risco para descobrirem uma "segurança interna". Embora o medo seja uma barreira para a maioria das pessoas normais, os campeões não têm medo de ter medo.<sup>2</sup>

Este capítulo não trata de como lidar com a pressão. Para isso, existem técnicas ou procedimentos a seguir (*consulte Região 27, p. 283 e Região 28, p. 284*) O objetivo aqui é entender melhor a psicologia daqueles que chamamos de vencedores e sua atitude diante da pressão. As técnicas não serão eficazes se você não entender que os campeões lidam melhor com a pressão porque gostam de flertar com o medo, o que lhes dá o poder de transformar a tensão em alívio, em capacidade de jogar.

Nisso, podemos chamá-los de "amantes da pressão". Entre eles, podemos classificar os aventureiros do extremo e os grandes desportistas, mas também os atores, os empresários, todos os criadores e os performers que precisam de se desafiar constantemente, de colocar-se em perigo, de recriar esses estados de sobrevivência e tensão extrema, da qual eles esperam ver a inspiração mais uma vez voar em seu auxílio.

Todos esses concorrentes vivem sob pressão, procurando por ela tanto quanto temendo. Esperam esse momento para entrar em contato com a violência de seus instintos primitivos, para sentir "essa fragilidade da vida diante do gigantismo dos elementos."<sup>3</sup> Como se só quando estivessem na luta ou no palco, na corda bamba, chegassem ao ponto sem volta, como caminhantes na corda bamba sem rede, presos entre o vazio e o aplauso, no corredor da gafe, que eles Sentir vivo.

Os amantes da pressão adoram dançar à beira do vazio. Por quê? Para escapar do tédio, para agradar, para ganhar sua auto-estima, para serem notados? Ou simplesmente desfrute do total despertar dos sentidos, na área, "este estado particular de consciência invocando recursos insuspeitados<sup>4</sup>"?

Excitação, êxtase, tensão, lucidez no caos, sensação de fuga do tempo, tontura. Essas são as sensações que os amantes da pressão procuram. Como podemos deixar de ver a vantagem que esses concorrentes têm sobre seus oponentes? Que diferença! Alguns sofrem, sofrem, entram em pânico; os outros aproveitam!

Sem pressão, os campeões até têm dificuldade em se motivar e se concentrar. Eles não gostam de jogar em estádios vazios. "Prefiro jogar com quinhentas pessoas contra mim do que jogar na frente de alguém", admitiu um jovem profissional de golfe. O medo apimenta o jogo deles, é o companheiro necessário para a façanha, para o gesto brilhante que surgiu do nada, a luz verde dada ao ego para mais uma vez alcançar o impossível. Um campeão que não tem medo nunca dá o máximo, pode até adormecer; além disso, os grandes campeões ficam mais vulneráveis no início das competições, tornam-se "takable" nos torneios pequenos, em um estádio pequeno, uma quadra secundária.

**Eu tenho uma escolha: pressão  
paralisante ou pressão transcendente**

Portanto, a solução não é se livrar da pressão, mas usá-la.

Seria inútil negar a pressão ou querer fazê-la ir embora - nossos demônios internos têm esse talento para nos lembrar exatamente o que queremos esquecer. A pressão existirá de qualquer maneira, então você também pode tentar conviver com ela e usá-la para progredir. E não são só os grandes campeões que sabem aproveitar a pressão, testemunha esta frase de um tenista de onze anos, durante uma conversa pré-jogo com seu treinador: "Vou fazer amor sob pressão."

A pressão não é boa nem ruim em si mesma. É certo que oprime, porque implica a obrigação de resultado, e a pessoa se sente um pouco prisioneira dela, mas sempre se pode escolher fazer dela algo estimulante. Aí está nossa margem de liberdade. Somos nós que transformamos isso em uma coisa

bom ou mal. Tudo está no relacionamento que temos com ela e tudo depende de como você quer ver.

Para concluir, vamos resumir duas abordagens possíveis:

- ❑ A pressão é paralisante, eu aguento. Eu vejo principalmente o que tenho a perder. Ela me lembra muito o que está em jogo. Sob sua influência, me preocupo com coisas que não posso controlar: o resultado final, o que os outros vão pensar, etc. A pressão fica pesada, estou febril, indecisa, desajeitada.
- ❑ A pressão é transcendente, eu a uso. Quero me encontrar em uma situação crítica, porque vejo isso como uma oportunidade de mostrar o que valho. Essa pressão me faz pensar no jogo, estou no puro presente.

A primeira abordagem é defensiva, a segunda é conquistadora. Num caso, defendo um resultado, jogo para não perder; na outra, vou buscar o resultado, jogo para ganhar. O que é estressante se torna excitante. A luz vermelha fica verde.

Há algo que sempre pergunto aos meus nadadores. Quando você está no bloco de partida antes de uma corrida importante, em plena concentração, você conseguiria sorrir? Se sim, então está tudo bem<sup>5</sup>.

Aqui está uma última ideia para lembrar: no momento crítico, considere sorrir por dentro. Torne-se um amante da pressão. Sorria para ela, ela sorrirá para você.

## **Controle de força**

Os vencedores sabem jogar com o medo, por isso sabem como se controlar, manter a calma nos momentos críticos, suportar o estresse, transformar a emoção ou a agressão em energia positiva, voltar à calma assim que necessário, quase instantaneamente.

O que eles têm em comum é a rara habilidade de permanecer como uma "bomba adormecida" no calor do momento. As instruções para esta qualidade são simples, tudo funciona ao contrário: quanto mais as coisas se movem, mais equilibradas ficam; mais

esquenta, quanto mais frios eles aparecem; quanto mais tensa a situação, mais eles são liberados!

Os campeões são aqueles que controlam os nervos nas situações mais tensas e é para isso que ganham.<sup>6</sup>

Se houver força mental, é para controlar.

Qualquer que seja a força de seu desejo, a força de seus dons, sua capacidade de concentração ou a intensidade de seus esforços, o competidor excessivamente emocional e febril perderá seus meios. Esta é a falha mais séria de um lutador. Força não é suficiente para possuí-la, ela também deve ser controlada. Força essa que garante um equilíbrio psíquico notável na ação, chamamos de “força emocional”.

Citemos as palavras de alguns campeões esportivos famosos:

Quanto mais alto o risco, mais me sinto calmo.

CAYNE GRETZKYhóquei

Eu estava confortável porque sentia que os outros estavam nervosos.

REGGIE JACKSONbeisebol

Mais cedo ou mais tarde o oponente vai mudar alguma coisa, forçar, correr e cometer um erro. E eu não vou fazer isso.

REGGIE JACKSONbeisebol

O que adoro num jogo é a sensação da luta.

PUM TRUQUE RDEPOIS DE, tênis

Foi intenso, foi dramático. Você literalmente sentiu eletricidade no ar.

PVERÃO SAMPRAS, tênis

É por esses momentos que jogamos.

NONDRE NOGASSI, tênis

O que caracteriza os grandes campeões é atingir o seu "melhor" nas grandes ocasiões, mas também elevar o seu nível quando necessário: o tal basquetebolista marcando um cesto de três pontos no último segundo da final; tal corredor quebrando o recorde mundial no dia da final olímpica; tal jogador de hóquei marcando um gol na prorrogação; etc.

Estes campeões têm o poder de abordar a pressão com espírito de conquista, com ousadia, que lhes permite ter sucesso nos gestos mais difíceis, mas a ousadia suprema, nos momentos críticos, é não exagerar.

Quando seria normal ficar nervoso, quando a situação nos incitar a acreditar que para ganhar teríamos que ser mais agressivos ou mais cuidadosos, quando tudo nos incitar a mudar nossa atitude, plano, jogo, os adultos, eles têm força para não mudar, para permanecerem eles mesmos.

### **Não mude sabendo que o outro provavelmente mudará**

Diz-se que grandes tenistas, por exemplo, são aqueles que conseguem jogar melhor os pontos importantes. Olhando mais de perto, vemos que, na verdade, muitas vezes é o contrário: são os outros que os jogam pior. O adversário acaba mudando alguma coisa, se empolgando, arremetendo ou, ao contrário, segurando seus golpes, mesmo que seja um. Os adultos sabem disso e por isso têm um bom motivo para não mudarem de jogo, pois dá-lhes a confiança e a coragem para fazer os disparos que estão habituados a dar em tempos normais, e estes disparos parecem-nos excepcionais. Como não procuram fazer muito, têm uma margem de progresso, de aceleração que usam com sabedoria.

A melhor forma de jogar bem os pontos importantes é, taticamente, jogá-los como os outros pontos e, psicologicamente, permanecer o mesmo, não forçar o seu talento.

**Dominadores usam a empolgação do outro a seu favor** Referimo-nos ao capítulo sobre a "zona", onde o encorajamos a confiar em si o suficiente para não forçar o seu talento, a aplicar-se para executar bem os seus movimentos e os seus golpes básicos e, a partir disso

plataforma tranquilizadora onde você se orienta, lança seus ataques, arrisca e, de vez em quando, decola.

Citamos dois dos maiores dominadores da história do esporte, Tiger Woods e Pete Sampras. Tiger Woods cujas façanhas e proezas são inversamente proporcionais à simplicidade dos objetivos que ele se propõe em ação: "Não tentar fazer algo grande, especial [...] quando sei que os outros têm uma boa tacada, basta colocar minha bola no verde." E Pete Sampras, o mais popular e o mais espetacular, tão formidável no final da partida que afirma buscar apenas "Faça o seu trabalho e nada mais"! Vamos adicionar o nadador Alexander Popov a esta lista de prestígio:

Meu treinador me pediu para observar como Biondi, então recordista mundial de estilo livre de 100 metros, se preparava para suas corridas. Foi a primeira vez que o vi. Ele estava sentado sozinho em seu canto à beira da piscina, um livro na mão e esticando as pernas. Serena, relaxada. A corrida ainda não ocupava seus pensamentos. Ele só me deu a impressão de estar realmente pensando nisso quando começou. Na chegada, ele venceu em quarenta e sete segundos e oito (47,8). Que iniciação!

A força de grandes pessoas, a força emocional, é de fato aquela qualidade que significa que ninguém pode distraí-los de seu objetivo.

E que dizer daquelas máscaras impenetráveis de guerreiros que podem ser vistas em todos os estádios e terrenos do mundo, capazes ao mais leve alarme de conter atrás de olhares vazios toda a energia necessária para o combate, sem se deixar escapar.

Se por trás das máscaras os guerreiros têm uma alma de exuberantes ou introvertidos, de entusiastas ou calculadores, se todos lutam por motivos diferentes, com armas e talentos diferentes, só uma lei conta quando chega o momento fatídico, uma lei comum a todos: deixar nada mostra, para se esvaziar de todos os sentimentos humanos.

A questão aqui não é advogar a anestesia das emoções - o que equivaleria a uma forma de loucura -, mas sim saber administrá-las, que é a marca dos campeões. A qualidade mais extraordinária desses competidores é seu incrível equilíbrio psíquico diante do perigo.

Eles podem não ser todos homens equilibrados em suas vidas, mas o que é certo, eles são homens de ação equilibrados.

Quando a casa está em chamas, eles são os únicos que sabem salvar as coisas.

### **O ponto de ruptura**

Na partida mental, cada um testa a força do outro. Nunca é escrito quem o domina melhor, e as aparências às vezes enganam: os dados podem ser revertidos, às vezes dramaticamente.

Qualquer dominador permanece dominador enquanto não for forçado a atingir seu ponto de ruptura: os limites de sua resistência psíquica. O adversário pode ser eficiente e seguro de si até esse ponto sensível, além do qual pode mostrar uma face completamente diferente. Até então, está tudo bem, o atleta parece estar no controle, então de repente tudo pode mudar. Depois desse ponto, nada funciona: a concentração cede, as emoções vêm à tona, o corpo não consegue mais contê-las; então a confiança pode entrar em colapso, a confiança pode se transformar em desordem, a febre pode vencer até mesmo os gestos mais simples. Depois desse ponto, todas as fraquezas parecem aparecer uma a uma, como pequenos demônios escapando de uma caixa.

Resta chegar a este ponto, criar a fenda na concha do oponente, e depende da queda de braço psicológica que descrevemos longamente, onde todos devem influenciar a partida com a força de sua personalidade, não se solte, fique compacto, mantenha a pressão sobre o oponente por meio da concentração.

Atrás do ponto de ruptura, descobriríamos outro competidor, que nunca imaginamos antes, vulnerável como todo mundo. O que valoriza um competidor é a distância que o separa de seu ponto de vulnerabilidade, a distância entre o lutador que nada desiste e aquele que se torna humano (que relaxa, duvida, desunida, olha em volta dele, perde o seu temperamento, dá presentes). Quanto maior essa distância, ou seja, quanto mais longe do ponto de quebra, mais forte e difícil será o competidor de vencer.

O número um em sua disciplina é aquele que ninguém consegue desalojar de sua zona de serenidade ou conforto. Ele é o melhor porque ninguém pode chegar ao seu ponto de ruptura, ninguém pode empurrá-lo a ponto de se tornar humano novamente.

Essa distância pode parecer aos demais competidores uma montanha psicologicamente intransponível, mas às vezes basta um deles conseguir vencer o campeão uma vez para os outros começarem a acreditar nas suas chances. Uma vez que se apercebem de fragilidades até então desconhecidas, depois de terem visto "as varizes do rei", os candidatos ao trono perdem imediatamente o respeito e se permitem lançar um assalto ao seu ponto de ruptura, finalmente identificado, portanto desmistificado.

Um exemplo: no início dos anos 2000, Serena Williams era uma das melhores tenistas. Ela ganha tudo, coleciona torneios do Grand Slam (trinta e três vitórias consecutivas!). Seu poder e confiança são indestrutíveis, ela parece estar jogando um jogo que os outros não conhecem ou contra o qual não há resposta possível. A simples visão de sua massa muscular, dessa construção quase irreal para um tenista, ajuda a desestimular a maioria de seus adversários que já estão perdendo. O tênis feminino é vítima dessa imagem, é verdade, que é difícil de esconder. Por exemplo, quando você a cruza na mudança de lado e ela parece dizer: "Você quer me atacar, mas olhe meus ombros, meus braços, minhas coxas!" Resumindo, Serena é imbatível, todo mundo fala, todo mundo pensa.

Porém, na primavera de 2003, Amélie Mauresmo, quinto lugar do ranking, bate a Serena pela primeira vez na semifinal do torneio de Roma, após uma partida intensa, de forma que não deixa dúvidas sobre o domínio da francesa e pelo mérito de ter levado o campeão ao seu limite, a ponto de voltar a ser uma jogadora normal. Esta vitória provoca um clique na cabeça das pessoas: sim, é possível, podemos vencer a Serena no seu próprio jogo, no poder, desde que se permita desafiá-la no seu próprio terreno, sem complexos, tendo em mente a ideia de Empurrando-a para vencer e não por medo de represálias.

Uma violação é feita na casca da Williams. Não demorará muito para que vejamos outros jogadores explorando-o e correndo para ele. Quinze dias depois, na semifinal em Roland Garros, a frágil e não menos agressiva Justine Hénin, quarta no mundo, lança um ataque à cidadela e vence Serena pela primeira vez, 7-5 no terceiro set<sup>8</sup>. Mauresmo abriu o caminho para ele, e Justine pode agradecer.

Em conclusão, o treinamento serve para alongar a distância que leva ao ponto de falha. Para muitos, o trabalho se limita a ajustes técnicos, montagem de esquemas táticos e manutenção da condição física. No entanto, o treinamento é usado acima de tudo para treinar para se concentrar e desenvolver resistência psíquica, ou seja:

- seja o mais intenso possível;
- recupere o mais rápido possível quando estiver distraído;
- não se disperse, ignore o que está acontecendo ao seu redor; não se zangue, controle suas emoções e trabalhe a atitude do seu corpo; não se dissolver em fadiga, enfrentar;
- empurrar para trás seu ponto de ruptura, seus limites mentais, mesmo além dos limites físicos.

O valor de um treino depende da intensidade desse trabalho. Esta qualidade garante não só o progresso, mas também as competências essenciais na competição para ser eficaz, ou seja, a capacidade de:

- para entrar na partida;
- para permanecer no jogo; não deixar ir;
- evite passagens vazias ou administre-as bem;
- exercer pressão sobre o adversário pela constância de sua concentração;
- para permanecer compacto, para se unir.

## **Resistência psíquica**

A resistência psíquica é mais difícil de adquirir do que a resistência física. É mais fácil fazer flexões ou voltas, mesmo quando você está cansado, do que se concentrar em um exercício difícil, "encaixar" no exercício quando "sua cabeça está em outro lugar". É mais fácil empurrar o corpo de um atleta do que sua cabeça. O suor flui mais facilmente do que os impulsos nervosos.

A condição física freqüentemente serve como uma rota de fuga para não ter que enfrentar o difícil trabalho psíquico do treinamento. Muitos atletas passam por isso em algum momento de suas carreiras, pensando que podem resolver tudo

graças a um novo programa físico draconiano, listando orgulhosamente todos os sacrifícios que estão dispostos a fazer. Às vezes, seria apropriado fazer esses jovens atletas entenderem que estão focados no físico porque é um alibi para não colocar a questão da qualidade do treinamento e permite que eles, por exemplo, esqueçam seus problemas de concentração.

### **Eu "des-treino"**

Um atleta talentoso, que adquire o hábito de treinar sem intensidade de concentração, não progredirá tão rápido quanto seus meios permitem, então ficará cada vez mais estagnado, por mais e mais tempo, com a sensação de entorpecimento. preso, sem saber como reagir, como se portas invisíveis se fechassem à sua frente.

Uma hora de treinamento intenso é melhor do que três horas medíocres, e se a pessoa perder a vontade de nadar, correr, brincar, se mover, o treinamento é inútil. Todo mundo sabe disso, e é tão óbvio que muitas vezes é esquecido.

Na verdade, quando você treina sem intensidade, você "des-treina". Você acaba perdendo o que adquiriu, não o gesto, mas a qualidade do gesto. Tornamo-nos lentos com seu olhar. O corpo desenvolve maus hábitos de lentidão e imprecisão que serão difíceis de quebrar. As sensações são aproximadas, o tempo de reação é longo, o tempo irregular. Os limites que um atleta encontrará mais tarde surgem nessas sessões de treinamento onde nada acontece, e no longo prazo os limites se tornam indelévels.

Na competição, todos devem apontar para o ponto de ruptura do oponente. Isso nem sempre será possível, mas tentar empurrar seu oponente além de seus limites mentais só pode ajudar a se concentrar melhor e ser mais resistente. Tentar "descompactar" o adversário só pode encorajar alguém a permanecer compacto. Buscar o ponto de ruptura do outro só pode ajudá-lo a se afastar de seu próprio ponto de ruptura.

Mesmo que conheçamos a classificação de seu oponente, não sabemos seu valor no dia do evento ou da partida. No entanto, é apenas o valor do dia que conta. Quando você enfrentar um atleta de alto escalão, diga a si mesmo que não é a classificação dele que você está enfrentando, mas sim o que ele é capaz de fazer naquele dia. Daí a importância de tentar levá-lo ao ponto

uma pausa. Essa é a única maneira de saber com quem você está lidando, de saber o valor real do seu oponente.

Nos mais novos, o ponto de ruptura pode se revelar com velocidade surpreendente. Não é incomum em uma competição ver um jovem forte e conquistador desmoronar repentinamente. No tênis, por exemplo, isso às vezes acontece em 3-0 no primeiro set. Naturalmente, os profissionais sabem ficar mais tempo longe do ponto de ruptura. Grandes partidas são aquelas em que nenhum adversário cede. A decisão é então jogada nos últimos momentos, às vezes por um gesto, um ponto ...

Esta resistência psicológica, fruto da força emocional e de uma excepcional capacidade de concentração, é um bem tão essencial como a resistência física. Em ambos os casos, o mesmo princípio se aplica: na competição, você só pode contar com sua resistência se você a testou à potência de dez no treinamento.

Os famosos limites com os quais os campeões, ao longo da carreira, não deixaram de jogar, de paquerar, de se testar, esses limites que tanto puseram, teimosia, know-how, Retroceder para além do possível não é só sobre os limites do corpo, capacidade respiratória e o que os músculos podem suportar. Não vamos esquecer que “forçar seus limites” também se aplica a emoções e concentração.

1. O primeiro homem a remar e atravessar sozinho o Atlântico e depois o Pacífico.
2. Epicteto, o filósofo estoíco, escreveu: "Não se deve ter medo da pobreza, nem do exílio, nem da prisão, nem da morte, mas é preciso ter medo do medo"; Livro 2<sup>e</sup>, xxxix.
3. Éric Escofier, craque do parapente. Extraia do arquivo "O que esconde o gosto pelo risco", *Psicologias*, Julho a agosto de 2000.
4. Patrick Vallengant, esquiador extremo, *Psicologias*.
5. Entrevista com Guennadi Touretski publicada em *A Equipe*, 26 Julho de 2003. 6. Serena Williams, pouco antes de se tornar a número um do mundo. 7. *Ciências e vida*, edição especial, n ° 17.
8. Justine Hénin vencerá Roland-Garros naquele ano, seu primeiro Grand Slam.

## Os campeões concordam o direito de perder?

Antes de uma competição, a lógica quer que nos dê o direito de perder. Por quê?

O competidor que aceitasse a ideia da derrota ficaria mais leve, aliviado de um pouco da pressão. Ao imaginar o pior (perder), ele se destaca da aposta (não é tão ruim perder) e se dá o direito de cometer erros (eu tenho o direito de não ser perfeito).

Tal distanciamento permite acalmar sua mente, neutralizar a parte em si que "pensa demais". Quando o Mestre pensa na derrota, ele fica tranquilo e aceita mais facilmente o "deixar ir".

É lógico. Mas é tão simples, para se libertar, dizer a si mesmo: "Se eu perder, não morrerei"?

E se, ao contrário, as maiores façanhas, as maiores conquistas - na vida como no esporte - ocorrerem quando você sentir que sua vida depende disso? Não é quando somos forçados a ter sucesso que somos mais bem-sucedidos e somos levados a extrair de nós mesmos recursos insuspeitados? Porque não temos o direito de errar?

Não é porque os campeões se comportam como se estivessem jogando suas vidas e sentem *forçado a vencer* que eles alcançam tais níveis de desempenho? A pergunta é feita.

### **O significado da vitória**

*Vencer, é disso que se trata.* - Vencer tem tudo a ver com isso. Aqui está uma frase simples, sem dúvida simples demais, para definir o esporte de

competição, mas que em alguns países (Estados Unidos, por exemplo) é um princípio da educação.

Por que não enfrentar o problema de frente e reconhecer a importância da vitória para todos aqueles que competem no mais alto nível?

Ganhar é mais do que o objetivo do jogo. Que jogo, afinal? Ainda podemos falar sobre jogos de azar? Acreditam no que dizem aqueles que, com ar falsamente tranquilizador, dizem a um jovem que se prepara para a sua primeira grande final: "Não se preocupe, é só um jogo"?

Vencer, para muitos, é a forma de ser reconhecido, de existir, de ganhar respeito, a começar pelo respeito próprio. A vitória costuma ser pesada, rica em história, sinônimo de reparação. Quem sente necessidade de se superar tem motivos que nem sempre quer revelar. Uma deficiência, uma doença, um complexo que procuram compensar investindo a fundo. "Ao vencer, eu me vingarei da vida, lavo minhas humilhações." Esse é o tipo de raciocínio inconsciente que costumamos ouvir por trás da ambição grandiosa dos "fanáticos por competição". Vencer é mais do que uma recompensa para eles: é um elixir da vida.

Ganhe e perca. Morra e renasça. Esta é a lei do esporte para os cavaleiros modernos. O troféu que todos sonham em empunhar, a taça do vencedor, é uma reminiscência do Graal (*veja a Parte Três*) Uma taça mítica que outrora os mais bravos cavaleiros só podiam esperar encontrar ao custo de uma busca solitária onde o dom de si deveria ser total. O Graal tinha o poder de salvar a Terra de uma maldição, restaurar a harmonia ao mundo e até ressuscitar guerreiros caídos.<sup>1</sup> Resgatar uma nova vida, não é isso que os campeões buscam na vitória? No corte?

Eu estava perseguindo meu sonho. Se eu não tivesse vencido a Copa Roland-Garros, ainda estaria perseguindo ...<sup>2</sup>

Existem várias maneiras de vencer, que tentamos demonstrar neste livro: contando com o belo jogo; impondo sua personalidade, seu cenário; lutando pelo amor da luta e não por ódio do outro; concentrando-se no autocontrole perfeito ou buscando o prazer de um belo jogo (*veja a Parte Três*), etc. Há

caminhos mais criativos do que outros, é claro, mas vencer continua sendo o remédio para um sentimento de carência que nenhuma outra gratificação ou satisfação poderia preencher.

Michael Johnson, ex-campeão dos 400 metros, comenta a "perda" (medalha de prata) de Marion Jones nas Olimpíadas de Sydney:

Marion era particularmente elegante e uma boa perdedora. É tudo a seu favor, mas acho que uma vez em seu quarto de hotel ela deve ter esmagado de raiva tudo que estava em seu caminho: um grande campeão só pode se contentar com um lugar, o primeiro.

Aqueles que afirmam o contrário e acreditam que vencer não é tão importante, ou que se pode ser feliz mesmo quando se perde, negam a realidade do mundo dos vencedores.

Tiger Woods disse: "Se você se deparar com um perdedor que cai em seus braços e diz 'foi ótimo, nós lutamos bem', é melhor que ele mude de emprego."

### **Vício vencedores**

A maioria dos esportistas, quando vence, fica surpresa por ter vencido. Não os vencedores: eles esperam vencer. "Para não se espantar com as vitórias, não se deve pensar apenas nas derrotas", escreveu Napoleão.

Com crianças mais velhas, a satisfação da realização raramente dura muito. Os vencedores têm dificuldade em saborear as suas vitórias, enquanto as suas derrotas podem obsedá-los: "Não há equilíbrio nos seus sentimentos: eles esperam vencer e vencem com frequência, por isso a vibração da vitória não está presente. Não tão forte como antes. Mas quando eles perdem as profundezas da derrota são tão grandes."

Para os campeões, vencer é um vício (como o vício em drogas). Perder é asfixia. O nível de estimulação necessário é cada vez mais alto e a expectativa cada vez maior. A necessidade de aumentar as doses para reviver o êxtase de uma nova vitória, a "atirar a adrenalina" os leva a uma espiral interminável de insatisfação.

Vença ou nada. É a força dos grandes vencedores? Uma obsessão? Uma forma de cegueira? Uma "fronteira" permanente criada por eles próprios, onde ganhamos porque não temos escolha? Uma fúria desumana de vencer nascida do medo, é isso que leva ao topo?

Não caia na caricatura: o campeão busca agradar a todo custo para preencher o vazio que o habita. O campeão não gosta de si mesmo, então não tem nada a perder, daí o risco, daí a criação, daí as façanhas. No entanto, ousemos fazer uma ligação entre um sentimento de impotência (ou humilhação) e um ego superdimensionado, um "eu grandioso"; entre um sofrimento psicológico e a explosão do dom; entre a angústia da derrota e a necessidade de acumular façanhas. Ousemos chamar de "fúria" seu desejo de conquistar.

O dramaturgo Daniel Emilfork conta como um dia se atreveu a perguntar à mãe: "Mãe, é verdade que eu sou feio? E esta mulher maravilhosa que nunca mentiu para mim, disse-me: "Sim, Daniel, você é feio." Naquele dia, decidi dominar o mundo! "

As maiores atuações, portanto, na maioria das vezes ocorrem em um estado de extrema tensão, quando o campeão se sente investido de uma missão, quando se trata (simbolicamente) de vida ou morte e que ele não se dá o direito de perder.

Por que um ser feliz deveria se machucar, forçar seus limites ainda mais?

Vejam alguns casos extremos, primeiro John McEnroe falando sobre sua carreira vinte anos após sua aposentadoria:

Era tudo sobre o fato de que eu tinha que vencer, e por quatro anos fui o maior vencedor no tênis.

Mas ainda assim ele parecia incapaz de desfrutar de suas realizações:

Se sou o melhor tenista do mundo, disse a si mesmo na época, por que estou tão vazio por dentro?

Atrás da minha fachada, as atitudes eram áreas escuras. Havia um demônio em mim contra o qual eu precisava lutar. E esse demônio era o medo do fracasso. Eu estava fazendo coisas das quais não me orgulhava.

Eu estava agindo como um idiota, machuquei as pessoas. Eu estava demente, estava com medo. Eu escondi meu medo por trás da bravata. Eu já estava tendo muita dificuldade em ter respeito por mim mesma.

Jérôme Thomas, campeão mundial de boxe amador:

Eu nasci com deformidades (braço esquerdo mais curto; mão esquerda menor que a direita; sem músculos peitorais esquerdos, o que expunha seu coração a golpes). É por isso que me rebelei contra o destino. Hoje, não importa quantas pessoas me digam que sou o campeão mundial, simplesmente não consigo superar isso. Sempre escondo minha mão esquerda no bolso e nunca me mostro sem camisa. Tenho medo de não ver o atleta em mim, mas sim o deficiente.

Podemos apostar que Jérôme Thomas, quando entrou no ringue para disputar o título mundial, não se permitiu perder.

Como diz o psicanalista Franck Chaumont: "Existem pessoas que fazem coisas maravilhosas com seus sintomas e existem pessoas que fazem coisas terríveis com sua normalidade". Essas descobertas correm o risco de parecer decepcionantes para aqueles que esperam uma receita mais humana e construtiva - como "como ser feliz e vencer" - com uma combinação inteligente de "sucesso / bem-estar" para administrar a si mesmo para fortalecer sua mente. Cada um trabalha de maneira diferente: um quer ganhar para a mãe, outro por causa do irmão, o outro porque ele é muito pequeno e de novo, isso é o que podemos dizer conscientemente, mas basicamente sabemos realmente por que e para quem somos ganhando. Seja como for, esta mente - de vencedores "atormentados" - não deve ser imitada. Isso vem da vida.

É o que disse outro boxeador, também campeão mundial: "O boxe talvez seja menos difícil do que a vida."

Existe, no entanto, outra abordagem para a competição. Depois dos jovens campeões *forçado a vencer*, vamos ver isso dos campeões filosóficos.

## **Os campeões filosóficos**

Há primeiro o campeão no final da carreira (geralmente perto dos trinta). Com o tempo, adquiriu uma filosofia de combate e de vida. Vamos tentar estabelecer seu perfil psicológico.

Este campeão alcançou algumas das realizações com que sonhou e isso o acalmou. Ou ele aceita melhor as decepções e fracassos de sua carreira. Ele não está mais na onipotência. Se quer continuar, é mais para desfrutar do seu talento, sem a cegueira dos primórdios que o impediu de pensar na sua sorte, de sentir o seu prazer, de saborear o momento presente. Ele percebeu o que estava perdendo. As coisas que ele experimenta e conquista no campo são um bônus. O resultado não é mais colocado à frente, o resultado passa a ser o seguinte, em virtude de uma nova lógica: "Se eu fizer a coisa certa, se meu plano estiver certo e se eu fizer as escolhas certas, o resto. Virá. "

Ele pode se abrir para outras pessoas, a quem não viu antes. Ele pode conceder parte da energia que antes tentava não se dispersar à custa do confinamento, muitas vezes interpretado como o famoso egoísmo do campeão. Ele pode receber. Os outros lhe dão uma nova energia. Seu desejo evoluiu. Ele quer outra coisa, está procurando outra coisa. Ele se sente melhor, a fúria é menor. Se ele é menos competitivo, ele é mais criativo. Ele pode ganhar de um lado o que perde do outro.

O fim de uma carreira conduzida sob tais auspícios (mais saudável, mais equilibrada, mais imparcial) às vezes guarda boas surpresas.

Entre os campeões filosóficos, citemos também o ex-campeão que, encerrada a carreira, olha para o seu rumo. Ele precisa compartilhar seu conhecimento e deseja evitar os erros de sua juventude que cometeu aos outros.

O que dizem esses campeões que se afastaram da questão, que não estão mais obcecados pela derrota, esses homens e mulheres que estão *destacado*?

Desde o meu título, na verdade, o resto é bônus. Agora corro para me agradar.

MURIEL HURTIS, Atletismo

Agora tenho o prazer de jogar para jogar, não para ganhar.

YANNICK NÃOOAH, tênis

Cheguei com uma vontade imensa de saborear cada momento com todo o meu ser. Eu queria que esses últimos dez dias da minha carreira fossem pura felicidade. Na minha cabeça não pensava no resultado, não: queria tocar, sentir, gozar, absorver ... Porque era o fim.

DÁvido DOUILLET, judô  
(nos Jogos de Sydney, onde ele ganhou  
seus 2ª medalha de ouro)

Independentemente dos tempos de volta, não me sinto mais como um idiota na piscina. Meu objetivo não são mais os títulos, os discos, são as sensações. Eu gosto. Enquanto eu estiver feliz nisso, eu continuo.

FRANZISKA VANO NOLMSICK, natação  
(aos vinte e quatro, depois de ter sido uma estrela aos quatorze),

Ao mesmo tempo, minha motivação era a raiva. Esse estado de espírito era necessário para que eu tivesse sucesso. Também tive momentos em que era dinheiro ou ciúme. Motivações desse tipo podem vencer, mas não são saudáveis porque geram um processo destrutivo. Minha motivação hoje (na preparação para os Jogos de Sydney) é progredir, me superar, tentar fazer cada vez melhor. E para manter essa motivação, escolhi o prazer como combustível. Para me agradar torna-se o objetivo de uma provação. Se fiz um bom curso, fico satisfeito, mesmo que não ganhe.

MICHEL ROBERT, passeios a cavalo.

“O caminho conta mais do que a meta”, poderia resumir a filosofia desses campeões. O caminho, ou seja, a maneira de chegar ao resultado, o longo período de pesquisa que prepara um resultado (*veja a parte um*)

Agora, em que ponto você consegue se concentrar em sua busca, em seu caminho, ao invés de no objetivo? Na maioria das vezes, na chegada. Você não deveria ter chegado a algum lugar ou, em todo caso, percorreu um longo caminho para perceber a importância do caminho? Você não deveria ter ficado rico para perceber que a riqueza não é tudo? Nascermos

Você não precisa ter o troféu nas mãos para perceber que não é tão importante?

Demora para conseguir desviar o olhar do resultado e dizer para si mesmo, como os campeões da filosofia: quero me divertir; não é mais desempenho acima de tudo; Não vou sacrificar minha vida pelo meu esporte; Eu ganho se aprender algo. Só nos permitimos o direito de perder quando ganhamos o suficiente para pagá-lo.

Algumas descobertas só podem ocorrer em certas fases da vida, e é praticamente impossível aplicar idéias ou princípios "filosóficos" sem primeiro passar pela experiência de vida que os torna compreensíveis e necessários. E, a cada etapa, vamos nos arrepender de não ter nos beneficiado desse conhecimento mais cedo - Ah! Se eu soubesse!

Querer acelerar o processo de maturação dos jovens muitas vezes é desnecessário. Os treinadores muitas vezes ficam frustrados por não serem capazes de transmitir suas mensagens, aqueles princípios famosos que eles sabem que são importantes, mas que seus alunos parecem não conseguir ouvir. Existem coisas que não bastam para explicar, coisas que devem ser vividas para serem compreendidas. Só podemos reconhecer o caminho certo quando tomamos um mau caminho. Portanto, não devemos ir muito rápido. Pelo contrário, é quando o treinador desiste de acelerar, que concorda em deixar o seu aluno ir - enquanto o acompanha, mesmo que isso signifique deixá-lo cometer erros - que o jovem terá espaço para se acelerar - mesmo e maduro.

Em conclusão, grandes façanhas esportivas geralmente ocorrem quando o atleta tem vinte anos e não trinta, quando, no entanto, ele tem melhor domínio de sua mente. Devemos acreditar que as façanhas dependem mais da força do desejo e da inconsciência específica da juventude do que da sabedoria. A força da juventude é precisamente a tempestade que a anima e às vezes a cega. Há coisas que é melhor não entender se quisermos realizá-las. Há sofrimentos que não suportaríamos se tivéssemos escolha, obstáculos que nunca ousaríamos enfrentar se não fossem impostos.

Assim? Em que estado de espírito é preferível assistir a eventos desportivos que prometem ser formidáveis? Esta pergunta não pode ser respondida simplesmente; nenhuma atitude padrão é necessária. Podemos lembrar que existe uma idade para tudo. E querer colocar o espírito de um filósofo na cabeça de um jovem leão é ilusório. Seria a sonhada "boa medida",

mas, como mostramos, a maioria dos vencedores encontra sua força exatamente no excesso.

## **Palavras que dão vida**

Resta o papel que todos podem desempenhar. Se não existe uma receita mágica para programar a raiva para vencer, podemos sempre ajudar um atleta empurrando-o para mais serenidade, relaxamento, lucidez, criatividade.

Qualquer que seja a idade, todos deveriam saber dizer a si próprios antes de uma competição: "Farei de tudo para ganhar, mas aceito que há uma chance de perder de qualquer maneira."

É dever de todo treinador dar a seus alunos o direito de cometer erros ou perder, especialmente quando eles desejam nada mais do que ter sucesso. Um técnico sábio, além das atualizações táticas e do plano de jogo, poderia dizer, antes de uma final, por exemplo: "Aproveite a luta, viva sua final" ou antes de uma corrida: "Faça o que você pode fazer bem e terá ganhado não importa o que aconteça", "Confie no seu plano", etc.

É também encontrar as palavras certas na hora certa (um pouco antes do jogo ou na véspera), as palavras que dão asas. Para alguns, "Pense no jogo, não na aposta" pode funcionar; para outros, poderia ser: "Imponha sua vontade"; "Na hora de encerrar, permita-se vencer". Cada um tem que encontrar suas próprias palavras: "Dance o samba"; ou "Não se esqueça do que você é, quem você é"; "Você é o Albatroz"; etc.

Palavras que dão asas também podem ser um gesto ou um olhar, que reflete serenidade ou confiança. ("Você está pronto", "Eu acredito em você.")

Tudo deve ir nesta direção: ajudar o competidor a desviar sua mente da vitória ou da derrota para orientá-lo para o confronto consigo mesmo e com seu próprio desempenho. A exemplo de Guennadi Touretsky falando com Alexandre Popov, que ia vencer o mundial de 2003: "Antes da final, repeti para ele o que esperava dele. Não me importo com o seu lugar, primeiro, segundo ou quinto lugar. O que me interessa é que você melhore seu tempo na semifinal. Este é o único segredo do sucesso<sup>4</sup>."

Essas idéias, essas palavras, podem fazer bem, acalmar temperamentos impetuosos que correm o risco de transbordar a qualquer momento. Fúria do canal. Gerenciar o medo que leva o atleta a se superar, mas que também pode fazê-lo rachar.

A ideia de dar a si mesmo o direito de perder antes da luta pode, em alguns casos, fornecer força adicional. Refugiar-se na onipotência (não posso perder, sou o mais forte, nada me pode acontecer) é a armadilha que aguarda os adeptos da auto-sugestão e do pensamento positivo e podem, no dia "D", proibi-los de se libertarem.

As palavras tranquilizadoras do treinador, um jovem leão as ouvirá? Um jovem campeão pode ouvir as palavras da razão ao jogar sua primeira grande final? O que ele faz com isso é com ele.

### **Amanhã vou jogar minha vida ...**

Como saber, por exemplo, o que Yannick Noah tinha em mente na primavera de 1983, o dia em que disputou a final de Roland-Garros, o torneio dos seus sonhos?

A anedota por si só contém todos os ingredientes deste capítulo: Um dia antes da partida contra Mats Wilander - sua primeira e única final disputada em um torneio de Grand Slam - em que estado de espírito Noah está?

Estou com raiva. Uma vontade incrível de comer de tudo. Não sei de onde vem, mas sinto que tem que vir. Eu sou como um animal Eu estou apavorante. Amanhã vou apostar minha vida em pouco mais de uma hora, serei julgado pelo que valho.

À noite, ele sonha com o jogo. E ele perde. "A partida durou oito horas e não aguento mais. Eu estou com dor. Estou morrendo, estou morrendo ..."E então seu pai o acorda. Que dia é hoje? Segunda-feira? Não, domingo de manhã. A final ainda está para ser jogada!

Conheço o gosto pelo fracasso e sei que não aguentaria em hipótese alguma. Eu vi o jogo. Me sinto liberado, como um candidato a exame que conhece o assunto com antecedência<sup>5</sup>.

Livre talvez, mas certamente não desvinculado da questão, a julgar pelos pensamentos que o habitam pouco antes da final:

Posso me ver entrando na quadra com este pensamento - e esta é a única vez na minha vida que pensei isso: eu ganho ou morro. Eu não vou sair deste pequeno perdedor. Para esse cara me vencer, ele vai ter que pisar no meu corpo<sup>6</sup>.

Naquele dia, ele venceu em Roland Garros.

Noé venceu porque se viu perdendo em um sonho, porque involuntariamente deu a si mesmo o direito de perder, ou porque, quando pôs o pé na quadra, não se viu “saindo do perdedor”? Podemos apostar que o leão levou a melhor sobre o sonhador naquele dia ...

1. Como nas lendas do deus Bran e o caldeirão da ressurreição dos celtas.
2. Yannick Noah, quinze anos após sua coroação.
3. John Madden, treinador de futebol americano, agora comentarista de televisão.
4. Entrevista publicada em *Equipe*, 26 Julho de 2003.
5. Extraído de *Segredos etc....*
6. *Por dentro do tênis*, Maio de 1997.

Tr\_o\_é\_ie\_m\_e\_p\_no\_r\_t\_ie  
\_ \_ \_ \_ \_

EUOS CAVALEIROS  
TEMPOS MODERNOS

ATRAVÉS DOS FRANÇOIS DUCASSE

*Se você puder enfrentar o triunfo e a derrota, e  
tratar esses dois impostores da mesma forma,  
[...] Você vai ser homem, meu filho.*

RUDYARD KIPLING

## A arte e o jeito

Depois de ter explorado o aspecto da performance, discutimos, nesta terceira parte, os valores que fazem grandes campeões. Porque não basta ser vencedor para se tornar *campeão na cabeça*, você ainda precisa saber combinar arte e estilo.

Podemos falar de uma maneira, de jogo limpo, de valores morais ou humanistas, sem cair na armadilha de discursos longos, róseos, enfadonhos e combinados? Podemos falar de moralidade sem pregar?

Nossa posição é mostrar que o caminho nobre do jogo limpo pode valer a pena, que podemos ser mais fortes, mais serenos, mais equilibrados, mais eficientes quando somos um "bom jogador". A prova, vamos buscá-la com os maiores, os campeões lendários.

O fair play não pode ser decretado, vem do coração, caso contrário, é apenas um sino que agitamos de vez em quando, precisamente quando há uma ausência de fair play para colocar em ordem. Em vez de moralizar, portanto, e dizer "devemos", optamos por fazer as pessoas sonharem e dar o exemplo de belos campeões, citando alguns dos mais belos gestos de fair play da história do esporte e, em seguida, contando histórias extraordinárias de marinheiros, pilotos, aventureiros ou desportistas que marcaram os espíritos tanto pelas suas façanhas como pela sua personalidade.

Queríamos dar vida a valores morais, educacionais e sociais. Apresentados na forma de doze valores cavalheirescos, eles despertam em nós uma ressonância distante e também reviverão nas páginas seguintes sob a forma de um herói mítico, o cavaleiro da Távola Redonda, "campeão de todas as virtudes" nos demais. Quem melhor do que esses cavaleiros poderia encarnar a aliança das qualidades de combatente com as da nobreza de espírito, o chamado dos músculos e a vida da alma? Os Cavaleiros lutaram para vencer, mas acreditavam que teriam uma chance melhor de vencer se sua causa fosse certa.

Os cavaleiros ainda estão vivos. As histórias a seguir são prova disso. Mas antes de sonhar e mergulhar no mundo maravilhoso da busca pelo Graal, vamos primeiro ver o que aconteceu aos famosos “valores esportivos” competitivos de hoje.

## Esporte: Atenção, perigo!

### **O esporte pode mudar o mundo?**

"O esporte pode mudar o mundo", disse o ex-presidente sul-africano Nelson Mandela<sup>1</sup>. Falamos cada vez mais sobre os "valores do esporte". "O esporte faz parte da cultura; esporte, uma verdadeira ferramenta de integração; esporte, escola de tolerância e cidadania ", ouve-se na retórica, os programas de vários ministérios ou de muitas organizações humanitárias cada vez mais voltados para o esporte.

Tornado um fato social importante, um dos novos substitutos da religião, da política (e das guerras), o esporte brilha com todas as suas chamas, como um leiteiro luminoso onde se leria: "Aqui, continuamos sonhando!" Quanto mais brilha, mais a comunidade política se perde nas sombras e, com ela, muitos de nossos referenciais, nossos ideais, nossos valores.

Quem levou o esporte a sério ontem? E, no entanto, em poucas décadas, tornou-se essencial, onipotente. Hoje é um verdadeiro império onde o sol nunca se põe e que cortejamos como se só ele fosse para transmitir mensagens de respeito, civilidade, solidariedade sem correr o risco de ficar entediado e ser "eletrocutado" muito rapidamente.

Políticos, líderes empresariais ou anunciantes estão cada vez mais tentados a apelar para "valores do esporte" e, claro, para seus campeões, os semideuses, como porta-vozes para educar, motivar, vender, fazer prevenção, integrar, recriar vínculos sociais.

### **Os valores do esporte**

Mas o esporte também é a ditadura do dinheiro (nas disciplinas mediadas). É também a imagem do elevador social perfeito ao lado do qual a instrução funciona como uma escada de serviço; a nova fantasia de

sucesso dos menos privilegiados ou dos últimos da classe (e muitas vezes até mesmo um emprego para menores responsáveis por salvar suas famílias); a celebração do culto da força, poder, glória; doping, treinadores e campeões que dão mau exemplo todo fim de semana nas telas de todo o mundo, que amaldiçoam o árbitro, etc. Os valores do esporte são também a violência dos estádios, as "mochilas esportivas" substituindo as pessoas. Por exemplo, futebol, o esporte número um do planeta. De quais valores é representativo? Violência? Desprezo pelas regras e pelo árbitro?

O desporto é também um mundo de ilusões e não ditos que, como seitas, usa as potencialidades humanas para os seus próprios fins, onde reina a lei do silêncio, onde todos os jovens são levados a acreditar que serão os vencedores. Para mostrar aos jovens esperançosos a sorte que têm por terem sido selecionados, por fazerem parte do *eleito*, enumeramos para eles as maravilhas a que terão acesso se aceitarem a disciplina e os sacrifícios que lhes são impostos.

"Nada é dito realmente, tudo é ampliado: o fascínio e as ilusões mantêm a motivação e ajudam a suportar o sofrimento que deve ser suportado para ter sucesso.<sup>2</sup> "

Já se foi o tempo em que o esporte profissional preocupava apenas um pequeno punhado de alienígenas, campeões quase irreais que pareciam tão distantes e intocáveis em sua estrela. A ponte entre o esporte de base e o esporte profissional agora não é maior do que uma rua para atravessar ao sair da escola.

Já não é de estranhar que uma criança de 12 anos pudesse dizer: "Estou feliz que tal e tal campeão não tenha alcançado esse recorde, porque dentro de alguns anos quero ser o primeiro a fazê-lo."

O esporte, novamente ontem, foi um convite à excelência através do jogo; hoje, é para muitos uma obrigação de sucesso. E a pressão do resultado matou o jogo. Não veja o esporte por esse novo ângulo, não veja o esporte como uma fábrica para "ter sucesso" rápido e mal (mesmo que é claro que sempre o negamos) e continuar a nos abrigar. os "valores do desporto", "desportivismo", ou a famosa frase de Pierre de Coubertin - "O principal não é ganhar, é participar" -, é recusar-se a compreendê-lo. Até os famosos valores olímpicos perderam sua ressonância. Eles ainda têm alguma ligação com as Olimpíadas?

Se o esporte ainda é praticado com simplicidade em muitos campos, no imaginário mudou muito. O esporte agora evoca fama, mídia, entretenimento e dinheiro, mais do que a passagem de

self, combatividade ou coragem. E quem ainda pensa em prazer, diversão, leveza e despreocupação?

Ao mesmo tempo, dizer que um ato era "muito esportivo" era uma afirmação de respeito pelo outro na solução de um caso ou conflito. Se ainda usássemos essa expressão hoje, ela não teria o significado oposto? Para esperar uma atitude exemplar, não deveríamos dizer "por favor, não seja esportivo"?

Então, devemos usar o esporte para educar a sociedade ou devemos educar o esporte?

O esporte pode transmitir valores, sim, mas quais? Não é uma ironia sombria querer tirar crianças da rua para afastá-las da tentação das drogas, quando, ao mostrar-lhes o caminho para os ginásios, corremos o risco de jogá-las na cara de? Outro lobo, doping . E de que adianta castigar as gangues do bairro se é deixar outras gangues fazerem isso, os "amantes do esporte" que vão ao jogo para quebrar o visitante, que passam metade do encontro de costas para o campo? "o adversário" nas arquibancadas ou para enviar-lhe, como mensagem de boas-vindas, os assentos arrancados do seu próprio estádio? Não vamos parar de deplorar atos selvagens até que entendamos que o esporte tem o público que merece e que pacotes barulhentos no gramado criam pacotes barulhentos nas arquibancadas.

Não existem "valores desportivos", existem valores bons e maus. Vamos redefini-los, porque eles não são mais dados como garantidos. Quando você pratica esportes competitivos, não necessariamente segue os valores que fazem grandes campeões. O nobre caminho é uma escolha.

O esporte pode mudar o mundo? Então, vamos começar mudando o esporte.

Para isso, não basta pronunciar a palavra "fair play" nos discursos: está desgastada. Vamos usar outras palavras, outras imagens; vamos fazer com que os jovens queiram vencer no bom sentido e mostrar a eles o interesse de fazer essa escolha. Para fazer isso, você deve começar do zero. Para termos bons campeões que darão o exemplo, devemos incentivar bons educadores, bons líderes e não ter medo de mostrar o lado oculto do esporte.

**Competições juvenis: Mate-os; fair play, veremos mais tarde!**

Para se construir, o indivíduo precisa se medir em relação ao outro. A competição esportiva evidencia, de forma codificada, essa necessidade de confronto. Supõe-se que forneça a estrutura e os limites necessários para nos lembrar até onde podemos ir para vencer e para ensinar os mais apaixonados e ambiciosos a controlar seus impulsos agressivos. Porém, o esporte pode, ao contrário, fazer do alibi da agressividade desenfreada, da violência jurídica e oferecer a esses impulsos um campo sem limites, onde apenas a meta a ser alcançada, onde os mais frágeis, os menos importantes educados ou os menos protegidos se deixem ser enganado pela grande mentira: "Se você não vencer, você não existe."

E, no entanto, o esporte é mais do que uma simples válvula de escape de onde viemos para evacuar nosso duplo mau. A competição é um teste de verdade que supõe honestidade consigo mesmo e um certo nível de exigência pessoal. A competição é antes de mais nada uma relação consigo mesmo: quem trapaceia pelas regras está se traindo. Não respeitando nem o adversário nem as regras, escolhendo o caminho da vitória a qualquer custo, imediato, fácil, escolhendo o "lado negro da Força.<sup>3</sup>", Quem trapaceia se exclui de uma parte fundamental de sua pesquisa e corre o risco de nunca atingir seu potencial máximo.

Uma dose de agressão é natural, assim como o conflito inerente às relações humanas. Não se trata de ocultar esse fato, mas de canalizar a agressão para resolver civilmente os conflitos. Esta deve ser uma das virtudes primordiais da competição desportiva, e qualquer bom educador tem o papel de balizar a combatividade e direcionar a força bruta para as questões reais: o autoconhecimento, o gosto pela superação (físico e moral), a generosidade no esforço e no relacionamento, o desapego necessário para a criação, etc.

O esporte não se trata apenas de desempenho físico, mas também de desempenho moral. Não pode ser concebido sem este equilíbrio: pressupõe a justiça em vigor. A luta só pode ser legitimada em nome de uma ética. E ainda, em algumas disciplinas, especialmente no nível inferior e entre os jovens, o esporte astutamente transmite a ideia de que as regras de conduta e de educação podem ser relegadas a segundo plano, até mesmo desprezadas, desde que você ganhe.

Escondidos, golpes baixos fazem quase parte do jogo. Ouvimos pais dizerem: "Se ele trapacear, você também tem que trapacear", ou então: "Mate-os;

jogo limpo, veremos mais tarde! " Alguns treinadores chegam a dizer: "Você não tem ódio suficiente para vencer."

Ficamos surpresos ao ver os educadores participando de um ambiente ruim ao invés de fazer de tudo para conter os espíritos. Os "bastidores" do esporte (a ascensão e as competições de jovens) são mais implacáveis do que a "cena" (o alto nível), expostos para que todos possam ver e onde muitas vezes existe, apesar da competição acirrada e enormes riscos, respeito entre campeões.

Entre os jovens, as tradições mais básicas estão se perdendo. Dizer ao oponente que ele jogou bem, oferecer um drink ao perdedor, se conhecer antes ou depois da competição, isso dificilmente se faz mais.

Essas tradições fazem você sorrir quando você timidamente tenta se lembrar delas. Eles até parecem nostálgicos, saindo de um sótão empoeirado.

Muitas vezes deixamos as coisas irem, a estrutura implodiu sob a pressão da ganância. E quando não há mais estrutura moral, os agressores se soltam, brandem os punhos, lançam olhares de ódio. Pais desprovidos de uma cultura esportiva exageram e usam seus filhos para acertar suas próprias contas. No tênis, por exemplo, muitas vezes assistimos, em paralelo, ao jogo dos pais atrás das cercas, também transformados em adversários. Alguns treinadores, muitas vezes ex-competidores desiludidos em busca de reconhecimento restaurador, são os primeiros a rejeitar a estrutura e as regras. No futebol, o clima cada vez mais hostil das competições leva muitos jovens a desistir do esporte. No hóquei, não é incomum que os jogos sejam interrompidos por causa de brigas gerais, quando isso não ocorrer na saída dos vestiários. Em quase todos os lugares, os guerreiros, os odiadores e os trapaceiros estão ganhando terreno. Eles se sentem todo-poderosos, pois sabem que, se tiverem algum resultado, seja o que for que tenham feito, as portas do templo se abrirão e os tapetes se desenrolarão sob seus pés.

Continuamos a afirmar que o esporte competitivo é uma escola de vida que contribui para o desenvolvimento pessoal do indivíduo. Mas os resultados para jovens aspirantes são mais matizados. Em vez de perder tempo cultivando paixões, o ambiente as manipula ao ritmo de seleções, sanções e outras escalas artificiais. O atleta, o artista em potencial, tem precedência sobre o homem ou mulher em formação. A pressão nem sempre é saudável. O treinamento valoriza a quantidade em detrimento da criatividade. O prazer geralmente está ausente. O esporte que imaginamos ser divertido e

O Grátis se tornou tão sério que muitas vezes no campo as "esperanças" são tristes. Para alguns, liberdade é quando eles deixam o campo.

Se o fracasso faz parte do jogo, muitas vezes não é permitido nem contemplado. A decepção é então mal digerida, e os famosos valores esportivos, no final do curso, tingidos de amargura e de uma insuportável sensação de incompletude.

Ao mesmo tempo, a escola de esportes está atraindo cada vez mais candidatos. Devido à sua cobertura da mídia e sua capacidade de fornecer *histórias de sucesso* numa sociedade que tem cada vez mais dificuldade em oferecer alegrias e sonhos pelas formas tradicionais, esta escola surge como o meio mais seguro de escapar à sua condição, em nome de uma justiça dos pobres cujo desporto seria o mais democrático defensor. Mas para um Zinedine Zidane ou um Michael Jordan, quantas pessoas frustradas empurraram para o vazio por falta de educação e fundamentos? No final, quantos campeões na cabeça e quantos frustrados na cabeça?

### **Tolerância zero**

Os jovens são treinados para ter sucesso, raramente para falhar ou simplesmente para aceitar a derrota. E, no entanto, este último é essencial para poder progredir, aprender, questionar-se, aprender com os próprios erros. Saber perder para ganhar é a base do esporte, mas não do sucesso social, onde vencer assume um significado totalmente novo.

"Tolerância zero" é o leitmotiv de alguns treinadores para os quais o atleta não tem mais o direito de cometer erros, uma vez que veste as cores do seu clube ou do seu país e está no comando, o destino de ... seu treinador.

Tolerância zero por exemplo para Céline Lebrun, campeã mundial de judô em 2001, reconhecida por suas qualidades morais exemplares, e que teve o azar de passar por um gap durante um torneio em Havana. Quando confrontado com um oponente que lhe deu um soco ilegal no rosto, variando de "pequenos socos violentos nas maçãs do rosto ou no queixo durante tentativas de estrangulamento", ou mesmo "pequenos chutes durante uma varredura simulada" durante as imobilizações, "O ícone nacional está suficientemente abalado e irritado pelo estilo frenético de seu oponente ao decidir desistir da luta, em lágrimas, e sentar-se bem no meio do tatame<sup>4</sup>"

Reacção dos dirigentes da federação: três meses de suspensão "em nome do espírito desportivo"!

Sem dúvida, era necessário marcar a ocasião. Em nome da comunidade e do espírito do esporte, não poderíamos passar a esponja nesse assunto. O alto nível também está sofrendo. O cubano o machucou, e daí? Pobre querida! Estou bem com ela passando por uma fase difícil, quero admitir que ela tem algumas preocupações, mas não aceito essa forma de fazer as coisas. Ela deveria ter cerrado os dentes e deixado as lágrimas rolares no chuveiro<sup>5</sup>.

Queremos guerreiros. Aqueles que se perguntam muitas coisas, que precisam de um analista, eles têm que fazer outra coisa<sup>6</sup>.

## **Doping ou aprendendo a derrotar**

Os contra-valores do desporto competitivo - tolerância zero ou proibição de reprovação - conduzem directamente ao famoso doping, sobre o qual não nos deteremos, pois não faltam estudos e acções para combater este flagelo que, por sua vez, tem o mérito de ser científico, portanto quantificável. Na verdade, é mais fácil medir o nível de testosterona do que a degradação das relações humanas e do contexto cultural e moral que favorece o doping. O doping físico é mais fácil de culpar do que o doping mental, que envolve condicionar os atletas a vencer a todo custo, enviar jovens para o combate sem ensiná-los a ética do combate e despachá-los pelas encostas escorregadias dos cumes. Improvável sem um kit de primeiros socorros.

O doping é a árvore que esconde a floresta: às vezes é surpreendente vê-la ocupar quase todo o espaço do debate sobre o fair play e obscurecer a substância. Não é, em última análise, um mal lógico, responder a novas expectativas que de outra forma são toleradas ou incentivadas: a obsessão por resultados (mídia e financeiros) por parte dos líderes esportivos e federações e, portanto, a obsessão pelos recordes dos atletas? E o desafio de aptidão perfeita? Não é só o doping que se deve combater para branquear o esporte, são as razões e os valores que sustentam essa prática, parte integrante da cultura esportiva e não só, de uma sociedade que sucumbiu à embriaguez da competição e da competição. . Nossa sociedade hiperindividualista tem o esporte que se parece com isso, isso só poderia encorajar

Os desportistas devem resistir e trabalhar para uma reaprendizagem dos verdadeiros valores da competição, começando sem dúvida com um dos mais fundamentais: aprender a perder!

Existe uma ligação entre a loucura do doping e a incapacidade de muitos atletas de aceitar a derrota. É tabu dizer isso numa sociedade de vencedores, mas insisto: saber perder é uma virtude e não uma falha *de mais solto*. Um grande campeão sabe ficar de pé mesmo quando não ganha a medalha de ouro ou a camisa amarela. O pânico horror da derrota precipita os atletas no ciclo do doping. Aprender novamente a desdramatizar desempenhos ruins e se encaixar em uma boa dinâmica de grupo irá libertá-los deles<sup>7</sup>.

### **Educadores de fair play para esportistas de fair play**

Não é papel primordial dos treinadores esportivos educar os jovens, ensiná-los a viver e perder, colocar a ênfase no progresso e no progresso? Respostas positivas só podem vir de educadores. E ainda, quantos treinadores mostram o rosto desanimado quando seus alunos são liderados pelo placar ou saem de uma derrota, sob o risco de fazê-los se sentir ainda pior? Quantos treinadores praticam o double talk com jovens atletas em plena evolução, afirmando que os fazem trabalhar a longo prazo e ao mesmo tempo que se mostram incapazes de suportar a falta de resultados?

Saudemos aqueles que sabem ensinar que se pode ter perdido e ainda assim ganhar algo; que coragem é melhor do que dinheiro.

Saudamos os educadores que dão aos seus atletas o direito de perder, mesmo quando não dão.

Quem sabe propor uma lógica diferente da de *sistema estelar* que exageradamente elogiam os vencedores e negligenciam os vencidos, muitas vezes tão merecedores.

Aqueles que trabalham os alicerces do indivíduo tanto quanto o seu desempenho, aqueles que respeitam o humano em seus alunos e adversários, aqueles que sabem canalizar a agressão e "educar o conflito".

Aqueles cujos alunos sabem dizer: "Odeio os meus adversários, odeio as minhas fraquezas";

Aqueles que também ensinam dignidade na derrota.

E quem sabe de vez em quando colocar um pouco de água em sua poção mágica para fazer campeões.

Encorajemos os “belos educadores” sem os quais os “belos jogadores” não existiriam.

Não vamos mais falar dos "valores do esporte" como se fossem dados como garantidos e adquiridos para sempre. Esses valores devem ser transmitidos e reaprendidos constantemente.

Quando haverá seminários de treinamento sobre elegância no combate ou sobre arte e o jeito, para contrabalançar os inúmeros sobre desenvolvimento pessoal, gestão, busca de performance (sem performance moral)?

Reformulemos os valores tendo em conta os tempos em que vivemos, encontrando novos argumentos, uma nova linguagem, novos métodos para que a competição seja mais agradável de ensinar, de praticar, de ver ... e permite o surgimento de belas campeãs de amanhã.

1. Na inauguração do Prêmio Laureus em 2000. 2. Extrato da carta constitutiva da associação La Faculté de l'Être.
3. A tentação do mal que o cavaleiro Jedi deve resistir para manter a pureza de sua mente e controlar a Força, no filme *Guerra das Estrelas*.
4. *O time*, 7 de outubro de 2002.
5. Palavras de Stéphane Traineau, chefe das equipes francesas de judô, publicadas em *O time*, 7 de outubro de 2002.
6. Comentário de outro oficial da federação de judô coletado por um treinador sob condição de anonimato.
7. Doutor Jean-Mane Lagarde, especialista em medicina do esporte, responsável pela equipe francesa de ciclismo de pista; extrair do arquivo "O culto da performance" do Le Figaro.

## Os valores que fazem grandes campeões

O esporte adora extremos. Em nenhuma outra área, sem dúvida, o desejo de vencer é tão abertamente expresso, a importância do resultado tão claramente demonstrada. Em campo, em pista, em quadra, tudo é feito para vencer. Noutro lugar, onde vemos que uma preparação de vários anos pode ser disputada num jogo, numa bola, num gesto, num segundo? Onde vemos o "interesse pessoal" defendido com tanta energia, paixão, know-how, método, estratégia?

### **A aliança mágica: combatividade e nobreza de espírito**

Porém, e isso é o mais extraordinário, o esporte só é belo quando vem acompanhado de valores que, às vezes, vão além do interesse pessoal. O esporte se torna exemplar quando a luta, por mais feroz que seja, deixa entrever faíscas de humanidade, honestidade, elegância, lealdade, e nos lembra que uma vitória não justifica tudo, que sempre haverá algo mais precioso que o resultado de uma partida. ; que um homem deve temer a vergonha mais do que a derrota. Basicamente, a mais bela vitória é superar sua mediocridade.

Fair play - este "respeito pelas regras não escritas" - é de fato mais do que um código de conduta, é um código de honra. O respeito pelos outros na competição não é apenas uma regra: é antes de mais nada uma relação com a própria derrota, o respeito próprio mesmo na derrota.

O que poderia ser mais admirável do que um homem que tanto desejou a vitória e capaz de respeitar sua derrota? Do que um homem capaz de arriscar sua vida em uma luta sem deixar de ser leal? Ou para saudar a força de

o adversário, e até ter esperança, pois quanto maior o adversário, maior a chance de se elevar? O que é mais notável do que reconhecer o adversário como um outro eu?

É desta dualidade - combatividade e nobreza de espírito -, desta extraordinária combinação de qualidades que o desporto passa a ser o mensageiro.

No desporto, os valores humanistas levam toda a sua força, ao lado dos valores do combate - como vontade e coragem - talvez precisamente porque não esperamos vê-los juntos na arena, onde aparentemente se trata apenas de uma questão de dominação. e a brutalidade, onde os combatentes não deixam de ser flexionados, de se prenderem, de molestarem uns aos outros, de se violarem. Não esperaríamos, ali, quando a luta está em alta, que um gesto nobre ocorresse.

É aí que reside a emoção do esporte, quando o mais simples gesto parece impensável. Um olhar amigo, uma mão estendida, um ato gratuito, uma afirmação feita em desafio aos próprios interesses, em nome do respeito e da generosidade, em nome do amor ao combate.

## **Campeões lendários e o ideal de perfeição**

Os valores do combatente e os valores morais combinados certamente fornecem muitas emoções. Mas os resultados? Ser um jogador muito justo e muito bom não prejudica os resultados?

É geralmente aceito que, para ganhar, você não deve dar presentes. A confusão também se reflete em toda uma série de clichês que têm a mesma casca: "Ele é bom demais para ser um vencedor"; "Você tem que ter ódio"; "Seja mesquinho". Na política ou nos negócios, esses clichês aparecem como máximas: "Para ter sucesso, não se deve ter escrúpulos"; "Se ele teve tanto sucesso, é porque não é honesto"; "Para subir tão alto, é preciso andar sobre cadáveres"; "Os políticos são assassinos."

Empresários desonestos, políticos devorados pela ambição, campeões desleais existem, mas esses estereótipos acabam nos fazendo acreditar que devemos escolher entre os valores da luta e os valores morais. Na verdade, não há necessidade de escolher, pelo contrário, ser um "bom jogador" pode torná-lo mais eficiente!

O jogo limpo não pressupõe de forma alguma uma renúncia ao desejo de vitória ou um declínio no espírito de luta. Ele apenas pressupõe a justiça em vigor. Longe de exigir, não sei que fraqueza ou suavidade sentimental, exige, pelo contrário, uma força moral adicional e mesmo muitas vezes física.<sup>1</sup>

Existe outra forma de ganhar, além de “ganhar a todo custo” e a forma desatualizada de “o principal é participar”. É o jeito dos vencedores que têm classe: o jeito nobre, o jeito dos grandes!

### **Campeões lendários. O que eles têm em comum?**

Campeões lendários são todos belos campeões. Se ainda fascinam as pessoas, é tanto por sua personalidade quanto por suas façanhas. Além disso, o talento supremo dos grandes campeões não é o carisma, a aura do vencedor, como vimos anteriormente?

Abra qualquer livro de história do esporte. Os melhores em sua disciplina não fazem você querer ser melhor como ser humano e não apenas como atleta? Eles não abrem o caminho para um outro lugar onde não se trata apenas de pontos marcados e cronômetros? Não existe, apegada aos seus saltos gigantescos, às suas raças malucas ou aos seus golpes de gênio, uma bela imagem a dizer-nos a ordem de a seguirmos?

Os exemplos falam por si

Pelé, o artista do futebol, um tesouro de descuido e generosidade, com quem devemos associar a seleção brasileira, a encarnação coletiva do prazer de jogar, do amor à bola, da festa. Frutos do casamento dessas qualidades e consequências da festa: três vitórias em copas do mundo.

Muhammad Ali, este magnífico estilista, para quem o boxe se tornou um balé onde “era obscuro receber golpes”; um desportista “político” com um carisma incrível (*veja Retrato, Parte Três, Capítulo 4*)

Pete Sampras e Martina Navratilova, os dois jogos mais bonitos de sua época, os dois melhores exemplos do fair play do tênis moderno. Resultado: os dois melhores recordes da história (treze e dezoito vitórias no Grand Slam, respectivamente).

Michael Jordan, apelidado de “guerreiro sorridente”, incapaz do menor desvio de comportamento ou de linguagem. Raramente um campeão dominou seu esporte (basquete) como fez este espetacular atleta, cujo desprendimento natural deu a impressão de que escapou até das leis da gravidade:

ele parecia a princípio pairar, andar no ar, enquanto seus guarda-costas gigantes já caíam como árvores, então pouco antes de atirar, para poder parar, para ficar lá por um longo segundo suspenso entre o tempo e o espaço, perfeitamente imóvel o melhor mirar e, com um selinho, mandar a bola de volta ao ninho. Disse de si mesmo: "Dizem que como um pássaro, e é verdade: como o suficiente para voar."

Nadia Comaneci e suas sete notas perfeitas na ginástica nos Jogos de Montreal, quando tinha apenas quinze anos. Os primeiros 10 deles bloquearam o sistema do computador e demoraram muito para aparecer no quadro, que dizia: 1,00! Os computadores, céticos quanto à capacidade humana de atingir a perfeição, hesitaram. Mas, se não tivessem previsto o impossível, as máquinas poderiam ter explodido a seguir ao comentário do campeão: "Foi bom, mas não perfeito".

Carl Lewis, o Apolo do atletismo, cujo senso estético e graça transformaram as corridas em uma sucessão de imagens de estátuas antigas correndo 100 metros em menos de 10 segundos ou saltando mais de 9 metros. Detentor do recorde de medalhas de ouro olímpicas, ele conquistou oito.

Peter Blake, vitorioso em todas as provas náuticas possíveis, das regatas clássicas às grandes batalhas oceânicas (America's Cup, Júlio-Verne, Whitbread, etc.), que fez dele o lema do pai: "Se você dá o melhor de si, você será capaz de vencer sem necessariamente ser o primeiro."

Jonathan Edwards, conhecido como a "gaivota", senhor do salto triplo, queridinho do público, tão leve em seus voos lendários como em sua derrota.

Tiger Woods, o "messias negro" do golfe, cuja serenidade enlouquecedora e a mera presença nos campos hipnotizam as multidões e transformam os adversários ... em espectadores (*veja a Parte Três*)

Poderíamos adicionar outros. A simples menção dessas lendas vivas é suficiente para entender que elegância, estilo e classe atendem ao desempenho. Mesmo que tenham se tornado monstros de eficiência, esses campeões são mais artistas do que simples técnicos de performance.

### **A busca pelo belo jogo**

Para eles, a verdadeira luta está em outro lugar. Na façanha, almejam o absoluto. O que os levou ao topo não é diferente do que os leva

o pintor diante de sua tela ou o músico diante de sua partitura: uma aspiração à perfeição para si mesma que os faz buscar a beleza do gesto.

Os “deuses do estádio” fazem sonhar porque ganham, mas também porque trilham um caminho estético, desprovido dessas mesquinhas, trapaças e agressões que são armadilhas no caminho para o Olimpo.

Essa é a lição a ser aprendida, a mensagem que eles nos mandam: coloque seu talento a serviço de um ideal de “belo jogo”, de estilo, de uma bela imagem, e não a serviço do resultado, os resultados virão. Somos mais fortes quando temos uma ideia para defender. Esta abordagem, sem dúvida em descompasso com o materialismo e o realismo político de nosso tempo, é difícil de defender. Enquanto em todos os lugares, no esporte, nos negócios e até na cultura (cinema, televisão, publicação), os resultados são valorizados, essa abordagem não é dada a todos. Com efeito, implica ver muito, ir além dos desafios imediatos. Requer um senso de excepcionalidade e provavelmente até, pelo menos para alguns campeões, um senso de seu destino.

“Não é uma questão de vitória, é uma questão de perfeição”, ensinamos nas artes marciais, a única disciplina onde existe uma arte de combate e onde é ensinada! E não somos os únicos a dizê-lo:

O resultado passou a ser muito mais importante que o jogo, para mim deve ser o contrário. Uma partida de futebol é uma festa, não um funeral<sup>2</sup>.

Quem está falando assim? Quem se permite falar de jogos e festas fingindo ignorar a pressão de um jogo de futebol profissional? Quando sabemos quem está falando, ouvimos de outra forma: um amador, um jogador de domingo, um esportista de chinelo? É simplesmente Johan Cruyff. o melhor jogador de futebol dos anos 1970, um dos jogadores mais espetaculares e populares de todos os tempos.

### **Melhor na cabeça dele**

O caminho do “belo jogo”, em competição, só pode contribuir para tornar os competidores mais lúcidos, mais livres para expressar seu talento.

Ser reconhecido como um atleta de classe trará recompensas. Podemos sonhar com um elogio melhor? Jovens que

vai percorrer este caminho vai se sentir respeitado, admirado, útil, orgulhoso - todos motivos para se sentir mais forte e superar as dificuldades.

Vencedores são aqueles que mantêm os nervos sob controle nas situações mais tensas, conforme dissemos acima (*veja a Parte Dois, Capítulo 3*) Outra característica comum a todos esses campeões lendários: a frieza impressionante que mostram no calor do momento. Não está ligado à capacidade de manter o jogo limpo em todas as situações? O autocontrole necessário para o desempenho respeitando as regras e o adversário tem origem na mesma qualidade: um equilíbrio mental infalível em momentos críticos.

Aqui está uma ideia concreta a lembrar: trabalhe a sua imagem, a sua generosidade para com o adversário, a sua capacidade de se manter digno perante as dificuldades: controlará melhor as suas emoções e será ainda mais eficaz.

### **Belos gestos**

Em caso de falha na arbitragem ou disputa, ao fazer um gesto a favor do seu oponente - devolvendo um ponto, por exemplo - veja o que você tem a ganhar e não o que você perde no momento. Na verdade, com o seu gesto, você pode colocar o público ao seu lado, e a admiração dele o levará. Ganhará orgulho, terá a consciência limpa e a mente mais livre para se concentrar, forçará o respeito do adversário que talvez retribuirá o favor em outro momento. Com o seu gesto, você mostra a confiança que tem em si mesmo. E se isso te custar o jogo, não se preocupe - ao longo de uma carreira, essa generosidade para consigo mesmo será recompensada no final.

São essas pequenas vitórias sobre si mesmo que um dia abrem as portas para grandes vitórias.

### **O adversário, esse amigo que me dá dor**

Não poderíamos concluir este capítulo sem mais uma vez citar Stéphane Diagana<sup>3</sup>, sem dúvida um dos que mais falam sobre esporte.

Vamos ouvi-lo explicar a sua visão do desporto, agradecer aos adversários, que lhe deram o pretexto para se tornar o melhor... O adversário mereceu esta piscadela no final.

Por muito tempo, ouvi: "Ele não tem ódio suficiente de seus oponentes para vencer." Este prêmio incrível me motivou a ser campeão mundial. Sem ódio e sem trapaça. Para mim, esporte é um lugar onde ainda queremos um ideal, eu diria: uma moral. Nos negócios, na moralidade, francamente, eu realmente não vejo onde está! Grandes intelectuais recusam, no esporte, a ideia de confronto, luta, classificação, hierarquia. Mas o esporte é antes de tudo um confronto consigo mesmo! Estamos diante de um espelho: como vou fazer isso? Como vou ver o outro? Como vou me situar em relação à minha moral, minha ética, minha prática, para ter sucesso? A meu ver, o adversário é o melhor pretexto para me empurrar para a excelência, para a existência. Agradeço aos meus adversários. Eles me permitiram construir a mim mesmo. O esporte é uma ótima ferramenta de desenvolvimento pessoal. Como todas as ferramentas, não é inerentemente ruim. É a nossa relação com o esporte que pode ser<sup>4</sup>.

## **Alguns dos atos de cavalaria mais famosos da história do esporte**

Vamos relembrar alguns dos belos gestos mais famosos e saudar seus autores, estes *cavaleiros modernos* que sabem como devolver pontos, repetir partidas, resgatar uma pessoa ferida em vez de marcar o gol da vitória; parabenizar seu vencedor. Esses exemplos darão vida aos doze valores cavaleirescos do mapa mental.

### **Os doze valores cavaleirescos:**

1. O senso de aventura
2. Generosidade e doação de si mesmo
3. Lealdade
4. Respeito
5. Dignidade na derrota
6. Elegância
7. Honestidade
8. O sentido de honra e a palavra dada
9. Cortesia
10. Humildade

11. Solidariedade

12. A defesa de um ideal

## **Honestidade**

*MATS WILANDER, TENISMÃO SUECO*

A cena se passa durante a semifinal de Roland-Garros em 1982, opondo José-Luis Clerc a Mats Wilander. Jacques Dorfman, árbitro deste torneio na época, concordou em escrevê-lo ele mesmo. Testemunha privilegiada, ocupou a cadeira de árbitro naquele dia.

Mats lidera 2 sets a 1. José-Luis, talvez irritado com a rega da quadra, faz 4 péssima partida definir. É levado, creio eu, 5 jogos a 1, mas volta a 5 em todos os lugares. Wilander normalmente ganha seu saque. No próximo jogo: 30-40, match point para Mats.

No rali, a bola de Clerc flerta com a linha, à minha direita, ao meu lado. Dou a Jean Guillon, um excelente juiz de linha, tempo para anunciar o baile de José-Luis. Três segundos depois, ele gesticula e "chama" uma falha.

Eu a vi como ele, com ou sem razão, então anunciei: "Jogue, monte e combine Wilander" e eu me levanto da cadeira. Não para verificar o rasto (não era o meu estilo) nem para discutir com os jogadores, mas para fazer compreender ao público, que pretende fazer valer o seu dinheiro, que o jogo acabou mesmo.

Estou, portanto, muito surpreso com a atitude de José-Luis que grita que a sua bola é boa, atravessa o campo e vem mostrar-me um rasto. Mats não viu nada, na minha opinião. Ele estava a três metros da bola. Jean-Paul Loth, que comenta, declara na televisão que não voltarei atrás na minha decisão, principalmente depois que o placar foi anunciado.

E ainda! Mats (que tinha exatamente dezoito anos, não era o favorito desta partida e chegou pela primeira vez na final de um Grand Slam), sem chegar a me dizer que a bola de Clerc era

bom, simplesmente me diz: "Não quero vencer em uma bola disputada."

Passei minha vida inteira dizendo aos meus árbitros que, quando os jogadores concordam, você não deve atrapalhar. Portanto, não hesitei em voltar à minha cadeira para anunciar que, a pedido de Mats Wilander, o ponto seria repetido.

José-Luis ganhou o ponto concedido; Mats, o próximo. E, após uma longa troca, Mats venceu no novo match point.

Eu estive "compartimentado" por anos por causa dessa decisão. No começo, não fiquei feliz em saber que errei. Já se passaram mais de vinte anos e hoje penso que pouco importa saber como era esta famosa bala, cujo vestígio há muito se apagou, mas que, por outro lado, não devemos esquecer a reação de Mats que o deu terá, ao longo de sua carreira, conquistado imensa e merecida popularidade em Roland Garros e em outros lugares.

## **Lealdade**

*eUE DUEL NORMSTRONG (EUA) -ULLRICH (NOALEMANHA), CICLISMO*

Os espectadores do Tour de France 2003 não podiam sonhar com um centenário mais bonito. A fada da bicicleta estava lá para reunir naquele verão todos os ingredientes que fizeram a lenda do Tour: brio, suspense, dramas, campeões soberbos, demonstrações de grande caráter. Na primeira etapa, Tyler Hamilton quebrou a clavícula, mas se recusou a desistir. Imagem incrível de um guerreiro ferido recusando-se a desmontar, agora lutando contra quimeras, com o único objetivo de encerrar o Tour. Nos últimos dias, ele conseguirá o milagre de vencer uma das mais belas etapas ao final de uma solitária fuga de mais de 100 quilômetros!

E, claro, o Tour de France de 2003 foi marcado pelo magnífico duelo entre os dois maiores ciclistas da época, o americano Lance Armstrong e o alemão Jan Ullrich. Lembre-se de que Armstrong queria vencer sua quinta rodada consecutiva. Tudo estava pronto para o confronto cavalheiresco, ocorrido no momento decisivo.

Estamos nos Pirenéus, segunda-feira, 21 de julho, dia da décima quinta etapa: Bagnères-de-Bigorres - Luz-Ardiden. A ascensão de Luz-Ardiden,

última etapa da montanha, será o palco das emoções mais selvagens. É aqui que o destino dos dois heróis será jogado.

O duelo está no auge. Armstrong e Ullrich sabem que a montanha logo será apagada, e com ela as oportunidades de ampliar a brecha, de ganhar aqueles minutos que só serão concedidos, na planície, em pequenas quantidades. Neste dia, todos sabem que algo se vai desenrolar nas montanhas, no auge do esforço humano, onde até os melhores podem rachar. Todos os olhos estão nos dois primeiros, colados à classificação geral (um minuto de intervalo) como na estrada, roda a roda por vários dias.

A 10,3 km da chegada, Armstrong fez uma curva o mais rápido possível e prendeu o guidão na bolsa de um espectador. É a queda! Em seu rastro, Ullrich desviou para evitá-lo. O episódio interrompe abruptamente a luta que acaba de começar. Ullrich poderia ter aproveitado a oportunidade para atacar e aumentar a distância, mas ele imediatamente amoleceu, ele espera por Armstrong!

A corrida recomeça algumas centenas de metros mais adiante, em um cenário absolutamente idêntico: os poucos corredores no breakaway da liderança estão todos lá, na mesma ordem, todos aguardaram o retorno do mestre e podem legitimamente começar a assediá-lo.

Mas agora, em poucos segundos, Armstrong estava perdido e essa sensação de fragilidade é insuportável para ele. Aborrecido com a queda, ciente de ter chegado perto do desastre, ele rosará como um urso ferido. Tudo está aí para iluminar na cabeça do campeão essa lâmpada misteriosa que sinaliza a façanha. Subitamente animado, enquanto os outros cavaleiros ainda têm em mente a cena da queda, o campeão gira como uma flecha e foge sozinho nos últimos quilômetros da montanha. Já Ullrich, conhecido por não aguentar as mudanças de ritmo, certamente penalizado por ter interrompido o esforço e quase parado para esperar pelo rival, terminará em terceiro, a quase um minuto de Armstrong.

Ullrich perderá o Tour alguns dias depois. Ele sabe que poderia ter vencido na ascensão de Luz-Ardiden, após a queda de Armstrong, mas não queria uma vitória barata, após um Tour como esse. Ele dirá simplesmente: "É assim no ciclismo: eu vi que um espectador foi o responsável pela queda de Lance e não vejo por quê.

Eu deveria ter atacado. Lance era o mais forte de qualquer maneira, e só há uma coisa que você pode fazer é parabenizá-los. "

Deve-se lembrar também que, dois anos antes, o alemão se encontrara nas margaridas, na descida de Peyresourde, e que Armstrong o esperara.

## **Respeito pelas regras não escritas**

*EU'ÉQUIPE DE FUTEBOL D'NORSENAI (EUONDRES, NONGLETERRE)*

*E NORSENE CENGER (FRANCE)*

Em 12 de fevereiro de 1999, o clube do Arsenal jogou uma partida da FA Cup contra o Sheffield. Faltando um quarto de hora para o final, as duas equipes estão empatadas, com um gol em todos os lugares. Um jogador do Sheffield se lesionando, seu goleiro limpa a bola para a lateral. A tradição diz que a equipe que recebe a reposição devolve a bola ao seu rival. O que o Arsenal faz.

Nesse momento, um dos suplentes do Arsenal acaba de entrar. Ele não viu nada do incidente e não sabe que a bola se destina ao adversário. Encontrando-se por acaso nesta bola "para não jogar", ela transborda e oferece um cruzamento para um parceiro. Gol do Arsenal! Fúria dos jogadores de Sheffield contra londrinos que se desculpam. Protestos a um árbitro, obrigado a conceder este golo.

Nenhuma regra do futebol especifica que é necessário devolver uma bola tocada voluntariamente para tratar uma pessoa lesionada. Só uma tradição bem estabelecida garante este gesto de bom senso. O encontro termina assim com a qualificação da equipa do Arsenal, mais envergonhada do que feliz. O treinador Arsène Wenger entra em cena: ele pede desculpas ao seu clube em Sheffield e simplesmente se oferece para repetir a partida!

A federação aceita instantaneamente, petrificada pela sugestão do *Frenchie*. A primeira em cento e vinte e sete anos de competição!

## **Generosidade**

*PEDRO ZABALLA, A DOAÇÃO QUTILITÁRIO DE FUTEBOL*

Zaballa tem, como se costuma dizer, o gol aberto pela frente. Era 2 de novembro de 1969, aos cinquenta minutos de uma partida de futebol entre o campeonato espanhol, no estádio Bernabeu, em Madri, o grande Real contra o modesto time de Sabadell.

Zaballa é o ala direito de Sabadell e as duas equipes ainda estão empatadas em 0-0. De posse da bola, avança em direção ao gol adversário e vê colapsando juntos, à sua frente, o goleiro do Real e uma de suas costas. Eles colidiram com tanta violência que os dois deitaram no chão, inertes (o guarda tinha uma mandíbula fraturada).

O atacante então bate a bola com força total, não na direção da baliza vazia, mas muito longe, em direção à linha lateral ...

"A torcida madrilenha, ao final da partida vencida por 1-0 pelo Real, deu uma das mais retumbantes ovações que já subiram no céu do Bernabéu", comentou na imprensa um jornalista da época<sup>6</sup>.

Podemos imaginar as discussões que despertaram em toda a Espanha a atitude do futebolista catalão. Alguns o elogiaram, mas outros o dedicaram a reclamar, argumentando que "Dom Quixote não tem lugar no esporte moderno".

E Zaballa, o que ele disse? "Eu agi instintivamente, naturalmente. Achei que não poderíamos ganhar assim. "

Algum tempo depois, o jogador percebeu a importância que a Unesco atribuía a esses gestos "naturais", ao receber o Troféu Internacional Fair Play em Paris, diante de ministros e embaixadores, por ter conhecido pelo seu exemplo, declarou o Diretor-Geral da Unesco , "para fortalecer nossa fé no homem e em sua capacidade de domar suas paixões e sacrificar seu interesse e vitória também por um ideal de dignidade".

Zaballa, que também não faltou humor, confidenciou a um dos responsáveis pela cerimônia: "Se eu soubesse que o meu gesto atrairia esta multidão, estas personalidades, esta pompa, teria metido a bola na baliza . "

## **Elegância e autocontrole**

*SBRONZEADO SMITH, TENNISMAN AMERICANO*

Na final da Copa Davis de 1972, colocando os Estados Unidos contra a Romênia em Bucareste em circunstâncias particularmente difíceis, diante de um público fanático e apesar de uma campanha organizada de erros de arbitragem, o líder Stan Smith da equipe americana mostrou um autocontrole extraordinário que "tornou possível evitar incidentes graves que poderiam ter contribuído para desacreditar o tênis e comprometer o entendimento entre as duas nações concorrentes.<sup>7</sup>" Essa compostura também lhe valeu a oportunidade de vencer suas três partidas.

Jogado aos leões na arena do estádio Progresul, diante de seis mil espectadores dispostos a fazer qualquer coisa para salvar seus heróis, cercado por uma coorte de árbitros duvidosos, o grande Stan logo entendeu que não havia nada a fazer a não ser jogar, jogar apesar de tudo, dar o melhor de si. Durante os três dias de competição, ele não contestou nenhuma decisão do árbitro, mesmo quando suas bolas, a 10 centímetros dentro da quadra, foram chamadas de "Fora"!

Para melhor avaliar as proezas de Smith, aqui está uma descrição da partida mais maluca, feita por um repórter.<sup>8</sup> quem testemunhou a final. Estamos no segundo single entre Smith e Ion Tiriac, no terceiro dia (neste momento, os EUA lideram por 2 a 1):

"Com uma atitude, um gesto, um golpe de bigode, Tiriac chama o público e os bandeirinhas para o resgate. Ele mobilizou a todos e as condições de jogo vão se tornar insuportáveis para Stan Smith. Por quase três horas, a multidão grita aos solavancos: "Ti-riac! Ti-riac! Ti-riac! ". Cada vez que ele marca um ponto, você tem que esperar pelo menos um minuto para que os aplausos parem. Na mudança de lado, Tiriac lança insultos ao seu adversário. Sempre que uma bola está no limite, ela é considerada boa para Tiriac e ruim para Smith. Tiriac multiplica o tempo de espera para descanso e faz o papel dos mártires. A postura de Smith nesta paródia de tênis atrai a admiração dos observadores. Entre o bandido e o cavalheiro, essa guerra de nervos lembra os melhores faroestes. Mas ao lado dessa atitude culpada, lá está a fúria inconcebível de Tiriac. No quinto set, com os joelhos sangrando e o bigode grudado no pó e no suor, ele devolve todas as bolas da melhor maneira que pode. Os bandeirinhas não têm mais consciência e as falhas de Tiriac não são mais anunciadas. Já Smith, ele retorna às bolas que caem na pista dupla. Sem fé ou lei, esta reunião insana da Copa Davis termina com a vitória de Stan Smith em cinco sets. "

Ion Tiriac, suspenso por oito semanas após os incidentes em Bucareste, declarou: "Pelos vinte milhões de romenos que contavam comigo, eu teria feito qualquer coisa para ganhar esta partida; Eu teria aceitado ter minha mão cortada. " Stan Smith, ele foi condecorado com a medalha do fair play e continuará sendo um dos vencedores mais bonitos e dignos da história da Copa Davis. Já o romeno Ilie Nastase, então número um do mundo, perdeu todos os meios nesta final: de caráter generoso e fantasioso, não conseguia expressar seu talento neste clima de guerra e

de recuperação política, nesta encenação de emboscada onde o seu companheiro de equipa desempenhou o papel principal. Esmagado pelo peso das responsabilidades, transformado para a ocasião em um soldado (as autoridades, ao que parece, colocaram guardas em sua porta para impedi-lo de sair à noite!), O artista, que não podia se dar ao luxo de fantasiar, brincou contra sua natureza. Queríamos controlar tudo, como podemos controlar o destino de um país com sentinelas, mas custou ao campeão a liberdade de sua raquete.

1. Trecho de discurso de Jean d'Ormesson, da Academia Francesa, proferido por ocasião da cerimônia anual de fair play, na sede da Unesco em 1978; Vejo *O time*, 18 de novembro de 1978.
2. *O time*, 25 de fevereiro de 2003.
3. Campeão mundial nos 400 metros com barreiras em Atenas em 1997. 4. Entrevista publicada em *O time*, Terça-feira, 19 de agosto de 2003. 5. *O time*, 22 de julho de 2003.
6. Jacques Ferran, em *O time*, 15 de maio de 1970.
7. Extrato do relatório do Comitê Internacional de Fair Play.
8. Christian Quidet, autor de *A Fabulosa História do Tênis*, ODIL

## O Cavaleiro da Távola Redonda e a busca pelo Graal

As lendas da Távola Redonda e a busca do Graal vêm principalmente de fontes celtas. Eles nasceram na Grã-Bretanha e na Pequena Grã-Bretanha (Irlanda, País de Gales, Armórica, Cornouaille) muito antes de nossa era. Carregados por uma forte tradição oral, eles atravessam os tempos. De cidade em cidade, de castelo em castelo, contadores de histórias e cantores bretões recitam as aventuras de seus heróis.

Na Idade Média, essas lendas se espalharão pela Europa graças ao talento de vários escritores<sup>1</sup> que os transformam em verdadeiras obras literárias. Nesta época marcada por guerras fratricidas, essas obras ajudam a impor um novo modelo de herói: o cavaleiro "sem medo e sem censura", que dá à cavalaria uma missão moral.

Essas lendas giram em torno do Rei Arthur. "A Távola Redonda do Rei Arthur era de certa forma uma academia de treinamento para cavaleiros<sup>2</sup>», Quer dizer, Lancelot du Lac, Perceval (também chamado Peredur, ou Parzifal), Gauvain, Galaad, Yvain o cavaleiro com o leão, etc.

Durante séculos, suas histórias serviram como um código de virtude e conduta cavalheiresca.

### **Um mundo imaginário e maravilhoso**

O herói emprestado das lendas celtas (chamadas de "matéria da Bretanha") não se expressa no campo de batalha tradicional em canções de gesto inspiradas em feitos históricos de armas.

O cavaleiro celta vive, imerso no coração de um universo mágico e misterioso, muitas vezes sozinho em face de vários perigos, em uma busca por

perfeição cavalheiresca.

A mentalidade celta que habita esses contos é caracterizada pela atração pelo sonho e pelo irracional. O mergulho na estranheza é reforçado pela magia e pela decoração resultante de uma imaginação fértil: fadas, damas do lago, dragões, meio-homem, meio-monstro, monstros, etc.

Os cavaleiros têm regras de vida rígidas, mas também poderes sobrenaturais, dons dos druidas que, como Merlin, desempenham o papel de treinadores de "campeões". Ajudados em suas aventuras por belos rostos de fadas mal avistados e por suas ferramentas mágicas, eles vão ao encontro do desconhecido: terras vulcânicas, ilhas distantes, desertos, mundos subterrâneos. Estamos longe dos cenários de conquistas e batalhas campais. O lugar preferido das lendas é a misteriosa floresta, símbolo do espaço interior, onde o cavaleiro frequentemente se retira para meditar e enfrentar os demônios que bloqueiam seu caminho para a realização pessoal.

A luta para chegar aos picos é pensada contra si mesmo, contra as próprias ansiedades, covardia, mediocridade, mas também requer inimigos poderosos contra os quais competir. O cavaleiro luta para cruzar um vau perigoso ou uma ponte defendida por um cavaleiro sem nome. Ele deve colher o fruto de uma árvore guardada por um korrigan (anão) armado com uma espada de fogo, encontrar a flor risonha, cruzar a floresta das ilusões, o vale da alegria, para chegar ao castelo da pior aventura ... Ele corre para a ajuda de uma senhora presa por um rei malvado, livra um país de um dragão. Para cruzar uma floresta, ele deve atacar um gigante ou impedir o feitiço lançado por uma fada.

Cada estágio da busca (como no Mapa Mental) contém surpresas e dificuldades para o cavaleiro "errante", provas iniciáticas que anunciam com precisão perturbadora a difícil autoconquista da era moderna - e, é claro, a busca pela excelência de campeões.

Do fundo dos tempos, estas figuras excepcionais, modelos de coragem e exigências pessoais, remetem-nos a uma forma de individualismo positivo, que não exclui o respeito pelos outros nem a solidariedade.

A imaginação, o maravilhoso, o amor e a poesia ao lado da façanha e das proezas físicas mais espetaculares, são os ingredientes do universo da Távola Redonda.

## **O senso de aventura**

Uma vez nomeado cavaleiro, o cavaleiro teve que provar seu valor realizando muitos feitos. Ele partiu em busca de aventura, armado da cabeça aos pés e montado em seu fiel corcel (seu cavalo o tornava um ser à parte).

Partir em uma missão trouxe a corte de Arthur à vida. Quando as aventuras eram escassas e os Cavaleiros permaneciam inativos por muito tempo, a vida da comunidade era considerada em perigo. O rei estava ficando pensativo, sombrio e nervoso. A rainha, ela mesma consternada, pediu a seu rei e seus amigos que partissem. Na verdade, era indigno de um cavaleiro permanecer muito tempo a serviço de sua senhora. Ele foi então suspeito de afeminação e perplexidade.

Os cavaleiros que partiram em uma aventura juraram o juramento de, no retorno, contar suas experiências, boas ou más, suas proezas e seus fracassos. Só se podia festejar na Távola Redonda depois de ouvir a história dos cavaleiros. Eram essas histórias, os mundos maravilhosos que eles davam um vislumbre, o sonho infinitamente entretido, que forneciam à corte o material espiritual necessário para sua influência. "Iremos em busca de aventuras, já que elas não vêm à nossa corte", disse o rei, preocupado com o futuro da Távola Redonda.

## **O sentido de honra e a palavra dada**

Campeão de todas as virtudes, o cavaleiro é antes de tudo o campeão da lealdade para com o rei e seus amigos, mas também para com seus adversários!

"Sempre que um dos cavaleiros, pela força de seu braço, a excelência de suas armas, a bravura de seu coração, força o adversário a se render à sua misericórdia (a regra é poupar os vencidos), ele lhe designa o tribunal do Rei Arthur como um ponto de encontro<sup>4</sup>. "

Era inconcebível para o vencido fugir de sua promessa, de sua palavra, pois temia a vergonha mais do que a morte. Assim, não era incomum que inimigos derrotados se juntassem ao círculo de amigos da Távola Redonda.

Para derrotar um adversário em um duelo, era necessário conhecer seu ponto fraco, seu "calcanhar de Aquiles". Desafios e duelos têm apenas um objetivo: mergulhar a alma do cavaleiro e testar seu valor. Nessa perspectiva, a derrota não é temida, pode até ser buscada como fonte de verdade, o que não nos impede de lutar com todas as nossas forças. O mais valente, o mais forte, ainda invicto, poderia viajar o mundo por anos em busca dessa verdade, do adversário que poderia derrotá-los e

para mostrar a eles seus limites. Como, nessas condições, não agradecer ao valente que teria o mérito de se mostrar superior e de trazer essa libertação?

### **Solidariedade**

O que fortalecia cada um era o pertencimento ao grupo, a solidariedade que os unia em torno de uma mesa, símbolo de igualdade, porque era redonda. O Rei Arthur desempenhou um papel unificador ali. A Mesa Redonda não é uma ordem, mas sim uma fraternidade onde reunimos o capital da glória. O feito continua individual, mas a honra se reflete em toda a comunidade.

### **A defesa de um ideal**

A Dama do Lago explica a Lancelot que a cavalaria é um grande ofício que aqueles que têm mais qualidades podem reivindicar: o grande, o forte, o belo, o ágil, o leal, o valente, o ousado; aqueles que são ricos em recursos morais e físicos.

Os cavaleiros do Rei Arthur tinham a missão de resgatar os fracos e necessitados. Um cavaleiro deve ajudar qualquer um que o peça. Ele é aquele que esperamos para restaurar a fertilidade da terra, para aniquilar os feitiços ruins, para reparar as injustiças.

Os defeitos do herói celta eram devaneio e raiva. Ainda assim, ele não deve agir impulsivamente. Aqueles que eram movidos pelo único desejo de glória, sonhando apenas com torneios e forças prodigiosas, tornaram-se vulneráveis. No momento crítico, sua vaidade os fez cometer o erro fatal. Nos duelos venceram os puros, aqueles que colocaram suas forças a serviço de seus ideais: honra, justiça, retidão e compaixão.

Podemos dizer que o cavaleiro atingiu seu ideal quando não tinha mais ambição para si mesmo, quando tinha ambição apenas para a humanidade. Portanto, o cavaleiro poderia ter esperança de merecer o Graal.

### **A busca pelo Graal**

Os cavaleiros dão o exemplo porque não têm medo de fazer coisas excepcionais e altruístas. Eles não estão procurando uma recompensa ou

lucro, talvez não haja nada a ser encontrado, exceto a satisfação de suas consciências.

O Graal, o objetivo de sua busca incansável, ninguém nunca soube o que é. À frente? Um caldeirão de fartura? Ou, muito mais tarde (quando a religião cristã havia recuperado o mito), o cálice continha o sangue de Cristo?

“O Graal é o símbolo do ideal impossível a que os humanos aspiram e que sempre lhes foge, porque as suas imperfeições os tornam indignos dele. A busca, a busca dessa visão constantemente roubada, que só merece que se dedique a vida a ela.<sup>5</sup>”

O escolhido do Graal é designado por uma série de testes onde deve revelar sua bravura e sua pureza moral. O fracasso pune quem, por vaidade, medo ou falta de honestidade, não conseguiu cumprir todos os requisitos.

Os cavaleiros falharão, alguns muito próximos da meta. Gauvain, por exemplo. Seu valor ainda é insuficiente para passar na prova do Graal que desta vez se apresenta na forma de uma espada quebrada. Apenas o melhor dos cavaleiros poderia soldar novamente as duas peças da espada. Gauvain falha.

## **Errante**

Para buscar o Graal, os Cavaleiros tiveram que partir longe de tudo, por sua própria conta e risco. A solidão e a peregrinação faziam parte da busca, durante a qual tiveram que testar suas qualidades, curiosos por tudo que pudesse ajudá-los a entender um planeta ainda desconhecido. Suas viagens os levaram até os confins da terra. Eles provavelmente encontrariam pavor, até mesmo a morte. Apenas a voz de seu sonho importava.

Eles renunciaram, o tempo de sua peregrinação, as alegrias materiais, as honras e o conforto da corte. Eles se abrigaram em florestas, cemitérios ou em moradias cruzadas ao acaso. A miséria levou-os a prescindir da ajuda de um escudeiro e, muitas vezes, até a recusar a presença de um amigo. Assim era a busca, partir sem saber o que procurava, habitado por um desejo sem nome, encantado pela solidão, incerto do desfecho. Essas viagens sem destino, que podiam durar anos, refletiam a necessidade absoluta desses estranhos campeões.

## **O herói espiritual**

Não se pode apreciar a busca do Graal sem compreender a singularidade do temperamento celta. O celta prova as alegrias do espírito até o tormento. Um personagem romântico nas cores da costa da Bretanha castigada pela tempestade, enfrentando o destino e depois mergulhando na nostalgia, ele encontra nos sonhos e na imaginação o que não consegue encontrar no mundo real.

Durante suas aventuras, o cavaleiro pode estar nas garras da melancolia a qualquer momento. Um véu então escurece seus pensamentos para interromper seu ímpeto. Languor e meditação seguem a ação. "Ele se questiona sobre o próprio valor da meta perseguida, e sua alma apaixonada pelo absoluto repentinamente capaz de futilidade."

O Graal é a resposta a esse desgosto interior. Apenas sonhos, uma busca sem limites e a honra de desistir de tudo pelo que é apenas uma ideia podem preencher a alma celta. O sentido da vida está na própria busca, mais do que em sua finalidade. É na busca que o herói encontra a resposta e pode recomeçar indefinidamente, com os olhos voltados para um ideal que só ele pode ver. Quem, a não ser os incorrigíveis celtas, poderia se identificar tão completamente com a busca de um ideal altruísta?

## **O outro mundo**

Uma das características mais marcantes da imaginação celta é a crença em um "outro mundo", que não foi definido como um "além" para os mortos, mas como um "mundo dos vivos", uma espécie de refúgio mágico, domínio das fadas, onde o tempo é abolido. Como este mundo havia sido perdido pela humanidade, apenas alguns escolhidos - incluindo os cavaleiros - ainda poderiam ir lá para saborear uma comida deliciosa, embalados por música suave. Eles passaram do mundo real para o Outro Mundo sem realmente estarem cientes disso, pegando emprestadas pontes frágeis.

Assim, entendemos melhor a origem do Graal, nascido da inspiração de um povo em busca de sentido e espiritualidade (ao mesmo tempo que outros povos, mais apegados ao bom senso e aos bens materiais, teriam visto apenas uma aberração).

Qual é o Graal? Um ideal? Uma busca cujo significado permanece desconhecido? Um desejo de perfeição nunca alcançado? Um objeto do outro mundo? De qualquer forma, este magnífico enigma diz respeito a todos nós.

### **O escolhido do Graal: um jovem camponês galês**

A figura central das lendas do Graal é Perceval, que se destaca por sua ingenuidade, suas origens humildes, uma relativa falta de confiança, mas que se tornará o melhor de todos. Ele é quem vai chegar mais perto do Graal, sem alcançá-lo.

“Na hierarquia de valores, o herói mais humano supera o nobre cavaleiro tradicional. A capacidade de duvidar de si mesmo e de escolher o próprio caminho, hesitando, passo a passo, é uma façanha de consciência muito mais notável do que a adoção ingênua de ideais coletivos.<sup>7</sup>”

Basta ver Perceval irromper em lágrimas na frente de três cavaleiros e sua esposa. Eles apontam para ele que é proibido nos dias santos o porte de armas. Perceval de repente percebe que passou cinco anos viajando pela charneca a cavalo, em busca de perigos e aventuras estranhas, sem se preocupar com mais nada. Ele havia perdido a memória, “tão perdido que não se lembra mais de Deus”.<sup>8</sup>”

Esses momentos de dúvida e perplexidade não impedem o herói de derrotar sessenta cavaleiros seguidos e enviá-los à corte do Rei Arthur para testemunhar suas façanhas.

O Cavaleiro da Távola Redonda oferece um modelo que é heróico e humano. Sua força muitas vezes esconde fragilidades e contradições que experimenta com a intensidade que o caracteriza. É a mistura de força fulva, imperfeição humana e amor que faz o encanto do herói.

Em outra história, o mesmo Perceval cai em meditação ao ver três gotas de sangue avermelhado. Essas gotas que se destacam na brancura da neve lembram-lhe as cores vivas de Blanchefleur, sua namorada. “A ideia o agrada tanto que, à força de olhar, ele realmente pensa que está contemplando a tez tão fresca de sua amiga, a bela.”

Seus olhos cravados nas três gotas vermelhas, apoiado em sua lança, ele sonha e deixa as horas fluir. O Rei Arthur, que está acampando nas proximidades, envia vários cavaleiros para encontrá-lo para perguntar sobre seu nome. Irritados por não receberem uma resposta do herói que ainda está perdido em seus devaneios melancólicos, eles se revezam em provocá-lo. Os dois primeiros são derrotados e trazidos de volta ao acampamento. “Os bretões vêem o mensageiro que retorna sem seu mestre.”

Então o nobre Gauvain decide ir dar uma olhada. Ele disse ao rei:

“Não é justo para um cavaleiro permitir-se, como estes dois fizeram, arrancar outro cavaleiro de seus pensamentos.”

"O sol já derreteu duas das gotas de sangue que avermelhavam a neve, e a terceira empalideceu: o cavaleiro lentamente volta a si. Gauvain se aproxima pacificamente, como um homem que não tenta incomodar ninguém.

"Já vieram dois", disse Perceval, "que tiraram minha alegria. Pois na minha frente, neste lugar, três gotas de sangue avermelhado iluminavam a brancura da neve. E era isso que eu não queria sair.

"Os dois cavaleiros correm um para o outro e se abraçam. Então, desamarrando o elmo e o leque e puxando os pontos do cocar, eles partiram alegremente. "

Alguns anos antes, Perceval ainda era apenas um jovem camponês galês, um "jovem selvagem", segundo o autor. Quando viu os cavaleiros pela primeira vez, ele estava na casa dos vinte anos. Cinco cavaleiros armados emergem da floresta, e o espetáculo o cativa a tal ponto que ele os toma por anjos:

"Havia cinco deles conduzindo ruidosamente com suas armas que constantemente colidiam com os ramos de carvalhos e carvalhos.

"Quando ele os viu ao ar livre, emergindo de entre as árvores, quando viu os haubberts cintilantes, os capacetes leves, as lanças e os escudos, quando viu o verde e o vermelho brilharem ao sol, e o ouro e o azul e prata, ele exclamou maravilhado: Ah! Senhor, desculpe: estes são anjos que eu vejo lá. Ah! Com que coração gostaria de ser como você, de ser todo brilhante e feito como você! "

Ele então descobre que as aparições brilhantes são chamadas de cavaleiros.

1. Geoffrey de Monmouth e Chrétien de Troyes, entre outros. 2.

*A Lenda do Graal*, E. Jung e ML Von Franz, Albm Michel.

3. O cavaleiro celta está muito preocupado com a liberdade individual para ser tentado pelo poder. Seria lamentável confundi-lo com outros cavaleiros, especialmente os das Cruzadas. Em torno de Arthur desenvolve-se uma certa demanda por realização pessoal, muito distante das façanhas dos cristãos contra os muçulmanos em canções de gesto.

4. *Presença dos celtas*, Anatole Rivoallan, Edições La Découvrance. 5.

*Ibid.*

6. *Ibid.*

7. *Ibid.*

8. Este trecho e os que se seguem foram retirados de *Perceval ou o Conto do Graal*, por Chrétien de Troyes.

## As qualidades e ideais de campeões na cabeça

1. Henri Guillaumet: Um pensamento que salva.
2. Tiger Woods: O questionamento e a busca pela perfeição.
3. Bernard Moitessier: A vitória sobre o dragão da glória.
4. Muhammad Ali: A aura do campeão e a causa dos negros.
5. Heinrich Schliemann: A busca de um sonho.
6. Venus, Serena e Richard Williams: O “mau aluno”.
7. Zinedine Zidane: O prazer dos primórdios e a busca pelo belo gesto.
8. Wilma Rudolph: A transformação de uma deficiência em um ativo.
9. Boris Becker: O amor pelo combate e o gosto pelo desafio.
10. Edmund Hillary: aventura comum e generosidade.

### **Campeões na cabeça**

O objetivo deste capítulo é ilustrar com exemplos alguns dos temas fortes do livro.

São histórias de aventuras vividas ou retratos de homens e mulheres que eram campeões de campo na cabeça. Cada um incorpora uma qualidade do mapa mental (prazer, questionamento, gosto pelo desafio, etc.). Todos são bons campeões e defendem ideais (a busca de um sonho, o amor ao combate, a busca pela perfeição e os gestos finos, a educação, a causa dos negros, etc.).

A escolha dos personagens não pretende ser representativa de todas as civilizações. Embora a maioria desses heróis sejam da cultura

A cultura ocidental, as qualidades e ideais que eles incorporam são universais. O registro dessas pequenas histórias é o da emoção e dos sonhos. É mais uma questão de piscadelas dirigidas ao imaginário do leitor do que de um trabalho bibliográfico.

Os exemplos são originais e evocativos. Não se trata aqui de analisar consciências, mas de contar histórias ou relatar fatos. Às vezes os detalhes são necessários, porque muitas vezes é neles que reside todo o sabor do exemplo e neles podemos trazer à luz o excepcional.

## **Henri Guillaumet**

*VOCÊ PENSAMENTO QUE SALVA*

Raramente os limites humanos foram tão longe quanto durante a aventura dramática de Henri Guillaumet.

Guillaumet inspirará parcialmente Saint-Exupéry por seu livro *Terra dos homens*, alguns trechos dos quais serão usados aqui. Na época - início dos anos 1930 -, o famoso escritor e Henri Guillaumet, unidos por uma amizade inabalável conhecida por aqueles que compartilham o destino aventureiro, estavam entre os pioneiros da Aéropostale, na linha França-América do Sul.

A história se passa na cordilheira dos Andes. Foi lá, em pleno inverno, que Guillaumet, inteiramente dedicado à causa do correio postal, apanhado por uma tempestade, perdeu o controle do avião e desapareceu.

Durante cinco dias, o próprio Saint-Exupéry participou da busca para encontrar seu companheiro, sem descobrir nada no meio do monte de pedras e gelo: "Pareceu-nos que cem esquadrões, navegando cem anos, não teriam concluído a exploração deste enorme maciço cujas cristas chegam a sete mil metros. "

As caravanas de resgate locais se recusam a se aventurar na montanha. "Os Andes, no inverno, não rendem os homens", escreveu Saint-Exupéry. À noite, lá em cima, quando passa por cima do homem, transforma-o em gelo. "

No final do sétimo dia, um homem empurrou a porta e gritou: Guillaumet! Vivo!

Dez minutos depois, Saint-Exupéry e seus companheiros haviam partido para se juntar ao amigo. "Foi um lindo encontro, estávamos todos chorando, e

nós o esmagamos em nossos braços, vivo, ressuscitado, autor de seu próprio milagre. " Guillaumet então disse: "O que eu fiz, eu juro, nenhum animal jamais teria feito."

O que ele fez? Como poderia Guillaumet sair vivo do inferno congelado?

Aqui está o que ele diz a Saint-Exupéry: Seu avião está pousado nas encostas do Monte Maipu, a uma altitude de mais de 6.000 metros. Conseguindo escapar da cabana, Guillaumet, ileso, é imediatamente atirado ao chão pela violência da tempestade. Incapaz de se levantar, ele deslizou sob o dispositivo para cavar um abrigo na neve e se embrulhar em bolsas de correio. Nesta posição, ele espera 48 horas.

A tempestade finalmente cedeu, ele caminha cinco dias e quatro noites sem machado de gelo, sem corda, sem comida, escalando passagens de 4.500 metros, ou progredindo ao longo de paredes verticais, sangrando nos pés, joelhos e mãos, até - 40 ° C

Guillaumet sabe do que se trata a sua vida: não parar um só momento, porque não se levantaria do seu leito de neve. "Quando você escorregava, tinha que se endireitar rapidamente para não virar pedra", lembra Saint-Exupéry em seu livro. Para ter saboreado um minuto de descanso por muito tempo, você teve que usar músculos mortos para se levantar. "

Quais são os motivos para continuar? Persistir? Para resistir à vontade de deitar na neve, de fechar os olhos? "Para fazer a paz no mundo. Para apagar rochas, gelo e neve do mundo. "

Guillaumet passa por vários estágios psicológicos. No segundo dia, sua situação era desesperadora demais. Seu "maior trabalho": não pensar para ter coragem de caminhar.

Mais tarde, ele pensa consigo mesmo que sua esposa, se acredita que ele está vivo, deve imaginar que ele está caminhando, e seus companheiros também. Eles confiam nele, ele seria um "bastardo" se não andasse.

A cada dia ele corta um pouco mais o entalhe dos sapatos para que seus pés, que estão congelados e inchados, possam se segurar. Ele deve cavar buracos na neve para mergulhar seus punhos neles. Seu coração vacila, hesita, bate torto, começa de novo. O caminhante se apóia nas batidas de seu coração como o piloto nos ruídos do motor que vão diminuindo. Ele disse a ela: "Vamos, um esforço. Tente bater de novo ... "

Aos poucos, ele vai perdendo a memória. Em cada uma de suas paradas, ele se esquece de algo, aqui uma luva, ali seu canivete, depois seu relógio, sua bússola. "NO

a cada parada eu ficava mais pobre. ”

Finalmente, o último estágio parece ter sido alcançado. Depois de cair de cara em uma encosta íngreme de neve, ele desiste de se levantar. Os apelos de sua esposa e de seus companheiros já não o alcançam, ou melhor, “se transformam em apelos de sonho” aos quais ele respondia com “um passeio de sonho”. E ali, enquanto tudo parece acabado, que nada no mundo pode fazê-lo se levantar, ali, nos últimos segundos que lhe restam de vida, acontece a coisa mais incrível: um pensamento voa em seu socorro! Ele pensa em sua esposa e em seu seguro de vida, cujo prêmio pouparia a miséria de sua esposa! Ele apenas vê isso e percebe que sua esposa não receberá o dinheiro se seu corpo não for encontrado.

Esse detalhe o deixa obcecado: devemos dar-lhes a prova de sua morte, por uma questão de segurança! Agora, onde está, seu corpo, no verão, “rolaria com essa lama em direção a uma das mil fendas dos Andes”.

Ele vê uma pedra 50 metros à sua frente. A rocha! Este é o seu objetivo; alcançá-lo, para firmar seu corpo contra a pedra e morrer ali, na esperança de que seu corpo seja encontrado ali.

Ela atingirá a rocha, depois outra e assim por diante. Ele vai continuar assim, não mais para salvar a pele, mas para chegar à próxima pedra, mais perto dos homens, 50 metros em 50 metros, um pouco menos longe do esquecimento. Morrer um pouco mais resume a busca do homem que, levado pela força de um único pensamento, foi capaz de extrair forças insuspeitadas do fundo de si mesmo e fazer o que “nenhum animal jamais teria feito”.

Foi assim que Henri Guillaumet conseguiu se desvencilhar das garras do inferno branco, como sobreviveu, mirando apenas no objetivo a poucos metros dele, sem pensar na vida que, por sua vez, parecia já perdida.

“O que salva”, explicou, “é dar um passo. Mais um passo. É sempre a mesma etapa que começamos de novo. ”

## **Tiger Woods**

### *O DESAFIO E A BUSCA DA PERFEIÇÃO*

"Deixe o messias terminar sua lição de casa, ele irá jogar golfe depois!" Assim falou a mãe de Tiger Woods.

"Tigre" é o apelido dado a Woods por seu pai em homenagem ao camarada de armas que salvou sua vida durante a Guerra do Vietnã, no meio da selva, e esse apelido tornou-se o primeiro nome oficial. Adere a

maravilha para este menino prodígio, aquele que, desde os seus primórdios, foi apelidado de "Pequeno Jesus Negro do Golfe".

Nascido em 30 de dezembro de 1975 em Long Beach, Califórnia, Woods é metade afro-americano, um quarto chinês e um quarto apache de seu pai; Tailandês, chinês e branco por sua mãe.

Aos nove meses, observamos seu primeiro balanço. Aos dezoito meses, ele acertou suas primeiras bolas. Primeiras reuniões; primeiros aplausos.

Aos dois anos e meio, seu primeiro programa de televisão. Aos três anos, ele fez um percurso de 9 buracos em 48 tacadas.

Aos onze anos, ele totalizou trinta títulos de campeonatos de cadetes e juniores. Ele nunca foi derrotado. A lenda nasce e é o começo dos registros. Listá-los seria entediante. Vamos resumir tudo com esta única frase do Tigre: "Gosto de ser único. Eu gosto de alcançar o que nunca foi feito. " Vencer é ser o primeiro; estabelecer um recorde é estar sozinho. A missão de Tiger Woods é recorde.

A página "amador" foi virada; ele tem vinte anos e é simplesmente o maior amador de todos os tempos. E o seu início com os profissionais! Ele venceu dois de seus primeiros cinco torneios, cada vez terminando entre os cinco primeiros. Deslumbrante!

E então, alguns meses depois, em 13 de abril de 1997, a bomba Masters. Naquele dia, o Tigre não se contenta em vencer um dos grandes torneios, um daqueles famosos Grand Slams que os campeões "caçam" a vida inteira para fazer história. O evento é qualificado como uma "bomba", pois Tiger acrescentou o estilo e explodiu todos os contadores de golfe: recorde para o vencedor mais jovem, recorde para o campo e a maior lacuna com o vice-campeão (12 pontos!).

"Conseguimos, papai! Conseguimos!" Ele sussurra no ouvido de seu pai, saindo do último buraco, deixando uma lágrima de tigre escapar ...

O que você acha que o Tiger decidiu fazer no dia seguinte a esta vitória? Comemore a vitória com seus amigos? Prove a sua felicidade enquanto toma o doce coquetel da realização por alguns dias? De jeito nenhum. Nos dias que se seguem, ele é encontrado sozinho, trancado em seu quarto. Ele assiste televisão por horas. No programa: Tiger Woods! Quando ele deixou o Masters, ele pediu as fitas do torneio. As imagens são repetidas em um loop. Aparentemente, ele decidiu revivê-lo a cada minuto, a cada

gesto. Mas certamente não por diversão. Obviamente, ele está procurando por algo. Enquanto as pessoas próximas a ele estão ocupadas, enquanto seus adversários estão treinando e o mundo está girando, ele está sozinho em seu quarto, procurando, fazendo perguntas. Ele sente que algo está errado. O momento é bom, a tacada também. Mas o veredicto acaba caindo, brutal, sem apelação: é o golpe!

"Não está indo", diz ele ao telefone para seu treinador, que não consegue acreditar no que está ouvindo. "É o swing, você tem que mudar tudo!"

Há apenas algumas horas, Woods estava vencendo o torneio de maior prestígio do mundo, e da maneira mais brilhante possível, mas agora simplesmente não dá certo! O que o preocupa? Um pequeno grão de areia em seu balanço que só ele consegue ver.

No fundo, já existe uma questão séria: "O que procuro?" Atacando os profissionais, continuando sem mudar nada, na esperança de fazer mais fotos ardentes como essa? Conseguir alguns adultos e se aposentar em alguns anos para contar meus centavos? " Aceitar fazer concessões em relação a um jogo que é eficiente, mas imperfeito hoje? Em pouco tempo, o desgaste, o cansaço, a competição revelarão rapidamente seus limites. Será que se deixará embalar pelo canto da sereia e pela bajulação da opinião pública, enquanto conhece seus erros? Não vai preferir jogar a aventura até o fim, nada poupar para saber um dia seu verdadeiro valor, para ganhar o lugar que é seu?

Ele estabelece suas condições: quer retomar o gesto do zero. Sem concessões aconteça o que acontecer, e ele impõe uma cláusula ao seu treinador: "Tudo bem para ir na íntegra, reconstruir tudo, mas em tempo integral. Nenhum conselho aqui ou ali, nenhuma passagem expressa para *prática*. Manhã e tarde, noite e dia, à minha disposição. E o negócio terá que ser realizado em sigilo absoluto".

O treinador aceita, mas avisa o pupilo: tal mudança pode demorar dois anos. Tiger desliga o telefone, ele acaba de tomar a decisão mais importante de sua vida.

Com certeza, Woods não ganhou virtualmente nada nas duas temporadas seguintes. A travessia do deserto será longa.

No início, o resultado é catastrófico. "Remodelar tal balanço, quase incrustado em seus nervos e músculos por pelo menos vinte anos, foi como desmontar um relógio. Todas as molas e peças estão lá, espalhadas sobre a mesa, mas nada mais funciona. "

O problema? Difícil de descrever. A linguagem é pobre para decifrar os ajustes finos do corpo humano. Os melhores atletas falam a linguagem das sensações. Todo o trabalho consiste em concretizá-los, colocando-os em palavras: evitando compensações, apagando gestos parasitas, focalizando os segmentos-chave do balanço, nos poucos centímetros dos quais todo o resto irá fluir, aceitando perder na força o que se ganha. precisão, e então, uma vez purificado o gesto, buscar de novo o poder ... Encontrar o equilíbrio perfeito entre a força e a delicadeza, o meio-termo, este estreito corredor onde a força pode finalmente ser liberada sem impedir que o gesto o mantenha objetivo essencial: ser capaz de se repetir cem vezes seguidas da mesma maneira.

No caso de Tiger Woods, essa pesquisa deve ser acompanhada por um trabalho aprofundado de musculação. Tenha cuidado para não contrair os músculos errados! Alguns precisam permanecer flexíveis, outros, firmes. E então você tem que dominar as fases: aquelas em que você relaxa, aquelas em que você explode. Ninguém sabe nada sobre o programa que deve modificar o corpo do jovem: as sessões acontecem diariamente em uma sala vazia. O segredo está bem guardado.

Enquanto isso, a imagem de Tiger Woods se deteriora. A "bomba" dos Masters foi apenas um flash na panela? Os patrocinadores entram em pânico ao ver seus investimentos derreterem como neve ao sol. A mídia, repentinamente privada da comida que deveria alimentar o ogro do público, assedia suas presas. Quando fomos escolhidos para fazer sonhar, temos o direito de decepcionar, o direito de ser humanos? Não estamos brincando com a lei do marketing esportivo. O escolhido, o messias não ganha mais: traição!

Tiger está se segurando. Sua língua tão milimetrada quanto seus tiros de aproximação mantêm os lobos afastados. Mas por quanto tempo? Ele também tem seus momentos de desânimo. Não aguenta mais ouvir as mesmas perguntas, quando lhe dizemos: "Mas ainda, nos Mestres ..." E então ele iria encontrar o Graal? Seu swing anterior estaria perdido para sempre?

Ele multiplica os desempenhos ruins, cai na classificação: décimo segundo, depois vigésimo quinto, então trigésimo terceiro. Aquele que ajudou a acender os direitos do golfe na televisão e carregou esse esporte em crescimento nos ombros de jovem, nem está mais na televisão. Os serviços dos "rebaixados" ocorrem quando as câmeras são desligadas.

Mas então, em 1998, Woods subiu uma vez no pódio. Então ele obtém alguns resultados, aqui e ali, insignificantes aos olhos de quem tem

proclamou sua queda, mas o que lhe deu um vislumbre de um brilho no fim do túnel.

Ele continua, nunca satisfeito, ainda determinado. Ele não sai, recusa recepções. Conte apenas as 700 bolas que ele acerta diariamente no *práticas* de todo o mundo. Ninguém sabe o que ele está fazendo no campo de treinamento, esse mundo paralelo que se tornou seu próprio mundo. Como alguém poderia saber que era aqui que Tiger estava ganhando?

Uma noite, no campo de treino em Isleworth, Flórida, perto de sua casa, enquanto ele batia nas bolas, algo aconteceu: uma bola saiu voando, como tantas outras que vão se perder no fundo do cemitério de ilusões de qualquer jogador, mas o impacto ressoa nele como um chamado, música maravilhosa do nada. É uma bala que vale ouro. Ele sente um choque dentro dele que o perfura.

A sensação de perfeição, esta busca sem sentido, empreendida tantos meses antes e que ele não tinha certeza de alcançar, ele percebe! Lá, no momento, ele sente que tudo está no lugar. Tudo coincide. Mil músculos, quatro membros, vinte bilhões de neurônios e nenhuma dúvida. O novo swing é mais uma vez como o antigo: absolutamente natural, mais controlado, um swing para durar. Ele atingiu aquele êxtase conhecido dos grandes designers: ele não tem mais swing, é seu swing.

Chateado com a revelação, ele volta para casa e corre para o telefone, como dois anos antes, para ligar para seu treinador. Ele pronuncia apenas três palavras: "Aí está!"

O resto sabemos: o voo ao período mais fenomenal que um jogador de golfe conheceu em todos os tempos. O número dois do mundo, terminando quatro vezes em segundo atrás de Woods, não se enganou quando disse em junho de 1999: "Tiger Woods está de volta, pessoal. Eu vi em seus olhos. "

É uma confusão. De junho de 1999 a dezembro de 2000, em dezoito meses, ele revolucionou o golfe. As estatísticas seculares estão explodindo. Ele jogou 33 torneios e venceu 18. Os recordes são todos "históricos": a pontuação média mais baixa de todos os torneios (68,43 tacadas por 18 buracos; e apenas para o ano de 2000: 67,79!); Ganhos 100% maiores. 100 para os do mundo, número dois; maior margem de pontos entre ele e o segundo no Masters, no American Open, no British Open. Acima de tudo, ele se tornou o primeiro jogador da história a vencer os quatro torneios do Grand Slam consecutivos.

Tiger Woods dirá: "Temos altos e baixos. Mesmo os grandes. Não foi nada mais, você sabe. Você apenas tem que continuar trabalhando muito. eu

fez isso. Vou fazer de novo se for preciso. Mas desta vez não vai durar tanto porque eu já estive lá antes. "

E, mais tarde: "Sinto imensa alegria e orgulho por ter podido trabalhar tanto. E em tantos aspectos diferentes. Foi feito em etapas. Para o jogo, consiste em encontrar um segredo no *prática*."

## **Bernard Moitessier**

### *VITÓRIA SOBRE O DRAGÃO DA GLÓRIA*

É a história de um marinheiro como nenhum outro e uma corrida como nenhuma outra.

Um marinheiro que queria que a corrida nunca acabasse. Estamos em 1968. Bernard Moitessier, a bordo de seu barco favorito, o *Joshua*, partir, como qualquer bom navegador em busca do absoluto, pela circunavegação do mundo.

Aqui se lança em torno do planeta azul, como a Lua, como uma pequena lua velejada que demoraria a dar a volta, ziguezagueando de prazer entre os continentes, sem contar os dias e as noites, livre das leis do universo.

Mas agora, é antes de mais nada uma corrida: uma corrida ao redor do mundo sozinha e sem parar!

Então comece a dança. No início, é isso mesmo: uma dança mais do que uma corrida. Não olhe para a corrida, ainda não. Primeiro para buscar as sensações, para entrar em movimento, no ritmo das ondas e das correntes, para entrar em harmonia com a respiração do mar, para pensar com o seu corpo, como se a madeira do casco se tornasse uma segunda pele, e as velas, mãos grandes implorando a ajuda do vento.

O mesmo acontece com a competição oceânica: os marinheiros só correm contra as sombras, perdidos na imensidão. Não há adversário no mar, exceto o mar.

Durante dois meses, Moitessier faz isso mesmo, fica olhando o mar, dois meses puxando as velas e a corda do cansaço, procurando o seu caminho, de olho nos grãos, dormindo como gatos, uma orelha sempre estendida. Dois meses sem falar. Seu pensamento substituiu palavras por instintos: navegar, comer, deitar, reduzir a vela ...

E agora, ao cabo destes longos meses, quando o destino se instalou a bordo, quando finalmente se instalou o sentimento de uma nova forma de vida que não tem razão para acabar, chega uma notícia para perturbar o balé solitário: Moitessier é na liderança! O objetivo esquecido retorna como um fluxo

de adrenalina cruzando a espinha até o cérebro para reacender os neurônios do orgulho! A corrida retoma seus direitos; Moitessier está a caminho da vitória!

Lançado na reta final - o Atlântico Norte -, a vitória no bolso do oleado, ele percebe toda a responsabilidade de seu novo status. Lento como a Lua, ele não deixa de ser o mais rápido dos marinheiros, aquele que o mar escolheu para vencer.

O que ficou tão abstrato, uma "corrida", "vencer", "ser o melhor", de repente se torna, para ele, terrivelmente concreto. Ele já vê a chegada triunfante a Plymouth, as reuniões em torno da besta curiosa, as honras da imprensa, o que alguns buscam e chamam de glória aparecem para ele na forma de um "dragão".

"Enquanto ele rolava para o Atlântico", disse ele, "depois de cruzar o Cabo Horn, todos os meus sentidos captaram o cheiro fétido do dragão. Uma vitória só me traria desilusão futura. Eu me veria preso em uma rede de contradições tecida por este dragão que me esperava na linha de chegada para entrar em combate em suas terras, com todos os truques sujos de que era capaz. "

Ele hesita: "O gol está quase no fim da proa. Mas tudo desapareceria se eu estivesse satisfeito com isso. Voltar já significaria nunca ter partido. "

Não, o dragão da glória passageira e trivialidades terrenas não o devorará. Enquanto além do horizonte, tão perto, todos estão esperando para celebrá-lo como um herói, Moitessier decide dar meia-volta! Ele decide partir para uma nova volta ao mundo, desta vez sozinho, sem corrida, sem linha de chegada, sem vencedor.

Ir até o fim de si mesmo significava muito mais do que uma vitória sobre o mundo: "Continue o que quer que aconteça e atravesse o sonho, ultrapasse-o finalmente para chegar a esta outra margem nos verdadeiros limites de si mesmo, além do fim do mundo! Vendo que eu estava indo em direção ao Cabo da Boa Esperança em vez de seguir sabiamente para o norte, o dragão veio correndo. Disfarçado de pássaro do bom conselho, ele tentou me convencer de que eu nunca encontraria essa chance em toda a minha vida: "Não, mas você percebe, uma multidão está esperando por você lá com microfones e câmeras de TV, será o delírio, a fama e a massa de pão de espadas! "

Moitessier jogou uma breve mensagem na ponte de um petroleiro para o *Sunday Times*, seu patrocinador: "Continuo sem parar até as ilhas do Pacífico, porque sou feliz no mar, e talvez também para salvar minha alma."

Moitessier, depois de uma volta ao mundo e meia, sentindo que seus limites e os de seu barco haviam sido atingidos, foi se esconder em um He para escrever a história de sua raça, que sem dúvida considerou a mais bela vitórias sobre si mesmo.

## **Muhammad Ali**

*A AURA DO CAMPEÃO E A CAUSA DOS NEGROS*

Quem é Muhammad Ali? Ali, o "dançarino" revolucionou o boxe peso-pesado com seu estilo, sua maneira de se movimentar no ringue; um talento inconcebível para um boxeador desta categoria. Dominando a arte de esquiva, finta, ritmo, assédio, o boxeador circulou em torno de seu oponente, em busca de seus defeitos, uma ameaça fugidia e fascinante. Seus cem quilos de músculos pareciam feitos para expressar graça em um lugar normalmente reservado para touros que, aparafusados ao solo, atacavam de cabeça para baixo, atrás de pontas fixas como chifres. Ali não se escondeu atrás de seus punhos, mas os deixou vagar ao longo de seu corpo para melhor fazê-los aparecer do nada. Seu olho treinado e velocidade de reação eram sua única proteção e ele encontrou seu verdadeiro prazer, mais do que tocar, não ser tocado, para ver os touros atacarem no vazio, enfraquecerem, humilharem-se. Ele estava lutando com a cabeça erguida, perspicaz, muito digno para aceitar receber golpes.

O lema de Ali era: "Flutue como uma borboleta, pique como uma abelha." A personificação perfeita da agressividade controlada, do meio dourado entre potência e fluidez, ele possuía o que todos os puristas do esporte sonham: beleza, força e inteligência.

Ali, o rebelde, que se recusou a ir lutar no Vietnã "contra gente que nada fez a ele e que, eles, nunca o chamou de negro<sup>2</sup>. "

Ali, o político, representante de uma classe negra americana em crise, em uma América a duas velocidades, transtornado e culpado pela revolta de uma parte da população há muito negligenciada, humilhada, estacionada em seus guetos e se alimentando do leite de ódio. Ali foi o primeiro negro americano a dizer: "Tenho orgulho de ser africano". Simbolizando a vingança de sua família e a luta pela dignidade dos negros, foi adorado por todos os esquecidos da história e por milhões de africanos a quem dizia: "Levanta a cabeça. Tenha orgulho de quem você é. "

Ali, o generoso, o irmão mais velho, o defensor dos oprimidos, o amigo dos fracos. Comovente, porque autêntico; sincero quando, por exemplo, na saída

após o julgamento por se recusar a entrar no exército, ameaçado de cinco anos de prisão, ele se deu ao trabalho de apertar a mão de todos os guardas da corte. Ali, o homem sem pátria: "Ali é russo, oriental, árabe, judeu, Ali é tudo o que a mente humana pode conceber.<sup>3</sup> "

Ali, a quem as pessoas se dirigiam dizendo *Campo*, como no passado, alguém teria dito Sire.

Ali, a fala mansa cujos olhos se iluminaram assim que uma câmera apareceu. Sua luta também era por meio de palavras, que ele brandia como seus uppercuts. Desde as primeiras trocas de uma entrevista, ele boxeava com palavras, acendendo, levantando gradativamente a voz para elevar a adrenalina, aproximando-se do gol, como se atrás da câmera escondesse um adversário invisível que ele às vezes era necessário intimidar, às vezes seduzir , mas isso sempre pareceu uma ameaça.

A língua de repente se soltou, palavras e ideias surgiram de acordo com uma lógica que lhe escapava, como um fluxo lírico e metafórico, sem hesitação, como se tivesse o dom de entrar instantaneamente no seu inconsciente, tornando-se como um mensageiro, um profeta.

Suas declarações foram tão valorizadas quanto suas fintas no ringue. Assistíamos porque ele sabia falar, fazer rir, provocar emoção. Por exemplo: "Eu sou mau, eu corto árvores. Lutei com um crocodilo, lutei com uma baleia, coloquei algemas, estraguei um raio de lata. Eu sou pior do que uma doença incurável. E eu sou rápido, muito rápido! Ontem à noite, apaguei a luz e estava na minha cama antes de escurecer ... "

Ele até recitou poemas de sua própria composição em público. Suas conferências de imprensa são pequenas obras-primas. Campeões que nunca se envolvem ou que acham difícil evitar os antigos estereótipos das entrevistas esportivas podem aprender ótimas lições. A luta humana nunca cessou.

Ali o boca grande também era irritante porque falava demais. Mesmo durante as lutas, ele soletrou seus oponentes: "Eu sou jovem, sou bonito, sou rápido, sou imbatível!" Ele os enfurecia, mas era isso que ele procurava: "Quero ser rude e vingativo, o tipo que os negros brancos odeiam". Ok, ele admitiria, eu falo demais, mas eu faço o que eu digo. "

A comitiva de Ali compartilhava com ele o amor pela retórica. Havia nas vozes de todos esses personagens o sotaque e a facilidade do futuro

rappers. Mesma luta, mesma arrogância, mesma necessidade de reviver através das palavras. Pensemos em Don King, cujos cabelos ficavam muito retos, 10 centímetros acima de sua cabeça, "Como se estivesse em um elevador em queda perpétua", citando no decorrer das entrevistas Freud ou Shakespeare que lera durante seus quatro anos na prisão onde, disse ele, havia adquirido sua educação.

O braço direito de Ali, Drew Brown, diz Bundini, o "espírito das palavras", não sabia ler nem escrever, mas seus colaboradores anotaram suas palavras. Chorando toda vez que Ali lutou esplendidamente, Bundini disse que estava pronto para morrer por ele. Seu poder sobre as palavras era sua força, como o cabelo de Samson. Ler e escrever, para ele, era perder a força das palavras, era Dalida cortando o cabelo de Sansão: ele não queria perder a magia que só Deus lhe havia dado. "Você está com ciúme porque não tem nome africano. Você não tem nada da substantia nigra. Seu sangue está na prisão, você tem medo da selva, filho da puta! Minha língua negra está escurecida pela miséria e espanto. As joias da opressão brilham nas minhas gengivas pretas, filho da puta<sup>4</sup>!" Então Bundini se expressou.

### ***EU A LUTA DO SÉCULO***

É preciso conhecer todas essas facetas do personagem para identificar a personalidade do campeão mais carismático da história. Quando Ali lutou, ele não apenas lutou. Se ele irradiava tanto, era porque uma multidão de homens se viam nele e ele sabia disso. Ele alegou não lutar por si mesmo, mas por seu povo; pense apenas na libertação de seu povo. Sua luta passou a ser de todos. Todos podiam encontrar em Ali o que faltava em sua luta pela vida, porque Ali tinha de tudo: estilo e eficiência, simplicidade e bravata, a fúria para vencer e gentileza, confiança e gênio para a improvisação., Enfim, uma aura que nunca o deixou, uma auréola que o manterá longe das derrotas por muito tempo e até mesmo - suprema insolência para um boxeador - protegerá seu rosto de hematomas.

Para ilustrar a aura do campeão, escolhemos o evento mais importante na vida de Ali, a partida que ficará para a história como a "luta do século."<sup>5</sup> Voltemos a 1974: privado da licença por causa de suas opiniões políticas, Ali não tem mais o direito de boxear em território americano. Don King decide organizar uma luta contra Georges Foreman, atual campeão mundial, em Kinshasa, no Zaire.

O evento desencadeou paixões. Nunca uma luta fez correr tanta tinta, mobilizou tanta energia, recursos, pessoas, polêmicas, estacas. Observadores de todo o mundo se interessaram pela preparação dos boxeadores, que durou vários meses, e pela guerra de nervos entre os clãs. A extraordinária cobertura mediática do evento deve-se à sua dimensão política. Foi o encontro dos dois grandes povos negros, o retorno às origens de Ali e, por meio dele, de todos os afro-americanos em busca de identidade. A recepção dada pelos zairianos a Ali foi delirante. Verdadeiro Deus vivo, ele visitou a população: "Beijava bebês com um gesto lento e deliberado, como se pudesse prever quais cresceriam saudáveis". Ele soube mostrar grande humildade ao receber as delegações africanas. Ele disse a eles: "Vocês são melhores do que nós." Seu treinamento diário deixou uma impressão. Imagem inesquecível do boxeador correndo sozinho na frente, perseguido por nuvens de crianças, como um sol arrastando em seu rastro mil estrelinhas, como se as guiasse para um mundo melhor.

O jogo estava marcado para as quatro da manhã no Zaire, por motivos de transmissão televisiva. Para uma partida, África e América se fundiram em torno de um homem. Para acostumar seus corpos a eles, Ali e Foreman começaram a treinar à noite para o evento que poderia torná-los deuses ou até mesmo colocá-los em um sono do qual você nunca realmente acordaria. Durante esse tempo, Don King fez um pacto com o presidente Mobutu, um ditador onipresente e sangrento com um chapéu de pele de leopardo. O exército era onipresente no Zaire da época, tendo como pano de fundo outra realidade do continente negro: a miséria africana, como nenhuma outra, estranha na sua aparente leveza, na sua "dignidade muda e mineral", na sua atemporalidade, atributo de uma humanidade que nunca iria parar de começar. É nesse contexto que um mago previu a Ali que um demônio disfarçado de mulher com mãos trêmulas levaria a melhor sobre Foreman, enquanto os mais famosos artistas afro-americanos, como James Brown, chegavam ao Zaire. E BB King, que também veio pela primeira vez para homenagear a pátria, para celebrar o casamento do boxe e da música. Grandes concertos foram realizados no estádio de 60.000 lugares, e então a luta aconteceu. Foi uma das mais belas vitórias da história do boxe, onde toda a genialidade de Muhammad Ali foi expressa em oito rodadas lendárias. também vieram pela primeira vez homenagear a pátria, para celebrar o casamento do boxe e da música. Grandes concertos foram realizados no estádio de 60.000 lugares, e então a luta aconteceu. Foi uma das mais belas vitórias da história do boxe, onde toda a genialidade de Muhammad Ali foi expressa em oito rodadas lendárias. também vieram pela primeira vez homenagear a pátria, para celebrar o casamento do boxe e da música. Grandes concertos foram realizados no estádio de 60.000 lugares, e então a luta aconteceu. Foi uma das mais belas vitórias da história do boxe, onde toda a genialidade de Muhammad Ali foi expressa em oito rodadas lendárias.

A mente de um homem pode mudar o mundo. Ali podia agitar multidões, irradiar consciência, fazer sonhar as pessoas, transformar uma luta de boxe em um afresco barroco, da mesma forma que poderia enfrentar exércitos com as mãos e as palavras.

Um episódio revelador da força desse espírito é a incrível cena do vestiário. Em uma hora de luta, Ali está cercado por seu bastão e uma dezena de seus companheiros mais fiéis, todos petrificados de medo, de repente incapazes de conter a expressão da derrota que havia tomado de assalto todos os corpos e rostos. Parecia que estávamos testemunhando um início no cadafalso. Antes de embarcar na luta da sua vida, *o campo* Compreendo

- o cúmulo da inversão de papéis - que ele deve elevar o moral de suas tropas. Antes de pensar em derrotar Foreman, ele primeiro teve que derrotar o pior adversário de todos os campeões, o demônio da dúvida que desta vez teve a insolência de vir e se aninhar em seu próprio acampamento!

É preciso lembrar o contexto da luta: aos trinta e dois anos, Ali não luta boxe há vários anos, e aqui está prestes a enfrentar o melhor boxeador do mundo, ainda invicto após 38 lutas (incluindo 35 vitórias por nocaute) . -out), um fenômeno, uma força da natureza: "O mais assustador assassino desarmado que existe na terra". Entre todos os conhecedores, nenhum viu como Ali poderia vencer. O próprio Ali sabia que todos haviam apostado no Foreman. Durante semanas, podíamos ler e ouvir em toda parte: "Ali não é mais o mesmo de dez anos atrás." "Devemos dizer adeus a Muhammad Ali." "Ele pode estar fazendo milagres, mas contra Foreman tão jovem, tão poderoso, tão corajoso, que envia seus oponentes um após o outro em menos de três vezes, mal podemos acreditar em suas chances<sup>6</sup>. "

A derrota se aproximava. Só Ali não parecia sentir a mesma angústia que as pessoas próximas a ele. Ele havia repetido várias vezes: "O Foreman nunca vai me pegar. Quando eu o encontrar, serei livre como um pássaro. " Mas, à medida que se aproximava o momento da verdade, mesmo os mais fiéis não podiam mais esconder suas dúvidas, seu medo de ver Ali sendo massacrado, pois, "Com seu orgulho, ele preferia ser morto a abandonado.<sup>7</sup>. "

Então, aqui estamos nós no vestiário. A cena é relatada pelo escritor Norman Mailer, amigo de Ali:

Era um vestiário sombrio. Parecia um banheiro em um metrô de Moscou. Enorme, com pilares redondos com azulejos brancos.

Até a tapeçaria era branca. Ele também falou de uma sala de cirurgia. Neste necrotério, todos os grunhidos foram abafados. Que lugar para se preparar! Os homens reunidos não estavam mais felizes do que os arredores. "O que esta acontecendo aqui? Ali perguntou ao entrar. Por que todo mundo está tão assustado? Qual o problema com você?"

Ele tirou a roupa e, vestido com uma cueca esporte simples, começou a andar pela sala, lutando contra sua sombra. "Nós vamos dançar!" ele gritou enquanto girava ao redor, aproveitando cada colisão evitada com os pilares atrás dele. Como uma criança, ele sentiu a presença de objetos nas costas, como se o círculo de suas sensações não parasse em sua pele. "Sim, ele estava gritando, vamos encurralá-lo", e ele estava jogando direto para o alto, era a única presença alegre.

Não há nada a temer, disse o boxeador, é apenas mais um dia na dramática vida de Muhammad Ali, apenas mais um treino na academia. Tenho medo de filmes de terror e tempestades. Os jatos me aterrorizam. Mas não há razão para ter medo de algo que você pode controlar com seu talento. "

A voz de Ali estava ganhando força e fervor. Como se para evitar desperdiçar muita energia em um sermão, ele continuou calmamente: "Não há nada a temer. Muhammad passou por situações que reduzem o evento desta noite a nada. E em pequena escala eu experimentei essas coisas. Entrar no ringue com Liston pela primeira vez está além de qualquer coisa que Georges Foreman já foi capaz de fazer ou enfrentou. Além das ameaças de morte que sofri depois do desaparecimento de Malcolm X, ameaças de morte reais, não, não temo a noite que se aproxima. "

Ele lutou contra sua sombra um pouco mais, provocando alguns amigos com golpes rápidos que pararam a dois centímetros de seus olhos. Passando perto de Hassan, o pequeno turco gordinho, ele beliscou seu traseiro. Apesar deste bom esforço, o humor do público quase não melhorou. Parecia um corredor de hospital onde a família aguarda a notícia da operação.

Era hora de se vestir: os sapatos, os shorts, o roupão. Bundini, seu anjo da guarda, havia planejado um novo roupão de banho para combinar com a jaqueta que ele usaria ao entrar no estádio. Ele o entregou a Ali, que o experimentou, olhou-se no espelho e preferiu o roupão velho a ele.

"Este é mais bonito", disse ele, "realmente é mais bonito do que o que você trouxe. Dê uma olhada no espelho, Bundini, realmente é melhor. " Mas Bundini não obedeceu e olhou para Ali furiosamente. Eles se encararam por um minuto inteiro. "Escute, dizia a expressão de Bundini, não brinque com a sabedoria de seu amigo. Trouxe um robe para combinar com minha jaqueta. Sua força e a minha estão ligadas. Me enfraqueça e você se enfraquecerá. Use as cores que eu escolhi. " Ali deu um tapa nele. "Agora olhe minha imagem no espelho", ele ordenou. Como Bundini ainda se recusou, Ali deu um tapa nele novamente. Este segundo tapa foi tão ritual que se perguntou se era uma cerimônia perfeitamente desenvolvida, um exorcismo mesmo.

Depois de receber uma massagem e colocar seu cabelo em ordem, Ali começou a falar consigo mesmo; como se não houvesse mais ninguém na sala:

"Flutuar como uma borboleta, picar como uma abelha, você não pode acertar o que você não pode ver ... Deve estar muito escuro quando você é nocauteado." Bem, eu nunca fui nocauteado. É estranho ser interrompido! Sim, é uma sensação ruim esperar pela noite para estrangulá-lo ... Sim, vamos nos preparar para o estrondo da selva. "

Com isso, ele começou a chamar as pessoas na sala, "Ei, Bundini, vamos dançar?" Bundini não respondeu. Sorrow pairou no quarto. "Alguém pode me ouvir?" gritou Ali. Vamos ao baile? " "Vamos dançar continuamente", disse Gene Kilroy, um de seus empresários, com tristeza. "Vamos dançar", repetiu Ai. Nós estamos indo para dan-an-ser. "

Um dos observadores do clã Foreman, Doc Broadus, se aproximou do vestiário para espionar a cena.

Ali olhou para ele e Broadus arrastou os pés. Ele era tímido com Ali. "Diga ao seu cara que é melhor ele se preparar para dançar", disse Ali confidencialmente.

Ali voltou para Bundini, ainda chateado e silencioso.

"Escute, Bundini, vamos dançar?" Perguntou Ali. Mas Bundini não respondeu. "Eu perguntei a você, nós vamos dançar?" Silêncio. "Por que você não fala comigo?"; Ali perguntou em voz alta, como se o exagero fosse a única maneira de tirar Bundini de seu mau humor. "Bundini, não vamos dançar?" Então, em um tom curiosamente terno, ele acrescentou: "Você sabe que não posso dançar sem você." "Você não queria meu manto", respondeu Bundini com sua voz mais profunda, rouca e emocional. "Oh, cara", exclamou Ali, "eu sou o campeão. Você tem que me permitir fazer algo sozinho. Você tem que me dar o direito de escolher meu roupão ou então como serei campeã de novo? Você vai me dizer o que comer? Você vai me dizer como me comportar? Bundini, estou em crise.

Bundini resistiu, mas um sorriso fez cócegas em seus lábios. "Bundini, vamos dançar?" Ali perguntou. "A noite toda", respondeu seu amigo. "Sim, vamos dançar", disse Ali, "dançando e dançando de novo. O que vamos fazer?" Ali perguntou a Bundini, Dundée e Kilroy. "Vamos dançar", disse Gene Kilroy com um sorriso triste e amoroso, "vamos dançar a noite toda."

Eles estavam todos chorando, Ali os havia aquecido tanto que ele conseguiu animá-los.

"Sim, vamos dan-an-ser", gritou Ali, e repetiu para Broadus: "Diga a ele para estar pronto." "Não vou contar nada a ele", murmurou o último. "Diga a ele que é melhor ele saber dançar." "Ele não está dançando", Broadus conseguiu dizer em advertência, "ele tem coisas melhores para fazer." "O cara de Georges Foreman afirma que George não sabe

dança, Ali zombou. Georges não pode vir ao ba-aal! " "Cinco minutos!"; alguém gritou, e Youngblood entregou ao boxeador uma garrafa de suco de laranja. Ali deu um gole e olhou divertido para Broadus: "Diga a ele para me bater no estômago!"

Os boxeadores se reuniram no centro do ringue para receber instruções. Era para cada um o momento de inspirar no outro uma dose de medo.

As duas cabeças estavam separadas por 30 centímetros. A luta de olhos já havia começado, os dois olhares poderosos empurrando juntos, como dois feixes de laser colidindo, em chamas com todo o seu poder e a energia de uma vida que esperou para se concentrar ali, neste momento. Todos evitando piscar, como se aquele décimo de segundo de liberação pudesse derrubá-los.

Ali então disse a Foreman: "Você ouve falar de mim desde jovem. Você tem me seguido desde que você era um garotinho. Agora você tem que me enfrentar, seu mestre! "

Ironicamente, Ali não dançou naquele dia. Ele boxe nas cordas, de propósito, o que nunca tinha sido visto antes. Durante várias rodadas intermináveis, aquele de quem se esperava "flutuar como uma borboleta" deixou-se apanhar, martelar, atirar como um saco, de costas para as cordas, à mercê de um adversário furioso por não compreender o que se passava. certamente, mas com a hesitação de um cego, com esse mau pressentimento de que Ali sabia o que ele estava fazendo, de que ainda estava pregando uma de suas peças, de que ainda decidiria o destino.

Era verdade: mesmo acuado, Ali dominava, pois ditava o rumo da luta. A borboleta que se acreditava morta esperava seu momento para ressuscitar como uma abelha e nocautear, com um golpe, com uma picada, todos aqueles que ousaram duvidar de Muhammad Ali.

## **Heinrich Schliemann**

*A BUSCA DE UM SONHO*

"A infância ama o inacessível. É por isso que os sonhos das crianças não têm limites. E então a vida flui, os anos passam. Esquecemos nosso sonho. Ou, se pensarmos bem, é com esse tipo de nostalgia sorridente que tinge os arrependimentos. Nos tornamos adultos, aqui estamos

tudo. As exceções são extremamente raras, mas existem algumas. Por exemplo, Heinrich Schliemann. ”

Estas são as palavras do historiador Alain Decaux quando, no início de seu programa da televisão dedicada às mais extraordinárias aventuras humanas, apresenta o homem que descobriu a cidade de Tróia.

Como se pode falar do homem que descobriu Tróia sem pensar na criança que, cinquenta anos antes, a vira em sonho? O que seria desse homem sem o juramento de uma criança de sete anos, gritando na frente de seu pai que a cidade existia e que ele dedicaria sua vida a buscá-la? O que teria sido a vida de Schliemann sem essa criança, nele, que nunca deixou de sonhar com Tróia?

Troia o mítico, o fabuloso; teatro de guerra entre gregos e troianos, tema de um dos mais belos livros já escritos: *A Ilíada* de Homer. Encarnação de um dos maiores sonhos que o homem já teve.

É fácil imaginar o que representou na época a descoberta de Tróia, que devemos a um pobre dono da mercearia alemão, autodidata, dotado de línguas e leitura. Sim, devemos uma das maiores descobertas da arqueologia a um dono da mercearia!

Foi assim que tudo começou: Heinrich Schliemann nasceu na Alemanha em 1822. Seu pai, um pastor culto, gostava de história antiga. Através de suas longas histórias, projetando nas paredes da imaginação a esplêndida visão das grandes civilizações perdidas, ele sabe soprar sua paixão em seu filho. Um livro recebido no Natal aos sete anos, contendo uma ilustração da cidade de Tróia em chamas, sela a vocação do jovem Heinrich.

O pastor ensina latim a seu filho, a primeira de dezenas de línguas que aprenderá ao longo de sua vida. Tudo havia começado bem, mas a morte de sua mãe levou à ruína da família: falência, depressão ... Aos quatorze anos, Heinrich deixou a escola e foi contratado em um armazém. Todos os dias, das cinco da manhã às onze da noite, ele trabalha como um louco.

Heinrich está se aproximando dos vinte anos; ele só aguenta graças às folgas que seus devaneios lhe oferecem. Quem poderia imaginar que o pequeno dono da mercearia, ao varrer a loja, viu o exército grego precipitando-se para Tróia, cem mil homens cruzando o mar e sitiando a cidade para lavar a afronta, o sequestro de Helena. Ou quando passava os dias esmagando batatas, pensava em Agamenon, Ulisses e Aquiles, os mais valentes de todos.

Foi então que ele adoeceu, com tuberculose. Por muito tempo sem poder trabalhar, perdeu o emprego, depois foi rejeitado em todas as lojas que recorreu, tanto que resolveu experimentar a viagem e partir para a América do Sul. Para comprar o cobertor necessário a bordo, ele deve vender seu último terno. A travessia termina em um naufrágio. Preso em uma ilha, ele deve implorar para sobreviver.

Finalmente, Schliemann embarcou para a Holanda, onde, por uma feliz combinação de circunstâncias, ele se tornou office-boy em uma empresa comercial. Seu trabalho é colar selos e enviar a correspondência. Mas a situação lhe cai perfeitamente, porque desta vez ele tem tempo para estudar - seu único desejo, seu único prazer, sua obsessão. Aprender será o sentido de sua nova vida.

Como se para recuperar o tempo perdido, gasta todo o seu dinheiro com aulas de redação, depois francês e inglês. Todos os dias ele leva uma aula que repete boa parte da noite. Dedicou todo o seu tempo livre ao estudo, nunca anda sem um caderno que consulta constantemente. Em suas trilhas, ele ataca outras línguas. Sua memória se torna colossal. Ele escreverá: "Esses estudos forçados e excessivos fortaleceram minha memória a tal ponto que estudar holandês, espanhol, italiano e português me pareceu muito fácil, e não precisei passar mais seis semanas em cada uma dessas línguas Para falar e escrever fluentemente. "

O domínio do russo rendeu-lhe uma promoção e depois tornou-se o responsável pela sua empresa nas negociações com a Rússia. Ele era tão bom nessa função que fundou seu próprio negócio. Ele tem apenas 24 anos. Dois anos depois, ele já fez fortuna.

No entanto, um arrependimento o assalta: seu negócio o afasta de sua pesquisa lingüística. Em alguns anos, ele terá aprendido apenas sueco e polonês. E ainda não havia feito o estudo do grego, temendo que essa língua o encantasse demais e o distraísse de seus negócios.

Nos anos seguintes, ele nunca parou de viajar. Nos Estados Unidos, onde consolidou sua fortuna no comércio de algodão; na Mesopotâmia, berço da humanidade, parada obrigatória para este entusiasta das civilizações antigas; na Arábia, onde aprendeu árabe em seis semanas e o falava tão bem que se arriscou a entrar em Meca disfarçado de árabe, o que poderia lhe render a pena de morte.

Na verdade, os negócios, as viagens e o estudo das línguas foram apenas uma jornada iniciática cujo objetivo nunca mudou: descobrir Tróia. Todo esse tempo, Schliemann havia apenas "girado em torno de seu sonho".

Como descobrir Tróia sem possuir a ciência das línguas, sem conhecer a fundo as grandes civilizações, sem saber interpretar perfeitamente os textos? É à custa desta longa pesquisa que um dia conseguirá despertar palavras adormecidas, ouvir o caminho do passado a sussurrar entre as pedras. Ele sabe que é ali, no texto, que se encontra a chave da cidade esquecida. A fortuna também fazia parte de seu plano. Na verdade, como organizar enormes sítios arqueológicos sem ter recursos financeiros colossais? "Eu adorava dinheiro, com certeza, mas apenas como uma forma de realizar essa grande ideia da minha vida."

Como esperado, Schliemann se torna rico o suficiente para sair do mercado. Ele ainda não completou cinquenta anos e está livre para se voltar para sua única e verdadeira paixão. Ele aprende grego moderno em seis semanas, grego antigo em três meses. Ele pode finalmente ler Homer no texto. *A Ilíada* e *A Odisseia* que ele sabe de cor, ele agora os recita em voz alta em grego.

Depois de conhecer a linguagem de sua vida, nada se interpõe no caminho de seu sonho. Destino: Atenas. Ele finalmente encontrará os heróis de sua vida. O país o aborrece, ele está tão perto do gol. Para esposa, ele escolhe Sophia, a única jovem em um colégio interno que sabe recitar Homero sem hesitar. Esse rosto em que se lê "a beleza grega dos tempos clássicos", é ela! Helena, a Rainha de Tróia! Eles terão dois meninos, Agamenon e Andrômaca.

Desta vez, Schliemann está pronto para a fase final: as escavações. Resta saber por onde começar? Onde cavar?

De acordo com a maioria dos estudiosos da época, Tróia pertenceu apenas ao mito e viveu apenas na imaginação de Homero. Aos olhos do ex-dono da mercearia, eles não conseguiam ler Homero. Para ele, os textos do poeta antigo têm valor histórico, caso contrário, por que teria dado tantos detalhes, tantas indicações geográficas, feito tantas descrições meticulosas?

Schliemann então compara o texto com a realidade no terreno. Homer fala de fontes quentes e frias ao redor de Tróia: estamos procurando essas fontes. Homer especifica o tempo que o exército grego leva para chegar aos pés da cidade: nove horas. Deduzimos a distância que separa as muralhas do mar. Homero indica o tempo que leva Aquiles e Heitor

para contornar a cidade em sua luta memorável, então fazemos cálculos ao redor das colinas.

Com essas indicações, você tem que percorrer o país, em busca de um morro como nenhum outro. E um dia a colina aparece, bem à frente, como uma ilha nua, silenciosa mas cheia da história gloriosa e dos sons abafados de todo um povo. Ouvimos a efervescência de uma cidade orgulhosa, ávida por grandeza, e o choque de armas da famosa Guerra de Tróia. Esses ruídos que nunca cessaram de ecoar em sua cabeça, Schliemann finalmente pode ouvi-los diante da tumba de barro moldada pelos séculos.

Cerca de cem trabalhadores turcos começam a cavar a terra, de acordo com as indicações de Schliemann, que os dirige ... em turco, é claro. Cavamos por longas semanas, desafiando enormes dificuldades e os sorrisos zombeteiros de toda a comunidade científica.

Os golpes de uma picareta atingem o solo enquanto se tenta distinguir a rocha vulgar de uma pedra cortada. De repente, o grito de um trabalhador não engana: ele bateu em alguma coisa. O golpe ecoou como se o choque tivesse balançado o esqueleto de um monstro adormecido. É uma parede que leva a outras paredes. É o famoso recinto de que tanto fala Homero! E aos poucos vão surgindo ruas, casas, monumentos, armas, vasos, joias... As provas irrefutáveis de uma grande civilização!

Magistral até nas suas ruínas, deitada mas ainda digna, a cidade ressuscita. A imprensa se apressa. O mundo inteiro está em turbulência, celebrando a cidade de Tróia e seu brilhante descobridor cuja emoção podemos imaginar. As escavações duraram três anos, de 1870 a 1873, durante os quais descobriremos nove povoações sobrepostas, correspondentes a várias épocas. De acordo com Schliemann, Troy ocupa a terceira camada.

Às vésperas da paralisação da obra, em 15 de junho de 1873, Heinrich Schliemann e sua esposa caminham entre as ruínas, saboreando os últimos momentos desta aventura, roçando nessas paredes familiares, que se tornaram uma segunda pele para eles, à espreita do desvio de um beco, os fantasmas de Paris e Helena, acariciando a velha pedra de novo, como um ente querido que não se pode fazer por si mesmo.

Ao pé de uma fachada, Schliemann começa então a inspecionar os escombros, a arranhar mecanicamente sob as lajes, quando de repente sente os contornos de um objeto maciço. Trata-se de um baú que, retirado dos escombros, revela

seu conteúdo: ouro e joias! Só pode ser o tesouro de Príamo, o rei de Tróia!

Como saberemos mais tarde, Schliemann errou na ordem das cidades. Tróia não ocupou a terceira camada de baixo, mas a sexta. O tesouro não era de Príamo, mas de um rei que viveu há mil anos. Mas que importância: Schliemann sabia como chegar a Tróia e trilhar a terra dos seus sonhos.

Essa é a extraordinária história de Heinrich Schliemann: uma das maiores descobertas arqueológicas de todos os tempos terá sido obra de um único homem, desconhecido e autodidata; a história de uma cidade lendária na qual os maiores estudiosos se recusavam a acreditar, um balconista determinou sua localização graças às suas leituras feitas à luz de velas no fundo de um miserável apartamento de solteiro! É acima de tudo a história de um sonhador que construiu toda a sua vida em torno de uma incrível convicção, um sonho maluco que durou meio século. Durante todo esse tempo, cada passo, cada passo, cada vitória sobre o destino leva apenas a um objetivo: encontrar a cidade de Tróia. Esta cidade, uma criança de sete anos viu em seus sonhos, mas levou a vida de um homem para torná-la realidade.

## **Venus, Serena e Richard Williams**

*QUE MÁ ESTUDANTE*

A história das irmãs Williams é implausível. Se tivéssemos inventado a família Williams e imaginado a viagem de Vênus, Serena e Richard, o druida encantador, a história não seria plausível. Mas agora, a realidade às vezes é um conto de fadas.

Era uma vez, em um município de Los Angeles, um pai como tantos outros, cuja paixão pelo esporte se traduzia todos os fins de semana em prática intensiva em frente à televisão, para cultivar seu musculoso sofá. E seu par de chinelos .

Em um domingo de junho de 1977, Richard Williams assistiu à final feminina do torneio Roland-Garros. Ele é capturado por uma imagem: a de uma jovem tenista, Virginia Ruzici, embolsando o cheque do vencedor. Um grande cheque aos olhos desse chefe de família de classe média, uma quantia que lhe parece desproporcional em relação ao esforço realizado.

A imagem não cessa, vira revelação. Por que ele, Richard Williams, permaneceria um mero espectador quando parece tão fácil?

para alcançar o sucesso? Uma ideia se forma na mente de um homem suficientemente revoltado contra o mundo para querer conquistá-lo. Ele ainda precisa encontrar os soldados para a campanha. Deixa pra lá, Richard convida sua esposa para dar à luz duas outras filhas (eles já têm três filhas), duas campeãs de bebês, claro!

Deste curioso comando ao destino nascerá Vênus, seguida alguns meses depois por Serena. Cientes de sua missão desde muito cedo, os pequenos começam a trabalhar sob a supervisão de um pai gerente de nível médio, formado em finanças, um tenista dominical, certo de que ele está na melhor posição para treinar dois campeões e saber o que é bom para você. Sua rejeição da tradição, sua desconfiança natural das regras ditadas pelos brancos para os brancos, só podem ajudá-lo a encontrar o caminho certo.

Por duas décadas, o mundo do tênis não teve notícias deles, nem de Richard Williams. E por um bom motivo: as irmãs não jogam nenhum torneio juvenil! O pai quer dar-lhes tempo para crescerem, para desenvolverem o seu jogo e a sua personalidade, longe do ambiente considerado nocivo das competições juvenis. A prioridade é dada à educação. O leitmotiv desses anos passados à margem do sistema é: "Esteja equilibrado, confortável com sua pele e, quando chegar a hora certa, você vai ganhar o que quiser."

Se essa decisão afetasse apenas a tradição! É muito pior, é suicida. Ao redor deles, rimos. O que eles acreditam? Que vão reinventar o tênis?

Durante sua primeira aparição em um torneio Grand Slam no US Open, Venus chegou à final. Na hora de aprender os truques do comércio e preencher as lacunas devido à sua inexperiência em competições, as irmãs assumem o controle do jogo e começam a trocar títulos de Grand Slam enquanto compartilhamos um bolo de aniversário em família.

*NO* Roland-Garros, Venus, finalista, fotografa Serena, a vencedora. Em Wimbledon, um mês depois, eles se beijam após a final. O pai, ele está em casa, na frente da televisão, como vinte anos antes, neste domingo de 1977 quando decidiu, por capricho, colocar seus dois centavos nas engrenagens do tênis mundial, sem suspeitar que faria dia tem o poder de bloquear a máquina e quebrar o banco.

Naquele dia, ao assistir TV, Richard deve dizer a si mesmo que fez seu trabalho: Número um do mundo: Serena Williams! Número dois: Vênus

Williams!

Não espere que Richard Williams tenha receitas sobre como acertar um forehand ou liderar um jogo. Ele diz: "Se você puder treinar a mente de alguém, não importa o que você ensine, mesmo que ele não tenha braços, pernas ou olhos, ele terá sucesso."

Este é de fato seu domínio real: a mente. Está em seus instintos de mochileiro afro-americano que cresceu em um gueto, livre e sem complexidades, a quem a vida ensinou muito mais sobre a superação de si mesmo do que muitos especialistas; É em seus valores de sobrevivente, em sua experiência de vida e de humanos - e não no manual técnico - que Williams desenhou as fórmulas e a alquimia certas para transformar duas pequenas pedras pretas em pepitas de 'ouro.

Este é o seu fundamento. Suas habilidades como treinador, guru, psicólogo e pai não devem mais ser questionadas.

Certamente é um pouco difícil acompanhá-lo em seus excessos e reclamações, por exemplo quando ele lança: "Em breve comprarei o *Rockefeller Center*." Ou: "O US Open deve passar para Compton (um bairro negro de Los Angeles)." Ou: "Vênus deveria parar de jogar tênis para fazer *peças fundidas* na moda, ela ganharia cem vezes mais dinheiro. "

Estamos tendo problemas para segui-lo? Mesmo assim, ele ainda entendeu algo que se assemelha muito ao essencial. O segredo do Sr. Williams, que está na origem deste extraordinário sucesso, não são tanto as ideias que defende, mas a força de convicção com que as defende.

Inteligência pedagógica real ou simples bom senso escondido atrás de sermões enganosamente enigmáticos? Intuição brilhante ou um simples espírito de contradição? Apesar de tudo, o Sr. Williams foi capaz de transmitir a força que tinha dentro de si - Deus sabe de onde veio.

Para superar suas deficiências técnicas, soube usar o saber de profissionais quando necessário - um especialista para golpes de solo, outro para serviço ou preparação física (cada aula com um novo treinador era filmada) - e moldar o jogo de suas filhas à maneira de um arquiteto que às vezes chama o carpinteiro, às vezes o encanador.

Sua técnica é a arte de ir contra a corrente: treinar atletas de alto nível sem que eles competissem durante a infância; remova os agentes,

recusar seu dinheiro; recusar-se a contratar um treinador; não acompanhar as filhas no circuito; não olhando o que os melhores estão fazendo ...

Ouçã os princípios do mau aluno de tênis e segure o cinto de segurança. No reino da ironia, onde as entrevistas geralmente não são mais diferentes umas das outras do que duas bolas de tênis amarelas podem ser, Williams entra em conflito. Ele tem tanto a dizer que suas entrevistas são monólogos ininterruptos.

#### ***QUE SENSO DE RESPONSABILIDADES***

“As crianças que vêm de bairros melhores não têm um grande senso de responsabilidade e sua ética de trabalho não é boa. Na América, parece que quanto mais pais têm, menos responsabilidades os filhos têm. Por isso digo às minhas filhas: vocês não têm nada a temer ao lidar com crianças americanas, porque elas têm de tudo. A oposição virá de países que nunca vimos, dos quais nunca ouvimos falar.

“A maioria das pessoas não está conectada a um trabalho real e à ação. Um plano forte nunca falhará. A USTA (American Tennis Federation), por exemplo, não tem realmente um plano. O plano deles se resume a: "Você foi bem hoje". O que não significa nada. Para ter sucesso, você precisa ter um plano de longo prazo, com uma base sólida para apoiá-lo. Com uma boa base, com um plano de longo prazo, nunca falhou, nunca, nem mesmo uma vez<sup>10</sup>. ”

#### ***ÊSINTA-SE BEM NA PELE***

A mãe Oracene Williams se lembra de quando descobriram o mundo implacável dos torneios juniores americanos. “Não gostei do que vi quando comecei a acompanhar Venus nos torneios. A atmosfera era muito dolorosa. Concluimos que as meninas tinham muito a ganhar treinando juntas, longe de tudo.<sup>11</sup>. ”

Esta decisão foi ridicularizada por muitos anos. Richard Williams sente vingança por aqueles que o criticaram? Ele se sente orgulhoso? "Nenhum", ele responde. Era algo que tinha que acontecer. Acho que outras pessoas aqui na América pensaram que estávamos errados, porque existe uma certa tradição a ser respeitada. Mas esse é precisamente o problema com a tradição: o que funciona para alguém não funciona para você. Nós, nós decidimos, por causa de nossas duas filhas,

aprenda a se sentir em paz, bem consigo mesmo, em vez de fazê-los jogar torneios. Só então você pode ir lá e vencer qualquer um. Estranhamente, a maioria das meninas que vejo vindo do programa da federação não se sentem bem consigo mesmas. Por quê? Porque a federação e os patrocinadores pressionam demais os jovens. Se não tiverem classificação suficiente, não receberão roupas ou sapatos. Os melhores jogadores não jogam tênis, de jeito nenhum. ”

### ***EU E BIG SMILE***

“O que mais me encanta não é quando minhas filhas acertam uma chance para a vitória, é quando eu as vejo sorrir. É porque, você vê, com medo e dúvida você não pode ter sucesso. Minhas filhas não têm medo, não tenham dúvidas. Isso é o que mais me dá satisfação. Cada vez que os vejo lá fora no campo e sorriem, sei que fiz meu trabalho. Quando você viu uma garota que joga no circuito realmente sorrir? Eles nunca sorriem. Eles parecem infelizes.

“Digo para minhas filhas: você vai parar de jogar tênis quando tiver cerca de vinte e cinco anos, mas viverá até os setenta e cinco. Se você não tiver uma boa educação, terá cinquenta anos para viver como um tolo. ”

### ***EU UMA FAMÍLIA***

“Em vez de tentar aprender com alguém, prefiro encontrar o que é melhor para a minha família. Ensino a meus filhos que a família é a instituição humana mais antiga, a unidade mais básica da sociedade. Civilizações inteiras sobreviveram ou desapareceram, dependendo se a vida familiar era forte ou fraca. Cada uma das minhas filhas é fraca. Todo mundo é fraco. Mas se você pode contar com sua família, você é forte. Somos tão fortes que não podemos ser penetrados. Mas se você nos separar, cada um de nós se tornará fraco. ”

### ***EU' AUTONOMIA***

“Quem precisa de treinador é um idiota. Aqui na América, somos ensinados a ser independentes. E se não ensinarmos o suficiente, eu ensino em minha casa. Ensinamos a Venus e Serena que o melhor treinador que podem ter são eles próprios. Nunca vou contratar um treinador para eles. Se o fizesse, seria uma forma de admitir que eles são

demente. Se Venus, de 17 anos, não soubesse o suficiente, não teria chegado à final do US Open. Eles devem ser capazes de assumir o controle de si mesmos. Não há dúvida de que devo acompanhá-los em todos os torneios. Vou fazer isso três vezes por ano, só isso. Se eles precisam de alguém lá, é melhor parar com o tênis. Por que os americanos não têm sucesso? Porque eles estão fazendo muito por seus filhos. ”

### ***EU CONFIAR EM SI MESMO***

Richard Williams explica a filosofia de *Venus William Tennis Academy*, do qual ele é o criador e o animador.

“A federação deve estar atenta ao que estamos fazendo. Uma vez que eles tenham a ideia e voltem às coisas sãs, os Estados Unidos podem dominar o tênis. A chave para nossos alunos é acreditar em si mesmos. Em segundo lugar, eles também devem ter um bom desempenho na escola. E terceiro, precisamos ajudá-los a acreditar que são os melhores, aqui e agora. ”

Em outros lugares, diz Richard Williams, as crianças são ensinadas a duvidar. “Eu fui a um *Academia*, na Carolina do Sul, onde as crianças ouviam: “Olhe para aquele jogador, olhe o que ele está fazendo.” Se você ensina um aluno a olhar para alguém melhor do que ele, não está fazendo nenhum bem. Você não pode colocar dúvidas na mente de um aluno. Na época de Compton, Vênus e Serena estavam construindo sua autoconfiança. Ensinei-lhes como golpear para desencorajar o oponente. Mesmo que eles acertem um lob vencedor, expliquei a eles que não era a solução certa. Queria um passe forte, mesmo que seja mais arriscado, porque esse passe vai ficar registado no cérebro do adversário e minar a sua confiança. Isso é o que eu ensinei a eles: compromisso; e como ter orgulho de si mesmo, como roubar o orgulho do adversário<sup>12</sup>. ”

Agora que suas filhas estão no topo, Richard Williams gostaria que elas parassem de trabalhar por um tempo, apenas para fazer outra coisa. Ele realmente quis dizer isso ou é apenas uma de suas provocações para aumentar a confiança? “De qualquer forma, não cabe a mim decidir por eles, é a vida deles, mas, se eu estivesse no lugar deles, pararia por um ano ou dois, navegaria e patinaria. Sorvete, e depois voltaria para o circuito, sem classificação, só para voltar ao topo, daqui a cinco ou seis meses ... ”

Sua confiança, o "mau aluno" do tênis dizia para tirar de sua mãe, que ficava lhe dizendo: "Acredite em você, não importa o que esteja acontecendo ao seu redor, não importa o que as pessoas pensem de você, o importante." é acreditar em si mesmo, ouvir o seu coração e ter força e coragem para ir aonde ele diz para você ir. "

Por sua vez, Vênus aprendeu a lição.

"Um dia, Venus me disse depois de uma derrota, 'Estou tendo problemas na minha aula de química.' OK, respondi, vou contratar um professor particular. "Não", ela me disse, "se o professor vier, ele vai saber mais do que eu. Em vez disso, vamos para a livraria. " Achei que era muito melhor do que vencer um torneio. Assim que a educação dela estiver estabelecida, você verá que tênis ela jogará<sup>13</sup>. "

Nós vimos, Sr. Williams. A gente até vê o dobro e, decididamente, você tem o dom de nos incomodar.

Mas não é isso que ele realmente procura: escapar de toda lógica? "Fui inspirado por Muhammad Ali para conduzir minha vida: nunca dê mais do que o necessário, nunca muito, permaneça intocável, evasivo<sup>14</sup>. "

Ele ainda ri ao pensar que foi chamado de louco todos esses anos. "O que eu estava dizendo não fazia sentido, Ha! Ha! Ha! "

Ele ri da peça que pregou em seus detratores, e seu riso não perdoa. Um riso com entonações amargas, o riso de um homem que diz "encarnar a tragédia dos negros ao mesmo tempo que a sua vingança", que não esconde a sua motivação: a luta racial contra a intolerância e a injustiça. "Eu escolhi travar esta guerra, aquela que nunca disse seu nome."

Muitos vão censurá-lo por seus discursos de ódio, mas esse ódio, muitas vezes, só pede um pouco de respeito para ser apaziguado ou para ser transformado em amor.

"Sim, pessoal, sou um planejador mestre, não estava divagando. Você me chamou de louco, eu tinha tudo planejado. Eu sou um profeta Ha! Ha! Ha! Oh, estou fadado a vomitar: eu disse a duas meninas para entrarem no gueto de concreto para melhor sair do gueto mental onde querem prendê-lo. Seguindo em frente! Na época, os mestres brancos do jogo me disseram: "Leve suas garotas aos torneios juniores, faça como todo mundo, assine com um agente, tire o dinheiro dos agentes." Ha! Ha! Ha! Eu, respondi: Se você disser a alguém que ele é o melhor dos juniores, ele será, na melhor das hipóteses, o melhor dos

juniores. Disse a minhas filhas que seriam as melhores do mundo. Eles estavam certos em me ouvir. "

Ha! Ha! Ha!

## **Zinedine zidane**

### ***QUE PRAZER DOS COMEÇOS E A BUSCA POR BELO GESTO***

Quem é o ídolo dos franceses na virada do século? Uma escritora, uma filósofa, uma atriz de cinema, uma estilista? Perdido! O escolhido dos corações franceses - segundo todas as pesquisas - é um jogador de futebol de origem kabyle, cuja obra-prima foi assinada em um dia de junho de 1998: dois gols na final do Mundial contra o Brasil.

Este herói é, claro, Zinedine Zidane. Zidane o salvador, Zidane, símbolo da integração de um país que encontra na sua equipa de futebol "black-white-beur" parte da sua identidade como se a velha República, para recordar os seus valores, devesse agora ceder ao Stade de France. Mas Zidane é também o símbolo da França que vence. Este homem que ousou oferecer-lhe o título de campeã mundial, transformou numa tarde a imagem de um povo até então fascinado por anti-heróis e confortavelmente resignado ao lugar de eterno segundo no panorama desportivo. Um povo que se identificava como um só homem com o seu ciclista preferido, Poulidor, sempre magnífico, sempre em segundo ...

Naquele dia, "Zizou" substituiu "Poupou" no coração dos franceses, tão espantado por serem campeões como por se verem subitamente felizes de cantar nas ruas, de repetir essas palavras estranhas em suas bocas, de repeti-las convulsivamente como se se convencer disso: "Campeões mundiais! Campeões mundiais! "

Vamos deixar a sociologia e a política aí: esporte também é um jogo. Principalmente porque o que melhor define Zidane é, sem dúvida, sua técnica: leve, corda bamba, graciosa, às vezes arejada, às vezes deslumbrante rente à pele. A grama sob florestas de pernas, sempre precisa, formidavelmente constante.

Zidane em ação é um balé para os olhos. A partir de todas as dezenas de gestos conhecidos, variando os ritmos à vontade, o artista ainda se permite o exercício da pausa imóvel, no meio do estádio, pelo prazer de hipnotizar o adversário e a multidão, suspensa ela também por um momento no final de seu sapato, em seguida, partiu novamente com o pé errado em uma aceleração

deslumbrante. Neste momento, nada nem ninguém pode impedir o jovem árabe de origens humildes de conquistar o mundo.

A sua técnica, esta joia pura, é posta a serviço de um personagem reservado, ansioso por partilhar, não por se exagerar. Essa técnica o tornou o melhor passador do mundo. O talento de Zidane está lá: ele vence, brilha, seduz, marca, marca e parece não querer muito.

Por trás do talento e deste aparente distanciamento dos artistas do futebol, o que encontramos? O rigor das academias de campeões ou programas de treinamento de comandos? Supervisão especial? O árido curso das seleções de juniores? Nada do tipo. "Muito do que sei hoje, aprendi na rua", testemunha.

Na origem dos gestos decisivos do campeão mundial, encontramos um garotinho, com seu pedaço de chocolate, sua bola, descendo ao pátio de seu prédio, todos os dias após a saída da escola, para encontrar seu bando de amigos, "dotado como ele", unidos pelo prazer de um belo gesto, difícil, controlado. Encontramos um senso estético surpreendente, vindo do nada, empurrado como uma rosa no concreto.

E muita diversão, "puro prazer".

Vamos ouvir Zidane contar onde suas ações nasceram. Ele conta bem, porque ainda pode se ver ali. Um pequeno voo de pensamento e de salto, aqui se mergulha no banho de prazer dos primórdios, neste pátio nos subúrbios do norte de Marselha onde, dia após dia, aos poucos, se forjaram as ações do campeão, neste sentimento de liberdade que apenas as exigências pessoais e a necessidade de impressionar os amigos poderiam dominar. Aí está, o prazer volta aos lábios. Ah! se ele pudesse dar um pontapé no tempo, voltar à despreocupação, à leveza dos primórdios, ao espírito de bravata das crianças, ao riso, sem outro olhar para apreciá-los senão o de seus jovens autores ...

Zinedine Zidane sozinho<sup>15</sup>:

Minha técnica vem diretamente da minha vizinhança. Éramos uns dez amigos, tínhamos entre oito e doze anos e treinávamos para fazer o gesto fora do comum, aquele que mostraríamos aos outros quando fosse perfeito. E até chegarmos lá, não desistiríamos. Foi só quando ele teve sucesso

por todo o grupo que passamos para outro gesto. Foi uma espécie de competição entre nós, e foi aí que aprendi a maior parte do que sei hoje. Todos aqueles momentos de liberdade não foram, na verdade, porque eu estava fazendo muitas coisas com uma bola.

Não havia um cronograma definido, como faço isso em um dia e no dia seguinte faço outra coisa. Não, foi inspiração.

Gestos (em partidas) na TV também não me interessavam muito. Foram as pessoas da minha vizinhança que monopolizaram minha atenção. Eles eram minha vida. Minha vida diária ao meio-dia e principalmente à noite. Porque de manhã você tinha que ir para a escola. Logo após a aula, peguei meu pedaço de pão, meu pedaço de chocolate, minha bola e desci as escadas para minha casa.

O músico, quando toca escalas o dia todo, em determinado momento, ele cria. Bem, foi o mesmo para nós! Além disso, éramos bons no futebol, mesmo assim.

Zidane conta cada um de seus gestos favoritos como se tivessem uma história:

Eles estão diante dos meus olhos, ainda posso vê-los. Eles estão escritos lá (ele toca sua testa). Há um que vem até mim imediatamente, eu adoro isso. Ele quase me faz quebrar, porque nasceu em casa. Mas é difícil fazer em terreno real, em velocidade real, em uma partida, é "roleta" (levanta-se para explicar melhor). É um gesto que farei até meu último suspiro. Isso eu faço o tempo todo assim que tenho uma bola nos pés. Faz quinze anos que não passa um dia, ainda mais, que eu não experimente. Tornou-se um tique.

Também tem a "roleta Marseillaise", mas não é minha. É uma roda para trás, na verdade. Bloqueio a bola da direita, por exemplo, deslizo para trás e volto, girando na direção oposta do jogo, em mim acontece alguma coisa toda vez que eu chego lá, porque é muito natural. Este, eu faço em uma partida, mas nem sempre consigo completamente ...

Zidane puxa de seu capuz toda a sua panóplia de gestos como os brinquedos de um Papai Noel:

O "passar das pernas": é o MEU gesto e acho-o muito moderno, muito bonito também, elegante e simples. "Controle de tráfego aéreo" é o controle que eu prefiro. É bom olhar para isso. Eu gosto quando é agradável assistir.

Quanto ao "rake", ele admite:

Este, foi meu irmão que me mostrou, e fui inspirado por ele. Ele o estava segurando de um de seus amigos de quem ele o picou. Mas tenho feito muito bem nos últimos sete ou oito anos, não mais. Realmente comecei a começar no centro de treinamento de Cannes. Antes era um gesto que só pertencia ao meu bairro, à minha infância. Ele não tinha saído disso. Um dia, pensei comigo mesmo, por que não. Aqui. Tem gente que fica no final do treino pra tentar pegar voleio, bom, eu faço roleta e ancinho ...

Podemos facilmente imaginar a gangue de crianças se aventurando nos bairros vizinhos, escondendo-se atrás de uma barragem, os olhos no campo rival, nos melhores jogadores, os chefões da bola da turma adversária, para roubar seus melhores gestos, que então trouxeram para casa como troféus. Doce ideia que essa "guerra das gangues dos belos gestos"!

Nós inventamos tudo. Lembro-me de um jogo, que chamávamos de "um gol, dois dribles": eram dois contra dois, três contra três, dependendo das chegadas. Gostei muito deste jogo, foi pura diversão. Ninguém gritou comigo para me dizer para fazer isso ou aquilo, para me colocar de volta no lugar, para me defender, para jogar junto. Era eu e a bola, e ali ...

Era logo abaixo da minha casa, então eu realmente estava jogando em casa. Não estou lhe contando as telhas, principalmente as do meu vizinho! Ela era legal, mas só eu poderia pegar a bola na casa dela. Ela gostou dos meus olhos e funcionou em tudo

golpes. Além disso, meus amigos sempre se voltavam para mim e me mandavam para o quebra-cachimbo.

Eu não era o mais talentoso! Bem, digamos que éramos todos muito talentosos. Todo mundo estava fazendo coisas com a bola, eu nem penso nisso. Mas não fui eu e os outros. O vencedor do dia não foi o do dia seguinte, foi o encanto dessas sequências.

Houve momentos em que me treinei contra a parede, mas eu realmente tinha que ficar sozinho! Porque, eu, o que me prendeu foram os amigos, o jogo coletivo, as partidas, a bola que vive, o confronto, o jogo, a aposta que te permite progredir.

Hoje, não é mais o mesmo prazer. É uma espécie de obrigação. Gosto de ter a bola perto de mim, mas gosto de uma forma diferente agora. É menos divertido. É uma pena, mas é o emprego que quer isso. Não é mais a bola da minha infância.

Zidane, o artista que hoje encanta todos os estádios do mundo, teria perdido parte do prazer? Podemos imaginar como deve ter sido então, sob o sol suave de sua infância, quando a competição não conhecia outras exigências além da lei da rua.

Podemos imaginar o que o prazer de um belo gesto deve ter significado para ele.

## **Wilma Rudolph**

### ***EU UMA TRANSFORMAÇÃO DE UMA DEFICIÊNCIA EM UM ATIVO***

É a história de uma menina que foi predita que nunca andaria. Um dia, contra todas as probabilidades, ela caminhou. Rimos quando ela anunciou que queria correr. Um dia ela correu e ganhou duas medalhas de ouro nas Olimpíadas, mais de 100 metros e 200 metros!

Essa história é de Wilma Rudolph, uma pessoa com deficiência que se tornou a mulher mais rápida do mundo.

Em 23 de junho de 1940, quando nasceu, Wilma pesava apenas dois quilos. Para o mais novo de dezenove filhos que vivem espremidos em um gueto do Tennessee, a vida é como uma corrida

obstáculos. Nada lhe será poupado: pneumonia dupla, escarlatina, poliomielite. Tendo perdido o uso da perna esquerda aos quatro anos, ela passa dois anos inteiros na cama.

Ela nunca vai andar direito? Como não duvidar, vendo-a deitada o dia todo, calada, melancólica como uma criança nascida no planeta da injustiça, enquanto todos os outros, lá fora, correm gritando?

"As massagens que toda a família lhe deu implacavelmente, reunindo-se ao lado da cama, aliadas ao poder do amor, farão milagres.<sup>16</sup> " Aos sete, Wilma está caminhando de novo, decentemente. Aos nove, ela desistiu do sapato ortopédico. "Um alívio para esta menina insignificante que sofreu muito com o olhar e a maldade de seus companheiros<sup>17</sup>"

Um belo dia, a encontramos sob uma cesta de basquete, desfrutando do prazer do esforço e de um corpo finalmente desenfreado e até capaz de agilidade. O esporte será o local de sua ressurreição. Se ao menos ela pudesse se tornar "uma criança como as outras" ... Um de seus irmãos está encarregado de educá-la. O que ele faz lentamente, mas regularmente, para restaurar sua perna a todo o seu tom. Ele o inscreveu no time de basquete local. Aos onze, ela foi selecionada para o time da faculdade. Ela marca 805 pontos em 25 jogos. Uma gravação.

Mas não era aí que Wilma decidiria resgatar os anos de desgraça, a vergonha de duas pernas que se interpunham em seu caminho quando ela teria dado tudo para poder ficar de pé. Armazenar as cestas não o interessava. O que ela queria era correr na pista, nessa reta simbólica finalmente acessível e vencer só com as pernas, correr o mais rápido possível em busca do tempo perdido.

Sua explosão de velocidade é uma revelação. "Correr foi uma embriaguez para esta mulher deficiente de 12 anos<sup>18</sup>. " Seu progresso é tão impressionante que ela é confiada a Ed Temple, um dos melhores treinadores americanos, baseado na Universidade de Nashville. Ao ver suas pernas longas e frágeis, e "porque ela se movia em todas as direções", ele a apelidou *Sketter* (mosquito). O mosquito se torna uma gazela.

Seus defeitos de nascença são testados e cuidados tanto que se transformam em uma vantagem. Desse modo, muitas vezes nascem qualidades excepcionais. Assim, quem leva uma qualidade ao máximo muitas vezes parte de um defeito, pois quem sofre de defeito não tem direito a qualquer indulgência.

Wilma Rudolph está pegando os metros e segundos, como se o destino os devesse, e ela deixa os melhores velocistas universitários para trás.

Aos dezesseis anos, Rudolph se classificou para os Jogos Olímpicos de Melbourne e ganhou a medalha de bronze nos 4 x 100 metros lá. Sete anos antes, ela usava um sapato ortopédico.

Foi só nos Jogos de Roma, quatro anos depois, que ela experimentou o momento da libertação. "Na final dos 100 metros, suas pernas longas deram a ela uma vantagem de 3 metros sobre sua assistente Dorothy Hyman da Inglaterra. Na final de 200 metros, desta vez com vento contrário, a falta de força não a impediu de relegar a enérgica alemã Jutta Heine para quase quatro metros! Houve finalmente a apoteose dos 4 x 100 metros durante a qual, recebendo a testemunha com dois metros atrás de Heine, ela subirá ao seu rival e estará dois metros à sua frente.<sup>19</sup> "

Wilma havia torcido o tornozelo um dia antes da final dos 100 metros. Ela, portanto, realiza essas façanhas com o pé esquerdo amarrado. O pé esquerdo, o de sua perna antes condenada. Isso é um sinal? Um chamado dos demônios malignos de sua infância que vieram para lembrá-lo de seu lugar?

Wilma não ouviu dessa forma. Ela já estava muito longe, a gazela já havia voado com a criança nas costas. Passada aveludada, busto leve, arco requintado das costas, serenidade angelical em todo o esforço - você nunca tinha visto algo tão bonito em um ringue de atletismo.

A cortina caiu sobre estes momentos de graça incrível, ela bate no ano seguinte, em Estugarda, o recorde mundial para os 100 metros: onze segundos a dois décimos (11 s 2/10).

Como se estivesse escrito que a história de suas pernas tinha que terminar no dia em que andaram mais rápido do que todas as pernas do mundo, Wilma Rudolph se aposentou em plena glória aos vinte e dois anos.

## **Boris Becker**

*EU'AMOR DE LUTA E GOSTO PELO DESAFIO*

Boom-Boom, esse é o nome de artista dele.

Boris Becker nasceu para ser ouvido. E não apenas pelo poder de suas balas. De muitas maneiras, Boom-Boom marcou o tênis: por seu recorde (mais jovem vencedor de Wimbledon, aos dezessete), por

o seu tamanho atípico para um número um do mundo (Boris é um peso pesado), pelo seu estilo (uma flexibilidade extraordinária dos membros que compensa a falta de velocidade), pelo seu brio e uma agressividade ainda desconhecida neste desporto.

Como Borg antes dele, Becker revolucionou a técnica do tênis. Em seu rastro, engolfou uma geração de novos rebatedores, bem estabelecidos nos controles antes da linha de base (o que Ion Tiriac, gerente da Becker, chamará de "tênis de pingue-pongue"). Ele inaugurou uma nova era cujos dignos herdeiros se chamam Monica Seles, Andre Agassi, as irmãs Williams ...

Claro, tal influência não é concebível sem grande carisma. Boris Becker encarna o cavaleiro do tênis. Encontramos nele a força selvagem de grandes combatentes e a força moral que dita onde começa o respeito humano. Duas forças nem sempre dominadas, prisioneiras de um mesmo corpo, como dois personagens antagônicos lutando lado a lado, às vezes um contra o outro (um tão sedento de vitória quanto o outro sonhador e secretamente aspirando apenas à fusão de sentimentos).

Boris poderia de fato na mesma partida lutar como um leão e demonstrar um jogo justo exemplar (devolver as bolas, parabenizar o adversário, etc.). A combinação dessas duas qualidades tornou seus confrontos mágicos. Nós nos projetamos lá, queríamos fazer parte, porque a luta foi justa, total, linda.

No final, Becker sempre soube usar a fibra emocional e, seja qual for o desfecho da partida, adicionar a pequena nota que sublima o acontecimento. Sabia ganhar ou perder com a mesma dignidade, o mesmo respeito por quem ousou contrariar a sua condição de príncipe, pelo adversário, aquele mesmo que o esfolou, obrigou a rugir, a mergulhar e às vezes olhar para dentro, cara a cara, o demônio de sua lendária cólera.

Este respeito pelo bom combate e pelo adversário nasceu nas montanhas do ideal e impôs-se a ele por respeito ao seu título de campeão, por amor à imagem da gravidade que ele sabia alojada no fundo do seu coração. coração humano como nenhum outro. Sua força, no fundo, era esse senso de destino.

Para entender melhor do que é feito a madeira de Boris Becker e de onde vem seu gosto pelo combate absoluto, devemos recorrer a seu primeiro treinador, Gunther Bosch<sup>20</sup> e ouvi-lo falar com uma qualidade intrigante, que

deixaria mais de um treinador perplexo, mas de qualidade excepcional e, como todas as qualidades excepcionais, quase falhando.

Boris está todo animado para vencer Wilander (um chutador), permanecendo em sua linha de base, ou dominar Noah (um *showman*) com um artista de tênis. No entanto, é uma utopia. Stefan Edberg é um jogador do estilo saque / voleio. Lá Boris joga o jogo de Stefan, apenas o jogo de Stefan. A melhor jogada de Lendl é o forehand. Boris não vai jogar com seu backhand, que é relativamente fraco: ele irá se engajar em um duelo de forehand, porque ele quer provar a Lendl que ele tem um forehand melhor do que ele! Não é normal ...

Boris tem quinze anos, joga contra o ex-campeão alemão, Rolf Gehring, "um jogador muito bom, que teve um ótimo desempenho na amortização". Bem o oposto de Becker. Gunther Bosch não conseguia acreditar no que via e deu alguns jogos para descobrir o que estava acontecendo: "Becker estava se divertindo tentando derrubá-lo quando ele deveria ter acertado as bolas de canhão. Ele queria mostrar ao adversário que também sentia bem a bola. E ele embarcou em um jogo muito complicado para ele. No final, Boris venceu, mas o que ele sofreu! "

Boris tem 20 anos. Ele é o número dois do mundo, mas não perdeu nada de sua pureza guerreira. Quando ele enfrenta o lendário Connors, o outro grande lutador do circuito, conhecido por se transcender quando a tensão é insuportável, Boris não busca outra coisa senão fornecê-lo com essa intensidade. Qualquer jogador tentaria impedir que Connors desenvolvesse seu jogo, não Becker. Então, novamente, ele quer vencer, mas em uma base regular, o que significa, para ele, forçar Connors a usar seus pontos fortes. Uma vitória sobre um Connors constrangido, envergonhado ou diminuído não teria o sabor de uma vitória sobre o grande Connors sobrecarregado, vencido em seu próprio terreno, com suas próprias armas: "Boris queria ser um Connors ainda mais forte do que Connors."

Boris Becker nunca mudará.

Não penso nisso, eu joga meu jogo primeiro, disse ele, mas quando o cara me acerta três vezes seguidas, eu acerto ele três vezes

idêntico. Quero fazê-lo entender que o que ele pode fazer, eu também sei fazer.

Quanto a Bosch, ele admite: "Não sei de onde ele tirou isso. É muito simples, está nele." O primeiro a denunciar o hábito do potro de complicar sempre voluntariamente a sua tarefa - o que chama de "masoquismo" -, o treinador é analista astuto o suficiente para admitir que, sem esse traço de caráter, Becker não seria Becker.

## **Edmund Hillary**

### ***EU'AVENTURA COMUM E GENEROSIDADE***

É a história de uma montanha, a mais alta do mundo, de dois homens e uma foto.

Em 29 de maio de 1953, Edmund Hillary, um cidadão da Nova Zelândia, e seu companheiro nepalês, Sherpa Tenzing Norgay, lançaram um ataque aos últimos metros do Everest. Os últimos metros que farão toda a diferença, os 8.850 metros que os separam do teto do mundo ainda virgem de marcas humanas.

Só Deus sabe quantos montanhistas já tentaram antes deles conquistar o monstro, fazer cócegas em seus flancos e quantos corpos caíram como vírgulas na imensa página da aventura até então decidida a permanecer em branco. Só Deus sabe quantas memórias e sonhos despedaçados assombram as encostas do cume quando Hillary e Tenzing embarcam neles.

Esse dia tinha que ser o certo. Os dois homens, embriagados com o prazer da montanha que milagrosamente se abre sob seus pés, cruzam a última porta, a porta além da vida e que ainda não é a morte. Acima, existe apenas o céu.

A conquista do Everest, por seu valor simbólico, provavelmente golpearia os espíritos para sempre. No entanto, algo aconteceu lá em cima, no pequeno cume da Terra Prometida, durante os poucos minutos que os dois homens passaram experimentando sua façanha, algo que parecia nada comparado ao que haviam acabado de realizar, mas que daria à aventura o toque sentimental que os homens esperam nunca parar de sonhar. Hillary, a líder da expedição, decide tirar uma foto de seu sherpa e imortalizar sua aventura compartilhada. Ao fazer isso, ele negligencia usar tal vantagem em seu benefício.

Era o que Hillary queria: só haverá uma foto, e é a imagem de Tenzing que dará a volta ao mundo para dizer que o Homem tocou o céu. Um gesto simples que derramou muita tinta.

"Todo o espírito do gigante da Nova Zelândia está contido nesta humildade e altruísmo com um grande coração<sup>21</sup>. "

"O vencedor do Everest não parou de levantar toda a humanidade com ele no telhado do mundo<sup>22</sup>..."

A opinião mundial atribuirá o mérito da conquista do Everest a Hillary, mas esta, até o fim, se recusará a desistir de compartilhar o ato incomparável com seu companheiro.

A humildade de Hillary está para sempre associada ao Everest. Que ironia, que lição! Hillary foi ao topo do mundo para fincar a bandeira da modéstia! E dizer a todos que a conquista dos cumes - de todos os cumes - só pode ser feita à custa de uma elevação do espírito.

Esses homens amam demais a montanha para dizer que a "conquistaram". Eles "escalaram", só isso. Quando olhamos para a famosa foto de hoje, a mais simbólica de todas as fotos de aventura, vemos apenas a vitória do homem sobre a arrogância, a vaidade, a necessidade de glória pessoal.

Nesta foto, Hillary é Tenzing, Tenzing é Hillary e, juntas, elas são a humanidade. Por um simples gesto sussurrado no ouvido por algum deus grato por finalmente o visitar, ou inspirado pela sensação de ser muito pequeno, quando se torna o homem mais alto do mundo. Claro, você precisa dessa humildade para subir o último degrau.

1. As citações e a maior parte das informações são retiradas de *Le Mystère Tiger Woods*, de André-Jean Lafaune, Éditions Solar.

2. Trecho do filme *Quando éramos reis* (Oscar de melhor documentário em 1997). 3. Don King, seu empresário.

4. As citações foram tiradas de um livro de Norman Mailer, *América*, Edições Plon. 5. Norman Mailer.

6. Trechos de filmes *Quando éramos reis*. 7.

*Ibid.*

8. *Essas descrições são tiradas da América*, por Norman Mailer, que usa trechos de seu livro *A luta*, Little Brown, 1975.

9. *Alain Decaux diz*, editado por Presses Pocket Esta história é diretamente inspirada nela. 10.

Entrevista retirada de *Por dentro do tênis*, Maio de 1998. 11. *Mesmo*, Julho de 2002.

12. Entrevista publicada em *O time*, 3 de maio de 2003. 13

. Entrevista publicada em *Dentro do tênis*.

14. *Entrevista publicada no L'Équipe.*

15. Os seguintes trechos foram retirados de uma entrevista com Zidane em *França Futebol*, 24 de abril de 2001.

16. Tirado de *100 campeões por um século de esporte*, Edições SNC L'Équipe. 17.

Biografia de Wilma Rudolph na Internet, de Renée Mendy Ongoundou. 18. *100*

*campeões por um século de esporte.* 19. *Ibid.*

20. Os seguintes trechos foram retirados de *Acerto de contas*, por Gunther Bosch, Éditions Michel Lafond / Carrere.

21. "Um século de aventuras", *O time*, 27 de dezembro de 2000. 22.

*100 campeões por um século de esporte.*

Qocê.no.t.r.eu.ê.m  
\_e\_p\_no\_r\_t\_eu\_e

## EU TRINTA E SEIS REGIÕES DE MAPA MENTAL

**ATRAVÉS DOS FRANÇOIS DUCASSE E MAKIS VSHAMALIDIS**

*O homem ultrapassa o homem, infinitamente.*

BLAISE PASCAL

## Para cada um do seu jeito

Como conclusão das três partes anteriores, podemos dar uma definição de *mental* de um campeão? Quais são, em última análise, as qualidades comuns aos campeões?

Não faria sentido “traçar o perfil” do campeão, pois quando se trata do “perfil do campeão”, novos critérios surgem para nos contradizer. Por exemplo, o ano em que certos líderes do tênis incentivaram os clubes a recrutar jogadores altos e comunicaram a todos os clubes os novos “cânones” do sucesso, Marcelo Rios (1,75 m) e Martina Hingis (1,70 m), cada um com um serviço médio, tornou-se mundial número um!

Este é o interesse da aventura humana: nada é determinado de antemão, nada é certo, nada se perde. Cada campeão teve que encontrar seu próprio caminho no mapa mental. Todas foram construídas segundo diversos métodos, a partir de diferentes personalidades, talentos, dificuldades, ideais, chegando ao mesmo resultado, ao mesmo sonho, cada um a seu modo.

Os campeões não são iguais, nem as circunstâncias que os levaram a tirar a vida pela face norte. Alguns surgiram por causa de um encontro ou de um incidente, outros por causa de uma tragédia familiar, de uma deficiência física, por acaso ou por necessidade. Alguns se sentiram investidos de uma missão, outros, pelo contrário, não perceberam o que estavam realizando. Se há alguns que foram treinados para ter sucesso, há também outros que se tornaram campeões porque não tinham mais nada para fazer.

Como saber por que homens e mulheres, um dia, se transformam em engraçado Dom Quixote lançado para atacar inimigos imaginários e moinhos de vento que eles são os únicos a ver e a tomar como fortalezas? Como saber por que um dia alguém se torna habitado pela ideia tão absurda quanto admirável de escalar picos, de bater

discos, passando sua vida perseguindo centésimos de segundo e se perguntando o quão longe podemos ir? Por que sonhamos um dia com o impossível e buscamos obsessivamente? Isso não é realmente explicado. Aventura é curiosidade! Para usar a famosa frase do filósofo Blaise Pascal: "O homem ultrapassa o homem, infinitamente." Os campeões se superam, porque seu desejo é infinito.

Enfim, ainda podemos dizer que ser campeão implica conhecer-se muito bem. Superar a si mesmo é superar seus problemas, mas para isso é preciso conhecê-los. Para impor sua personalidade, você tem que encontrar seu trunfo, sua "coisa". Para descobrir suas qualidades, encontrar o plano que permitirá que elas sejam desenvolvidas, você tem que buscar. Esta pesquisa é tão pessoal que cria diversos caminhos e, claro, cocktails originais de qualidades e defeitos, onde a qualidade excepcional ou excessiva pode contrabalançar os defeitos (inversamente, um único defeito principal também pode estragar tudo.).

Um treinador que tem uma ideia muito precisa do que um campeão deve ser e que deseja que seu aluno se pareça com este modelo provavelmente terá menos sucesso do que se aceitar começar pelas qualidades do aluno e a ajuda para encontrar as suas próprias caminho.

Lembre-mos simplesmente das etapas essenciais, dos pontos de passagem obrigatórios no mapa mental: leve o seu sonho a sério, aprenda a sofrer, encontre o seu prazer, saiba - quando for necessário - ser o mau aluno, estar apaixonado pelo pressão. O campeão se distingue pela força de seu desejo, o senso de pesquisa, o talento para explorar seu talento, sua intensidade de concentração, sua força emocional. Encontramos essas características em todos aqueles que vão longe.

A essas qualidades, amplamente discutidas e ilustradas nesta obra, quisemos agregar outras, para finalmente traçar um repertório de trinta e seis qualidades mentais que podem servir de referência no caminho da excelência. Um exame rápido ou um simples lembrete pode às vezes colocar as coisas em seus devidos lugares, indicar pontos de referência, restaurar a coragem.

Aqui estão essas trinta e seis regiões do mapa mental, apresentadas desta vez na forma de cartas práticas. Alguns resumem temas já desenvolvidos, ocasionalmente usando as imagens ou frases mais fortes. No entanto, os cartões oferecem outra forma de leitura, mais

sintético e mais operacional, adequado para sessões de discussão em campo, por exemplo.

Depende de você definir as qualidades que mais falam com você. Basta ser "campeão de cabeça" em duas, três ou quatro regiões, dominar algumas qualidades para alcançar grandes feitos na vida.

Se não oferecemos um perfil de campeão, esses cartões ainda sugerem encontrar a atitude do campeão que se aplica a várias situações. Por exemplo, a capacidade de "seguir o próprio desejo", de "saber dizer não", de "libertar-se do olhar dos outros", de "aceitar a frustração", de "não mudar num momento crítico", de "seja lúcido", etc.

Tudo isso permanece esquemático, mil coisas sempre nos escaparão no ser humano. No entanto, é possível identificar qualidades universais que podem - seja atleta, trabalhador, empresário, professor, artista - apoiar a realização de um sonho.

## As trinta e seis qualidades e fundamentos do desempenho

### **EU E TERRA DOS SONHOS**

1. Leve seu sonho a sério
2. Paixão
3. Siga seu desejo
4. O espírito explorador
5. Orgulho
6. Entusiasmo

### **EU UM VALE DO PLANO**

7. Esteja em pesquisa
8. Disciplina
9. Intensidade
10. Estabeleça metas internas
11. Associe-se à dificuldade
12. Faça escolhas
13. Treine seu treinador
14. Transformando uma deficiência em um ativo
15. Saber dizer não
16. Liberte-se do olhar dos outros
17. O questionamento
18. Generosidade
19. Trabalhe em sua linguagem corporal

20. Procure em outro lugar
21. Boa "jogada ruim"
22. Faça mini-luto
23. Cultive sua diferença

### **eUNA TERRA DE VSREAÇÃO**

24. Concentre-se no que você pode controlar
25. Lucidez
26. Combine água e fogo (relaxamento e agressividade)
27. Pense no jogo, não na aposta
28. Não mude no momento crítico
29. Não exagere
30. Animalidade
31. Não deixe ir
32. Aceite a frustração
33. Autoridade pessoal
34. Estar apaixonado pela pressão
35. Recuperando o prazer perdido
36. Autoconfiança

## **1. Leve seu sonho a sério**

### **1. O que é?**

Respeite o seu sonho, dando a si mesmo os meios para ter sucesso, mesmo que esses meios possam parecer excessivos ou irracionais aos olhos dos outros. Não é ter vergonha de agir como se fosse sermos bem-sucedidos.

### **2. A ideia**

Levar-se a sério não implica necessariamente arrogância, mas coragem para resistir aos julgamentos daqueles que não ousam se levar a sério e que abusam dos próprios sonhos. Ousar acreditar humildemente nas suas oportunidades é a melhor resposta a dar-lhes, e agir sem procurar justificar-se, a melhor forma de se impor ao longo do tempo, de ser respeitado e até, porque não, de provocar um espírito de emulação. Para estar certo, você tem que agir sem explicar muito.

Você não respeita o seu sonho quando se esquece dos seus compromissos e do seu plano. Ao contrário, temos todas as chances de sucesso quando tomamos medidas que são descritas como exageradas por nossos parentes ou colegas. Pode-se passar por pretensioso. Muito ruim se eles pensam que estamos fazendo muito. No olhando para nós, eles vão se acostumar.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Eu me dou meios ambiciosos, mesmo que pareçam desproporcionais na época;
- Eu me cerco de pessoas que me encorajam a me levar a sério; Não
- tento necessariamente ser compreendido pelos outros.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Tenho vergonha de levar minhas habilidades a sério e mirar alto;
- Eu me levo a sério em pensamento, mas não em ação;
- Não respeito meu sonho porque não respeito meu plano.

## **2. Paixão**

### **1. O que é?**

A paixão é um estado de espírito excessivo, o oposto de um estado neutro; um interesse irresistível e exclusivo por uma coisa ou meta, causando um transtorno de todo o ser, uma intensificação das emoções e da auto-estima.

### **2. A ideia**

Os benefícios da paixão são tão grandes que devemos evitar desperdiçá-la. A paixão é cega, impede-nos de ver as dificuldades. Ele fornece a energia para superar facilmente dificuldades colossais.

Permite que você desenvolva auto-estima, sinta que existe. A nova imagem que nos dá permite apoiar projetos atuais, mesmo os de uma vida. De onde vem a paixão e o que fazer quando você está apático? Não explicamos a paixão, ela vem do encontro com um ou mais objetos externos. Pode ser uma pessoa ou um objetivo que desperta tal desejo que se torna você mesmo.

A paixão domina-nos, é uma "boa loucura", mas uma loucura que se exerce na realidade. Orienta os nossos passos, dá sentido (s) à vida:

sensações, direção e significado.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Não tenho medo de ser irracional;
- Eu me permito o direito de ser um com minha paixão; Não me
- nego o excesso nem o direito de sair do anonimato.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Afirmo ter uma paixão, mas nunca exagero; Desisto de
- melhorar o meu estado por causa dos riscos;
- Eu não diferencio entre uma superexcitação útil e um estado maníaco.

### **3. Siga seu desejo**

#### **1. O que é?**

Ouça o que você quer bem no fundo e livre-se de suas inibições para ousar seguir em frente com sua convicção íntima; é também não confundir o seu desejo com o dos outros, não se deixar prender no desejo do outro.

#### **2. A ideia**

Quantas vezes já ouvimos esta famosa máxima: "Na vida não fazemos o que queremos"? Devemos responder que só fazemos o que queremos! Às vezes há mais riscos em não fazer nada (por falta de iniciativa, por gosto pelo conforto) do que dizer para si mesmo: "Vou e, pelo menos, terei tentado!" Alguns não se atrevem a despertar o desejo, outros preferem escondê-lo e ainda outros desejam tanto satisfazer os desejos dos pais e treinadores que se esquecem de si próprios. Você pode investir totalmente em uma atividade sem respeitar o seu desejo?

Como então sabemos do que realmente gostamos? Você deve primeiro aprender a ouvir a si mesmo, ignorando as expectativas dos outros: isolar-se, viajar, esquecer as pequenas preocupações do dia a dia. Assim, aumentamos consideravelmente nossas chances de nos livrarmos do que pode sufocar o desejo: o medo do ridículo, a tradição familiar, as leis da religião, a culpa.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

#### **EU SOU QUANDO...**

- Eu me ouço antes de ouvir os outros;
- meu desejo é meu objetivo e minha referência;
- Eu sei o que não quero, sei o que quero.

#### **JE NÃO SOU QUANDO...**

- Não ousa acordar e exibir meu desejo; Eu
- conheço meu desejo, mas não o respeito; Eu
- sacrifico meu próprio desejo e o dos outros.

### **4. O espírito de exploração**

#### **1. O que é?**

Saia da trilha batida para explorar uma área desconhecida ou de difícil acesso; saber questionar o que é direito na sua atividade ou no seu espírito para avançar para a inovação.

#### **2. A ideia**

Quem não se beneficiou das inovações desses pioneiros que abriram o caminho para que hoje possamos encontrar prazer e progresso? De certa forma, eles ajudaram a mudar nossa vida, pois puderam desenvolver novas teorias, inventar novas técnicas, criar um novo visual, etc.

Qualquer pessoa em sua área pode descobrir novos horizontes e abrir novos caminhos, mas isso raramente é feito por acaso. Você não pode chegar ao fim de sua exploração sem ser um homem ou uma mulher de convicções, nem sem ter a intuição de que existem outras maneiras de fazer ou ver as coisas além do mundo conhecido. Essa visão de mundo exige muita imaginação e a dose de impertinência necessária para pensar por si mesmo.

#### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

##### **JEU SOU QUANDO...**

- Eu não obedeco apenas ao que está estabelecido;
- Ouso inovar, experimentar coisas novas, porque vejo o que tenho a ganhar e não o que tenho a perder;

- Eu quero liderar o caminho para encorajar aqueles que vêm para trás.
- JE NÃO SOU QUANDO...
- Tenho medo do que não sei;
  - Não quero correr riscos, estou afogada em meus pequenos hábitos;
  - Sigo o movimento porque não me comprometo com nada e tenho medo que a instituição não aprecie a minha inovação.

## 5. Orgulho

### 1. O que é?

O orgulho é uma qualidade mais do que um defeito quando se trata desse sentimento de orgulho admirável que leva o homem a se superar, a querer provar seu valor, a reagir, a se recuperar de fracassos ou humilhações, a recusar o destino. Mesmo que tudo parece perdido.

### 2. A ideia

Tenha cuidado, o orgulho é uma espada de dois gumes. Provoca a necessidade de reconhecimento e pode dar-nos a força para fazer todo o possível para nos elevarmos, fugir à nossa condição ou recuperar a nossa dignidade ... Porém, na ação, o orgulho pode cegar-nos e impedir-nos de "estar. No jogo" , especialmente quando estamos preocupados apenas com nosso ego e nossa imagem. Alguns competidores recusam uma luta ao ver que serão dominados, por se considerarem bons demais para conviver com tamanha humilhação. Nesse caso, achamos que temos uma reação de orgulho quando estamos apenas ficando com raiva ou reclamando.

Para poder se concentrar, é fundamental saber acalmar o seu orgulho, fazer desaparecer o seu interesse pessoal. É apenas o ato e o momento presente que contam. Quanto mais colocarmos nosso orgulho de lado, mais estaremos imersos em seu desempenho.

### 3. Sou um campeão na minha cabeça?

EU SOU QUANDO...

- Reajo com orgulho e me recuso a atolar no fracasso;
- em ação, coloco meu orgulho de lado;
- Deixo a tempestade passar, porque é a única maneira de conseguir jogar melhor.

JE NÃO SOU QUANDO...

- meu orgulho me impede de me concentrar;
- Recuso a luta porque não suporto a ideia de ser dominado;
- Eu reclamo em vez de lutar, me preocupo com meu ego em vez de lutar por meu orgulho.

## 6. Entusiasmo

### 1. O que é?

Entusiasmo é o dom de valorizar o que temos e o que vivenciamos, de sentir alegria no trabalho e no esforço, de mostrar admiração e espanto, admiração, qualidade que muitas vezes tem o efeito de liderar os outros.

### 2. A ideia

Aqui está uma grande qualidade que, no entanto, não ocupa o lugar que merece. A falta de entusiasmo nem sempre é vista como uma falha, pois as pessoas cronicamente insatisfeitas têm a desculpa de serem muito sérias ou muito perfeccionistas. Essa atitude é facilmente desculpada, porque parte de uma boa intenção. No entanto, o facto de nunca nos contentarmos com o que nos acontece torna-se facilmente um mau hábito: repetidamente, tornamo-nos incapazes de aproveitar o que nos acontece, o que afecta o nosso progresso e o nosso desempenho, e acabamos por esquecer. que realmente gostamos. Na verdade, esse "pequeno" mau hábito pode, com o tempo, extinguir uma paixão.

Não há vergonha em ficar surpreso, em êxtase ou simplesmente em mostrar gratidão àqueles que cuidam de nós. É até um sinal de boa saúde e juventude mental, porque o entusiasmo preserva o frescor e a ingenuidade dos primórdios, quando tudo era simples. Os mais entusiasmados fazem bem o que fazem, porque continuam agindo como se fosse a primeira vez.

Quanto aos cínicos, muitas vezes parecem mais espertos, mas nem sempre têm inteligência para a vida, os sonhos e a ação.

### 3. Sou um campeão na minha cabeça?

JEU SOU QUANDO...

- Trabalho muito com alegria e consigo usar o humor em competições, mesmo em momentos tensos;
- Eu cultivo meu entusiasmo em vez de cultivar a difamação;
- Dou o máximo, porque mostro que aprecio o que tenho (as minhas condições de trabalho, o meu treinador, etc.).

JE NÃO SOU QUANDO...

- Acho que não é "legal" mostrar que estou me divertindo; nada
- nunca é bom o suficiente para mim;
- Eu esqueço que meu entusiasmo pode conduzir aqueles que me treinam.

## **7. Esteja em pesquisa**

### **1. O que é?**

Estar em pesquisa significa que se é animado pela sede de aprender e de compreender; é a capacidade de permanecer curioso e ansioso por qualquer coisa que possa ajudar a ir mais longe em seu projeto ou no domínio de sua arte.

### **2. A ideia**

Na busca de um sonho ou de uma carreira, enfrentamos constantemente problemas que nos impedem e às vezes parecem intransponíveis. Estamos em fase de pesquisa quando estamos obcecados com a solução. Quem acaba fazendo descobertas e cruzando marcos são aqueles que giram incessantemente em torno do sonho e não concebem a vida sem fazer, em todas as ocasiões, novas descobertas, sem se alimentar de novos encontros, questionamentos e várias habilidades que os ajudarão a sua busca.

Para ser um bom pesquisador, você tem que gostar de "buscar para buscar", porque na maioria das vezes só se encontra depois de errar. Progredir é entender um erro. É à custa de muitos erros e de "paciência apaixonada" que poderemos encontrar o gesto perfeito. Quando procuramos por anos, acabamos descobrindo coisas incríveis, ao atingirmos um nível de domínio das sensações, de sutileza de percepção, que podemos tocar o invisível e lançar novos desafios.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Posso ser curioso ao ponto da obsessão;

- Sempre me pergunto o que estou perdendo para passar de nível; para me
- manter em movimento, proponho-me novos desafios.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Fico saciado facilmente e desanimo diante dos problemas porque não gosto de pesquisar;
- Não oriento minha pesquisa, esqueço meu problema e perco muito tempo;
- Eu esqueço que se eu parar de olhar, eu volto, porque os outros avançam.

## **8. Disciplina**

### **1. O que é?**

A disciplina é a estrutura e as regras de que o talento precisa para florescer e florescer. Encontrar sua disciplina significa entrar em uma rotina de esforço que permite que você se concentre e forneça esses esforços, mesmo quando você não quiser; é, de fato, criar a estrutura que nos criará.

### **2. A ideia**

Disciplina é cada vez menos uma palavra da moda. Evoca o lado militar, a ideia de obediência, confinamento, constrangimento. Preferimos apresentar talento, originalidade e personalidade. Mas, se queremos ser originais, por que não ter uma disciplina original, torná-la uma criação pessoal? Até os artistas adotam uma disciplina que, na realidade, não é uma restrição, mas um trunfo.

NO que todos encontrem o ambiente de trabalho que lhes convém e que os colocará nas melhores condições para se manterem focados por muito tempo, totalmente, em um assunto de cada vez. A disciplina existe quando as regras se tornam automáticas e você não precisa mais pensar nelas (levantar a tal hora, repetir tal exercício, cuidar do equipamento, etc.).

É um alívio ser disciplinado quando as regras são claras e a repetição existe, mesmo que seja difícil, você se acostuma e fica mais fácil. A disciplina acaba se tornando um estado de espírito. Isso vai desde a atitude a adotar diante de uma dificuldade, até como lidar com pequenos detalhes práticos, como a garrafa de água ou a barra de chocolate que não deve ser esquecida de colocar na bolsa. São detalhes que falam muito sobre o estado de espírito do atleta. Pode parecer contraditório, mas quanto mais o quadro é

estrito e rigoroso, quanto mais você tem a mente clara, mais você pode se expressar livremente. Disciplina é liberdade.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Eu me imponho regras de trabalho, porque o gerente se torna mais forte do que eu;
- Não oponho o talento à disciplina mas procuro ter o talento da disciplina.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Confio muito no meu talento: não aprendi a aprender e não entendo o interesse da disciplina;
- Não encontrei o meu ritmo de trabalho, o esforço é um problema, estou distraída;
- Não presto atenção aos detalhes, por exemplo, esqueço de colocar uma garrafa de água na bolsa, ou sempre chego atrasado.

## **9. Intensidade**

### **1. O que é?**

Ser intenso é atingir um alto grau de foco e esforço. A qualidade do trabalho depende da intensidade: todos os recursos são acionados e convergem para um único ponto. O compromisso é total, as sensações estão aí, o corpo avança.

### **2. A ideia**

Existem vários níveis de concentração. É como se tivéssemos um termômetro na cabeça que indica uma atenção simples, depois uma concentração média e, no topo, a intensidade máxima. A intensidade é o critério número um para julgar a eficácia de um treino. Não são os exercícios que fazem a qualidade de um treino, mas a intensidade da concentração e do esforço. Um exercício simples realizado com intensidade é melhor do que um programa sofisticado, de pouca utilidade se o comprometimento for baixo. A dificuldade está escondida em tudo, até nos gestos mais simples e óbvios. O que parece fácil, sempre é muito difícil fazer muito bem. A maior dificuldade não é fornecer intensidade quando nada nos obriga a fazê-lo? O treino é acima de tudo treinar a concentração, forçar os limites físicos.

e mental. Quem treina regularmente em intensidade progride mais rápido, pois utiliza todos os recursos disponíveis e armazena melhor as informações. Todos somos parecidos, a diferença é o esforço!

O objetivo principal do treinamento é desenvolver sua intensidade.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Tenho minha rotina para ficar intensa antes de começar meus treinos;
- Eu treino como se estivesse jogando;
- nos dias em que não tenho vontade de treinar, diminuo a duração, mas não a intensidade.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Estou focado, mas não intenso;
- Eu me deixo distrair facilmente, eu me disperso;
- Acho que um treinamento leve vai me permitir ser intenso durante a partida.

## **10. Estabeleça metas internas**

### **1. O que é?**

Estabeleça metas para recursos acessíveis com base em ações a serem realizadas e compromissos pessoais, ao invés de definir apenas metas de resultados (externas).

### **2. A ideia**

Os objetivos interiores são aqueles que dependem diretamente de si mesmo: dar pequenos passos, comprometer-se a melhorar tal e tal qualidade, respeitar tal ou qual ponto de seu projeto. Quanto aos objetivos externos, estão atrelados aos resultados: ganhar tal e tal troféu, alcançar tal ranking, vencer tal adversário. Não tem muito valor dizer "Estou buscando essa classificação"; é melhor falar sobre o seu plano e objetivos de trabalho, por exemplo: "Este ano, vou resolver este problema ou aquela falha".

Ter seus objetivos internos como referência também é a maneira mais justa de avaliar seu desempenho real e saber se você está no caminho certo. Às vezes, as coisas parecem ruins, os resultados são ruins e

no entanto, os objetivos internos estão em vias de ser alcançados e o plano é bom: inevitavelmente terá de pagar. O observador que ignora os objetivos reais pode entrar em pânico e exercer pressão, pois seu julgamento é exercido em outro nível e de acordo com diferentes critérios (resultados de curto prazo, reconhecimento imediato). Só quem está nos segredos do plano pode julgar adequadamente.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

**JEU SOU QUANDO...**

- Eu estabeleço meu plano a cada ano com base em objetivos que dependem de mim; Eu me pergunto quais são os pequenos passos a serem dados;
- Concentro-me em meus objetivos internos para alcançar meus objetivos externos;
- Não entro em pânico e sigo meu plano quando os resultados não aparecem.

**JE NÃO SOU QUANDO...**

- Não tenho objetivo ou apenas digo que quero ser campeão;
- Estou falando sobre ser sério e trabalhar duro, mas nunca dizer o que isso significa;
- Tenho um plano muito complicado, com muitas metas, e esqueço minhas prioridades.

## **11. Associe-se à dificuldade**

### **1. O que é?**

Associar-se com dificuldade significa esfregar ombros com ela regularmente, tornando-a uma parceira que estimulará nossas qualidades. Vá aonde outros não vão.

### **2. A ideia**

As dificuldades nos moldam, nos ensinam a paciência e a humildade, nos tornam conscientes de nossa natureza, de nossas limitações e nos preparam para uma provável elevação.

Não existem homens excepcionais, existem apenas ambientes excepcionais, isto é, contextos difíceis ou particularmente exigentes, mesmo perigosos, que embebem o carácter e nos obrigam a ir ao fundo recursos insuspeitados de nós. A dificuldade promove imaginação e ação. Se essas situações não existem, elas devem ser

provocar. O princípio do treinamento é criar obstáculos que nos estimulem. Cada sessão deve incluir um problema específico, uma passagem difícil, uma série adicional quando o exercício terminar. Quando for difícil, é aí que você pode descobrir o que você vale e se conhecer.

NO Como tal, o treinamento ruim às vezes é o mais interessante, aqueles em que você aprende mais. Um novo obstáculo coloca um problema, as sensações não estão lá, tudo está ruim; como vamos reagir? Vamos aceitar arregaçar as mangas para encontrar uma solução? O objetivo do treinamento não é *Jogar bem* mas de *trem bine*, para se preparar para enfrentar as dificuldades das competições futuras.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

EU SOU QUANDO...

- Sinto-me atraído pela dificuldade porque me torna mais forte; Eu tenho "o espírito do difícil";
- Uso minha imaginação para inventar obstáculos ao treinamento; Acabo
- encontrando meu conforto na dificuldade.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Costumo sempre seguir o caminho mais fácil;
- Eu me deixei ser influenciado pelos indivíduos mais preguiçosos do
- grupo; Esqueço que é muito difícil fazer muito bem coisas simples.

## **12. Faça escolhas**

### **1. O que é?**

Fazer escolhas significa adotar um posicionamento, escolher uma atividade, um ponto de vista, um amigo e seguir em frente com a sua escolha, assumindo as consequências; em certos momentos de sua vida, para decidir, para progredir, abrir mão de algo (conforto, dinheiro, etc.).

### **2. A ideia**

Fazer escolhas significa mais do que simplesmente responder sim ou não às perguntas que nos são feitas. As escolhas reais são um compromisso real, por exemplo escolher treinar mais do que os outros, ou sair da sua região para encontrar melhores condições de treino noutro local.

Para alguns, a parte mais difícil é mostrar sua vontade e suas crenças. Para outros, é assumir a responsabilidade pelas consequências de suas escolhas (por exemplo, decepcionar um ente querido ou ter ciúme de seus pares).

Alguns se tornam verdadeiros especialistas em não escolha. Tomados pelo medo do confronto, eles hesitam e esperam para se encontrar de costas para a parede para reagir. Não é de admirar que tenham dificuldade em seguir em frente com suas ações (golpes, movimentos, escolhas táticas, etc.).NO no final, eles tomam uma determinada direção porque não têm mais outras possibilidades.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Eu tomo decisões e assumo a responsabilidade por elas; Eu sei
- como defender minha escolha e manter o curso;
- Sei como ficar sozinho para fazer minha escolha final, mesmo que já tenha podido consultar outras pessoas antes.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Deixo os outros escolherem por mim o desapego de todas as responsabilidades;
- Eu escolho apenas quando não tenho mais escolha; Hesito
- demais, me viro, me arrependo de minhas escolhas.

## **13. Treine seu treinador**

### **1. O que é?**

Treinar o seu treinador significa desenvolver uma relação com ele tanto profissionalmente como a nível humano. É acima de tudo despertar nele o desejo de dar o melhor de si.

### **2. A ideia**

Às vezes, o atleta espera que tudo venha do técnico (motivação, generosidade, investimento em um projeto). Isso pode ser frustrante para o treinador, porque não há feedback, nem perguntas, nem discussão. Porém, um professor não é recompensado apenas pelo progresso e resultados de seu aluno, é principalmente quando sua colaboração gera relacionamento e sentimentos fortes.

Para alguns atletas, qualquer pretexto é bom para fugir às suas responsabilidades: eles são os campeões da esquivia. Por exemplo, para

explicar suas dificuldades, eles podem fingir que não escolheram seu treinador. Porém, quando lhes perguntamos se tentaram realmente trabalhar com ele, investir no relacionamento, muitas vezes admitem que nem pensaram nisso! O atleta é responsável pelo interesse demonstrado pelo seu treinador. A função do treinador é desenvolver o atleta, mas este pode incentivá-lo expressando suas opiniões ou sentimentos, e às vezes até mesmo se esforçando para se perguntar quais são os sentimentos do professor e o que ele deseja.

Expressar suas convicções, ouvir os outros, esta é a base da comunicação. Este dinamismo permite construir uma relação bilateral enriquecedora, onde cada um é estimulado a dar o melhor de si pelo outro.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

EU SOU QUANDO...

- Acho que de vez em quando para motivar meu treinador;
- Sei que meu treinador não espera bons resultados;
- Sugiro exercícios que gosto de fazer e faço perguntas sobre o que não entendo.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Continuo o bom aluno, intimidado pela autoridade do mestre, que espera que tudo venha dele;
- Não procuro dizer o que sinto e privo meu treinador de informações essenciais para meu progresso;
- nosso relacionamento é baseado na sedução (agradar aos outros é mais importante do que trabalhar com eficácia).

## **14. Transformando uma deficiência em um ativo**

### **1. O que é?**

Transformar um handicap em um ativo é dar tanta atenção a um handicap ou a um defeito (deficiência física, tamanho pequeno, deficiência técnica) que acabamos fazendo dele uma qualidade e, à força, empurrando essa qualidade mais longe do que se a tivéssemos naturalmente no começo.

### **2. A ideia**

Algumas qualidades excepcionais surgem de um defeito. Aqueles que desenvolvem a máxima qualidade às vezes são aqueles que partem de uma lacuna, porque não têm direito a nenhuma indulgência. O que para outros teria sido apenas um ponto fraco para observar ou melhorar, os campeões às vezes fizeram disso um desafio a ser superado a todo custo.

Podemos nos surpreender ao saber, por exemplo, que tal campeão, famoso por sua compostura, era conhecido em sua juventude por se irritar com a menor dificuldade! Nesse caso, não havia meio caminho para lidar com tal defeito. No final das contas, a qualidade obtida é mais sólida do que outras qualidades naturais, porque o defeito correspondente foi combatido com tanta força que o conhecemos perfeitamente.

Também podemos compensar um defeito com outra qualidade. Por exemplo, um jogador de futebol que compensa uma lentidão relativa com um senso de objetivo incomum e se torna capaz de ter na cabeça essa velocidade que não tem nas pernas; um jogador de tênis que, com um serviço ruim, se torna o melhor raiser do mundo.

Muitos campeões tiveram que enfrentar situações difíceis (deficiência física, perda de um ente querido, ausência de um dos pais). Mas as deficiências podem ser uma força motriz, causando uma necessidade vital de reparos. O degrau mais alto do pódio costuma receber grandes campeões que um dia se sentiram miseráveis e não aguentaram.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Atribuo tanta importância a uma qualidade deficiente que acabo por dominá-la melhor do que quem a tem naturalmente;
- Identifico as vantagens associadas à minha deficiência e procuro a qualidade que a compensará;
- Eu sou o menor, mas também o mais habilidoso.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Concordo em ter rótulos colados em mim ("não talentoso", "muito pequeno", etc.); Não tenho talento para tirar vantagem das situações;
- para explicar meus fracassos, me escondo atrás de frases como "é por causa da situação econômica" (que nunca é favorável, exceto para quem encontra soluções!).

## 15. Saber dizer não

### 1. O que é?

Saber dizer não é uma forma de se afirmar na oposição e no confronto. É também o ponto de partida para resolver um conflito, em vez de escolher a rota de evitação.

### 2. A ideia

Não há necessidade de esperar até o dia da competição para defender seu ponto de vista ou opor-se ao de outras pessoas.

Em vez de evitar o confronto a todo custo, vejamos o que temos a ganhar dizendo não para expressar nosso desacordo com os outros (pais, treinador, colegas, amigos): posicionando-nos em relação às solicitações, até mesmo defendendo-nos daqueles que abusam de seus autoridade ou tirar proveito de nossa bondade. Essas recusas podem estruturar o relacionamento muito melhor do que consentimentos brandos. Saber dizer não também dá mais peso ao sim: quando dizemos *Sim*, é um real *Sim*, o que é reconfortante para si mesmo e para os outros.

### 3. Sou um campeão na minha cabeça?

EU SOU QUANDO...

- Consigo dizer não a quem quer aproveitar minha gentileza;
- Digo não à tentação (passeios, fumo, álcool, drogas) quando é incompatível com o meu projeto;
- Aceito a ideia de que não posso agradar a todos.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Hesito em questionar a autoridade, mesmo quando acho que estou certo;
- Acho que não, mas digo sim, ou não digo nada por medo de enfrentar os outros;
- Eu digo não por princípio (para irritar os outros?), Mas sem realmente acreditar.

## 16. Liberte-se do olhar dos outros

### 1. O que é?

Libertar-se do olhar dos outros significa ser capaz de ser você mesmo e fazer o que sabe fazer independentemente do julgamento dos outros.

## **2. A ideia**

O olhar dos outros pode influenciar-nos de várias formas: às vezes pesa muito sobre os nossos ombros ("Não consigo fazer bem quando a minha mãe vem ver-me jogar!"), Às vezes dá-nos asas ("Sempre que estou em amor, obtenho bons resultados!").

A forma de interpretar o olhar dos outros está intimamente ligada à nossa história pessoal, às nossas experiências anteriores. Por exemplo, o famoso "Você nunca vai chegar lá assim!" ou "Que talento!" repetido no passado pode, anos depois, se transformar em medo de ser julgado ou decepcionante.

Damos um grande passo quando nos tornamos capazes de existir sem buscar nossa salvação aos olhos dos outros. Tanto melhor se pudermos compartilhar o que somos, mas é inútil querer fazer bem demais (agradar aos outros), forçar a nota (tentar ser o que não somos), ou ser amado por alguém custo (para compensar a escassez emocional)!

## **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Concentro-me no que posso fazer, independentemente da presença física ou imaginária de outras pessoas;
- Eu me coloco no lugar do outro para entender melhor seu olhar e minimizar seus julgamentos.
- Sei como valorizar a solidão na competição.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Eu interpreto mal os pensamentos daqueles que me observam; Estou
- sujeito ao olhar dos outros porque tenho medo de seu julgamento;
- Acho que devo algo a alguém ("Minha mãe investiu tanto em mim que não tenho o direito de decepcioná-la!").

# **17. O questionamento**

## **1. O que é?**

Questionar-se significa olhar com franqueza e, às vezes, abrir mão do que foi aprendido para ir mais longe; pergunto o que nós

ainda podemos melhorar ou quais erros podemos ter cometido, mesmo quando vencemos ou quando tudo está indo bem.

## **2. A ideia**

Desafiar é mais fácil quando as coisas dão errado. No entanto, deve ser permanente. O perigo pode vir do sucesso. Quando estamos muito felizes com nós mesmos, tendemos a parar de olhar e adormecer sobre os louros. Esperamos que as coisas dêem errado para pensar em mudar, depois mudamos com pressa e, muitas vezes, fazemos coisas estúpidas.

Questionar-se é analisar-se com frieza (ou ser analisado), avaliar o próprio percurso e desempenho segundo objetivos internos (os pequenos passos previstos no plano), e não apenas segundo critérios externos (ranking, notoriedade, etc. ) e, às vezes, resultados enganosos.

É destruidor também para reconstruir gestos, métodos de treinamento, às vezes sabendo varrer ideias prontas. É um risco, claro, questionar as conquistas que temos tanta dificuldade em obter, mas evitá-lo muitas vezes impede que os atletas passem pelos bonés e os campeões subam o último degrau. Quando atingem um bom nível ou obtêm um bom resultado, alguns têm tanto medo de perder os "bons sentimentos" que não querem mais ouvir nada que os possa perturbar. Viver com esse medo ou confinamento pode enfraquecer.

## **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

EU SOU QUANDO...

- Fico vigilante mesmo quando tudo vai bem, considero o resultado alcançado um passo e não um resultado;
- Vejo o questionamento como um desafio, às vezes questiono o conhecimento adquirido apenas para lançar novos desafios e recuperar o entusiasmo;
- Tenho consciência de que o fato de buscar sanar uma deficiência, no início, sempre se faz em detrimento de um ponto forte.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Estou muito feliz comigo mesmo e ainda estou esperando de costas para a parede para fazer mudanças;
- Entro em pânico assim que dou um resultado ruim, questiono tudo;

- Nunca peço a opinião do meu treinador, por medo de suas críticas ou por falta de curiosidade.

## **18. Generosidade**

### **1. O que é?**

A generosidade é uma nobreza de caráter e também uma tendência ao excesso, o que significa que damos sem fazer cálculos e que espontaneamente fazemos mais do que se espera de nós.

### **2. A ideia**

Não somos generosos quando damos algo, mas quando damos algo que nos custa, sem esperar resultados imediatos, sem nos perguntarmos quais serão as consequências dessa doação.

Porém, se custa no momento, a generosidade, seja no esforço ou no relacionamento, sempre compensa no longo prazo. Quando somos generosos com a vida, ela nos retribui. Nossa própria generosidade (confiar, dar de nós mesmos, saber perdoar, dar uma chance a alguém) inspira generosidade nos outros. E, no entanto, perante uma dificuldade, o caminho da generosidade é o menos óbvio: é mais fácil pensar no que temos a perder, deixar-nos guiar pelo cálculo, pela contenção ou pelo medo. Quando não calculamos e exageramos, cometemos erros, nos esforçamos em vão. Mas, mesmo que façamos as coisas por nada, nunca é totalmente por nada.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Prefiro fazer muito do que não o suficiente, me dou, aceitando não ser recompensado;
- Digo a mim mesma que aprendemos com nossos erros e que podemos ganhar muito quando estamos prontos para perder muito;
- Continuo capaz de fazer escolhas para não desperdiçar minha generosidade.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Estou satisfeito em fazer o que me pedem e sou tão calculista que tenho medo de fazer experiências;
- Não dou, não recebo, fico onde estou;

- Dou muito, por medo de não ser aceita ou por sentir que sempre devo algo aos outros.

## **19. Trabalhe em sua linguagem corporal**

### **1. O que é?**

Trabalhar sua linguagem corporal significa usar seu corpo para aprender a se controlar, a controlar suas emoções e sentimentos. A maneira de ficar de pé, andar, olhar e respirar faz parte da linguagem corporal.

### **2. A ideia**

Na competição, a linguagem corporal geralmente revela o humor dos combatentes. Principalmente entre os jovens, ao primeiro alerta, trai dúvidas, preocupações, frustrações. Por exemplo, quem anda com os ombros encolhidos, arrastando os pés, mostra que não confia em si mesmo ou que está resignado; quem olha ao seu redor trai sua febre; alguém cujos gestos são desordenados é mentalmente dissipado.

O corpo é um pouco o guardião de nossas emoções: pode nos ajudar a canalizá-las, ou pode deixá-las escapar com toda nossa energia. Perder a calma é duplamente prejudicial: dá confiança ao oponente e prejudica nossa concentração. E, quando as emoções nos dominam, perdemos contato com a realidade. Por exemplo, um oponente pode ser temido por outros motivos que não suas habilidades reais (por sua imagem ou reputação).

Para que o corpo funcione bem, a "mente" tem que funcionar bem, mas o inverso também é verdadeiro. Ao aprender a controlar nossa linguagem corporal, podemos influenciar nossas qualidades mentais: manter a cabeça erguida, mostrar autoridade, relaxar, permanecer lúcido, relaxar, etc. Temos uma boa linguagem corporal porque somos mentalmente fortes, ou mentalmente fortes porque temos uma boa linguagem corporal.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

EU SOU QUANDO...

- Eu ajo em meu corpo para agir em minha mente;
- seja qual for a pontuação, você nunca pode dizer se eu perco ou se ganho;

minha atitude corporal reflete minha autoridade pessoal.

JE NÃO SOU QUANDO...

minha linguagem corporal trai todas as minhas fraquezas e dúvidas;

meu corpo entra em pânico assim que as coisas dão errado, eu me espalho em vez de ficar compacto;

Eu não entendia que trabalhar minha linguagem corporal é uma maneira de trabalhar o meu domínio de mim mesmo.

## 20. Procure em outro lugar

### 1. O que é?

Ir para ver em outro lugar significa deixar o ambiente para ver outra coisa, conhecer pessoas e ser inspirado por elas. Satisfazer outras paixões e realizar várias atividades ao mesmo tempo também exige ir ao essencial e permite dar um passo atrás nas questões.

### 2. A ideia

Existindo através de múltiplas identidades (profissional, atlética, artística), este é o melhor treino para aprender a adaptar-se a diferentes contextos. Se conseguirmos manter outras áreas de interesse fora de nossa atividade principal e sairmos de nosso ambiente de vez em quando, voltamos enriquecidos por essas experiências e isso pode melhorar nosso projeto inicial. O conhecimento e as habilidades adquiridas em uma área (por exemplo, aprender outro idioma) podem ser usados para melhorar o desempenho (por exemplo, para superar a timidez ou para abrir a mente).

É possível viver uma vida dominada pela sua paixão, mas que deixa espaço para respirar um pouco de ar puro de vez em quando e se investir em outro lugar.

Por exemplo, os atletas que têm uma atividade profissional devem ser muito bem organizados, o que os obriga a ir direto ao ponto; ou então, o empresário que atende vários casos em diferentes lugares desenvolve um espírito sintético, aprende a recuar, a delegar. Além disso, conseguem colocar em perspectiva as apostas de uma competição (ou exame) porque sabem que a vida não é só isso.

### 3. Sou um campeão na minha cabeça?

EU SOU QUANDO...

- Freqüente outros círculos onde sou visto sob uma luz diferente;
- meus vários projetos se alimentam uns dos outros e me ensinam a organizar bem meu tempo, a trabalhar rápido;
- um dia antes de uma competição, gosto de visitar um museu.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Estou muito focado no meu projeto esportivo e não consigo colocar os desafios da competição em perspectiva;
- Procuro desculpas para não sair da minha rotina diária;
- Eu gostaria de ver outra coisa, mas me deixo ser influenciado por pessoas da minha comunidade que nunca a deixam.

## **21. Boa "jogada ruim"**

### **1. O que é?**

"Jogar bem" significa fornecer um bom desempenho quando você está em uma forma mediana. Esteja cem por cento de sua forma atual.

### **2. A ideia**

Cinco vezes por ano um atleta será mágico e cinco vezes por ano ele será miserável. São as outras lutas que valorizam o atleta.

"Jogar mal" não significa ser cuidadoso e não correr nenhum risco, mas supõe tomar como referência o seu nível médio de desempenho e não o seu melhor nível. Você não pode controlar os picos na forma; a única coisa que você pode controlar é seu nível médio. Se você trabalhar bem, especialmente se você dedicar tempo aos seus fundamentos e gestos básicos - e não apenas aos mais difíceis ou espetaculares - você pode melhorar este nível médio.

Também podemos julgar o valor de um competidor quando ele "joga mal". O desempenho real é se manter eficiente mesmo em um dia 'ruim' e vencer jogando mal é sempre um bom sinal, prova de que o nível básico é sólido. Este é o ponto de substituir o famoso "Espero estar no meu melhor" por "se eu jogar moderadamente, vou me concentrar em tirar algo bom disso". Freqüentemente, será a melhor plataforma para fazer seu desempenho decolar e, às vezes, começar a jogar muito bem sem realmente tê-lo programado.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Nem sempre espero estar no meu melhor;
- Jogo mal, mas tenho meus valores de refúgio (minha compostura, meu domínio técnico, meu físico), posso lutar e talvez vencer;
- Eu sei que meu nível médio é o meu nível verdadeiro (aquele abaixo do qual eu não posso descer).

JE NÃO SOU QUANDO...

- Tenho lacunas de desempenho significativas e desabo quando as coisas dão errado;
- Eu treino muitas vezes em overdrive e apenas os tiros brilhantes me interessam; na competição, eu coloco a fasquia muito alta, então frequentemente fico frustrado e desapontado;
- meus relatórios pós-jogo sempre se resumem a "Joguei bem" ou "Joguei mal".

## **22. Faça mini-luto**

### **1. O que é?**

Passar pelo mini luto é aceitar o que não está mais no dia a dia, adaptar-se às mudanças para passar para outra coisa. Quanto melhor conseguirmos dominar essa habilidade, melhor poderemos viver e valorizar o momento presente e permanecer eficientes.

### **2. A ideia**

Oportunidades perdidas (um salto perdido, uma penalidade perdida) ou baixo desempenho podem nos mergulhar em frustração, nervosismo e tristeza. Mas o que está acabado está acabado, e não devemos olhar para trás se quisermos progredir. Pelo contrário, trata-se de lamentar o que já não existe.

Não é uma capacidade primordial de adaptação às mudanças, às inevitáveis perdas múltiplas para seguir em frente, para começar um novo capítulo, uma nova história?

O luto bem-sucedido envolve aceitar o inevitável para se recuperar. Ninguém pode recuperar o equilíbrio no presente sem primeiro realizar este trabalho de separação.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- na competição, só existe o ponto (a recuperação, a ação) que vem que me interessa;
- Eu escolho usar as oportunidades perdidas para me recuperar mais rápido;
- Prevejo perdas previsíveis e me preparo para elas (por exemplo, deixando uma estrutura de treinamento ou trocando de instrutores).

JE NÃO SOU QUANDO...

- Refiro-me demais às coisas do passado que já não dependem de mim (“Se eu tivesse feito isso ...”), o que me impede de me dedicar totalmente ao que faço;
- Sempre repito os mesmos padrões de comportamento que me impedem de progredir;
- Eu crio para mim um mundo artificial em que o passado é idealizado porque me recuso a encontrar marcos no presente (“antes era melhor”).

## **23. Cultive sua diferença**

### **1. O que é?**

Em vez de esconder sua diferença ou peculiaridade moral, racial ou física, use-a e defenda-a; ousar descompassar, ser o “mau aluno”, explorar o que constitui a sua originalidade para construir uma identidade forte, é isso que significa cultivar a sua diferença.

### **2. A ideia**

Você não pode agradar a todos, mas pode pelo menos aceitar não ser como todo mundo. Em algumas profissões, ser diferente pode ser uma vantagem; alguns atores ou cantores são admirados porque são estrelas, mas também porque têm um traço de caráter marcante, uma falha, às vezes um defeito físico, com o qual se pode identificar e que faz seu encanto.

A carreira de um original muitas vezes começa mal e passa por grandes dificuldades. Somos acusados de ser “especiais”, “estranhos”. Então, quando você é capaz de perseverar e alcançar algo, o “estranho” pode repentinamente se tornar “ótimo”. Para cultivar sua diferença, você precisa ser capaz de contar com referências fortes e bem ancoradas: suas convicções, sua religião, sua aparência, seu talento, seus ideais. Manter-se fiel a essas referências nos protege de sermos submetidos à lei de outros e nos dá a força de que precisamos para

fazer valer a nossa diferença, seja no palco, na frente de um adversário ou com nossos pares.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- o que me diferencia dos outros permite que eu me construa;
- Atrevo-me a assumir minha diferença e uso-o bem;
- aquilo pelo que sou censurado, eu cultivo porque sou eu.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Eu faço minha diferença em um complexo de inferioridade;
- Quero ser como os outros, porque acredito que isso me protege;
- minha diferença me isola irreparavelmente.

## **24. Concentre-se no que você pode controlar**

### **1. O que é?**

Para se concentrar na competição, você precisa se preocupar apenas com seu próprio desempenho, não com o que você não pode controlar.

### **2. A ideia**

Quando "ganhar" ou "puxar um tiro" é o único objetivo, nossa concentração pode ser afetada. Por outro lado, aumentamos as probabilidades de sucesso quando nos desligamos do resultado da ação e nossa atenção se fixa no que podemos controlar: aplique uma determinada instrução técnica ou tal tática, mantenha a calma, seja combativo.

Não há chance de estar no melhor de sua capacidade em competição quando você está preocupado com coisas que não podem ser controladas, por exemplo, o resultado final, o ambiente (o público, o sol, o vento), azar, desempenho, nossos concorrentes, o que os outros pensam de nós. A única coisa que você pode controlar é como gerenciar e usar esses elementos. Na verdade, quanto mais estamos focados nas coisas que não podem ser controladas, menos estamos nas coisas que podem ser controladas.

Depois de se livrar do conceito errôneo de que pode controlar totalmente o seu destino, você fica mentalmente mais livre, mais relaxado e tem mais prazer em competir. Paradoxalmente, esse é o melhor caminho para o sucesso. Os grandes campeões conhecem este conceito perfeitamente:

quanto mais importante o jogo, mais eles disciplinam sua mente para não se preocuparem com o resultado quando se trata de agir.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

**JEU SOU QUANDO...**

- meu objetivo é dar o melhor de mim antes de “vencer” (você pode influenciar o resultado de uma partida, não controlá-lo);
- Eu sei que minha concentração aumenta quando toda a minha energia é canalizada para o que depende de mim;
- no tênis, não penso em fazer um saque vencedor, concentro-me, por exemplo, no meu lançamento.

**JE NÃO SOU QUANDO...**

- Eu dou uma desculpa em vez de me adaptar e me corrigir e deixo um incidente fugir do controle para afetar meu desempenho;
- Estou desiludido depois de uma derrota, porque tenho a sensação que não fiz tudo para ganhar;
- Tento ser espetacular, me preocupo com o que o público vai pensar.

## **25. Lucidez**

### **1. O que é?**

Lucidez é um estado de despertar e de alta consciência: ficar calmo no calor do momento, ser sensível, receptivo a tudo o que acontece no solo. É de certa forma a inteligência da ação que dá a impressão de ter tempo, de ver e sentir o golpe certo. Quanto mais lúcidos somos, mais inspirados somos.

### **2. A ideia**

Distingamos dois tipos de lucidez: lucidez intelectual, ou seja, a análise de um problema ou comportamento; e a lucidez instintiva (em ação), ou seja, uma visão clara e global do jogo, dos elementos, do espaço, da análise instantânea de uma situação. Esta é a lucidez instintiva, menos compreendida e mais difícil de dominar, porque passa mais pelo corpo e pelas sensações do que pela reflexão. É o corpo que se tornou inteligente que capta tudo como se tivesse antenas.

Os competidores perdem a lucidez em campo principalmente por causa da pressa. Assim que fazemos muito esforço, as antenas entram, a visão fica embaçada e tudo parece andar muito rápido. A lucidez, assim como a maioria das qualidades criativas (concentração, imaginação, inspiração), não podem ser controladas: elas surgem se as deixarmos, pelo desapego e pela capacidade de transformar a tensão em relaxamento. Para recuperar a lucidez em ação, é preciso respirar, se acalmar, relaxar e recuperar a fluidez de seus movimentos e sequências. Seja qual for a disciplina, um atleta que se move "como um gato" desperta os seus sentidos, tem um olhar mais atento e um melhor entendimento da situação.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Eu vejo tudo e integro naturalmente todos os parâmetros (espaço, adversários, pontuação), fico inspirado, sinto o "tiro certo", tiro a linha certa na hora certa;
- Tenho a impressão de ter tempo, de receber cada informação uma após a outra e de poder preparar com calma as minhas respostas;
- Eu mantenho minha calma enquanto todas as minhas luzes estão acesas (como um *bomba adormecida*)

JE NÃO SOU QUANDO...

- Eu me deixei ser arrastado para o turbilhão de eventos; Eu tenho minha cabeça na bolsa;
- Eu forço e me apresso, tudo parece correr muito rápido, eu perco meus sentimentos;
- Tenho uma visão turva do jogo.

## **26. Combine água e fogo**

### **1. O que é?**

Casar água e fogo significa ser capaz de ser fluido e agressivo, isto é, tecnicamente, encontrar o equilíbrio certo entre força e flexibilidade e, taticamente, ser ofensivo enquanto permanece relaxado e preciso.

### **2. A ideia**

O fogo é agressividade, portanto poder, velocidade, força, o espírito conquistador. Água é a liberação que canaliza a energia, que

promove boas sensações, timing, regularidade, finesse, fluidez.

Um dos problemas da técnica é a dosagem entre todos esses elementos. Se estou muito relaxado, o fogo se apaga: me solto, fico flácido, não tenho mais ritmo, adormeço, meus golpes flutuam e perdem a precisão; Eu me deixo dominar pelo adversário. Por outro lado, se eu for muito agressivo, a água não pode conter o fogo: eu forço, fico tenso, perco o tempo e a força me faz perder velocidade, minhas sensações são imprecisas, torno-me violento ao invés de agressivo, eu não estou mais lúcido, brinco de uma forma desarticulada.

Mas, quando consigo o casamento da água e do fogo, fico flexível e alerta, calmo e dinâmico ao mesmo tempo; Atiro sem desperdiçar energia, pressiono, avanço, mantendo a precisão. Este meio-termo é a chave para o jogo limpo.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Eu ataco com inteligência porque permaneço fluido; Volto à
- regra da média de ouro assim que perco o controle; Sou um
- conquistador como um felino, não como um touro.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Vou de um extremo ao outro, muito relaxado ou muito agressivo;
- Coloco o poder antes das sensações e do tempo, portanto, sou impreciso e inconstante;
- minha força transborda e me faz perder velocidade (sou nadador e luto contra a água).

## **27. Pense no jogo, não na aposta**

### **1. O que é?**

Pensar no jogo, não no problema, significa desviar sua mente da seriedade do problema e orientá-la para o seu plano de jogo; tenha alguns benchmarks para enfrentar o medo, ocupe seus pensamentos com o procedimento a seguir.

### **2. A ideia**

Em momentos importantes, para evitar pensar muito, deixar que a aposta mate o jogo e nos faça perder os meios, o melhor método é focar em um plano de jogo simples e claro: um ponto técnico a ser feito.

lembre-se, um esquema tático, uma atitude. *(veja a Parte Um, Capítulo 3)* Assim, movemos o problema, e o importante não é mais a aposta (“temos que ganhar esse ponto”), mas o caminho (“como vou jogar?”). A incerteza, fonte de angústia, é substituída por uma certeza: há um trabalho a fazer, um plano a seguir, e isso, eu sei que posso fazer, só depende de mim.

No entanto, para poder pensar em seu plano de jogo, você precisa ter um. É óbvio, mas muitos concorrentes não têm um. Eles nunca se perguntaram: Como vou vencer? Com o que estou contando para vencer? Qual é a tradição de jogo do meu time?

Quando a mente começa a divagar, o ideal seria não poder pensar de forma alguma. Mas é difícil prevenir, principalmente quando tentamos muito, mas graças ao plano de jogo, sabemos o que pensar, temos um pensamento de defesa ligado ao nosso placar técnico, que nos leva a jogar aqui e agora.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Tenho um plano de jogo a seguir, não há mais incógnitas, sei o que fazer;
- Tenho um pensamento alternativo em momentos de tensão, por exemplo: uso a febre do outro para ficar calmo;
- Eu jogo para jogar, é onde eu jogo melhor;
- Eu ganho de qualquer maneira (para mim) se fizer o meu trabalho.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Eu me pergunto quem vai ganhar;
- Penso na estaca, nas consequências, meus pensamentos parasitas me distraem e me deixam nervoso;
- Não tenho benchmarks para enfrentar o medo, não tenho um plano de jogo para voltar aos trilhos.

## **28. Não mude no momento crítico**

### **1. O que é?**

Não mudar no momento crítico significa jogar os pontos importantes como os outros pontos, dizendo a si mesmo que o oponente vai mudar alguma coisa.

algo no seu jogo ou na sua atitude (ficar tenso, ficar febril, brincar de "braço pequeno" ou força...), o que é um bom motivo para não se mudar.

## **2. A ideia**

No esporte como em outros lugares, o principal não é vencer todas as vezes ou ganhar todos os pontos, mas ganhar os pontos importantes. Diz-se que os campeões são melhores do que os outros em momentos cruciais. Não é antes o contrário: os outros que são menos bons quando o campeão consegue manter-se igual a si mesmo e jogar normalmente? A chave seria então "não mudar".

Quando chega o momento importante e a pressão aumenta, a maioria dos competidores retém suas ações por medo de falhar, ou pelo contrário, eles forçam o jogo e corram. O fato de não mudar nada em seu jogo dizendo a si mesmo que o adversário provavelmente o fará (nem que seja em um ponto, um gesto, um segundo) permite que você se aproxime do momento crítico com a satisfação que possui. Se infelizmente o adversário não mudou e você perde, é porque ele era mais forte que você. Portanto, não haverá nada do que se arrepender.

Embora às vezes os campeões dêem golpes excepcionais em momentos críticos, eles geralmente não tentavam acertá-los, mas deixavam que viessem. Eles se sentem melhor porque não precisam fazer algo grande, então isso é natural para eles.

## **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Tento jogar os pontos importantes como os outros pontos;
- Aproveito a febre do outro;
- Venho aguardar com entusiasmo a luta, porque inverte a situação e digo a mim mesmo: "Enfim, momento crítico, o adversário arrisca-se a mudar alguma coisa, que me incita a não fazer e tranquiliza-me!"

JE NÃO SOU QUANDO...

- Eu mudo facilmente minha atitude ou tática;
- Eu luto sozinho;

- Acho que sou o único que me preocupa e esqueço que os outros também podem ter medo.

## **29. Não exagere**

### **1. O que é?**

Exagerar é forçar seu talento, jogar além de suas possibilidades por falta de confiança em suas qualidades básicas. No entanto, confiar no que você sabe fazer bem continua sendo a melhor maneira de vencer, mesmo contra oponentes que parecem mais fortes.

### **2. A ideia**

Quando você está prestes a enfrentar um oponente teoricamente mais forte do que você, tende a acreditar que terá de jogar excepcionalmente bem para vencer, o que quer dizer que não se considera bom o suficiente para triunfar com ele.

Aqui está a armadilha: tentar ser outro saindo do grande jogo. É aqui que somos menos eficazes: perdemos a nossa naturalidade, tentamos coisas difíceis, forçadas, não ditadas pela inspiração. Não jogamos por ousadia, mas por medo. Longe de impressionar o adversário, mostramos a ele que falta confiança no próprio jogo, mesmo com bons chutes, o adversário sentirá facilmente que estamos em over-rot e ele está esperando por isso; ele sabe que não pode durar.

Muitos atletas não se permitem vencer além de uma determinada classificação, o que constitui uma barreira psicológica. Para vencer um adversário melhor classificado, você tem que enfrentá-lo com o que sabemos fazer bem, não jogar contra o seu ranking, mas contra o que ele é capaz de fazer no dia da luta. Muitas vezes somos nós que colocamos nossos oponentes em um pedestal e reforçamos sua superioridade, mostrando-lhes que nosso jogo básico não é suficiente para vencê-los. Afinal, o adversário só vale o que tem na jornada.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

EU SOU QUANDO...

- Tenho confiança suficiente nas minhas qualidades para não mudar o meu jogo;
- Eu me baseio no que posso fazer, mesmo contra um oponente com melhor classificação;

- Não estou jogando contra o ranking do meu adversário, mas contra o que ele é capaz de fazer no dia da luta.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Tento coisas acima do meu nível e saio da minha área de competência;
- Tenho muito respeito pelo nível do adversário e sinto-me na obrigação de fazer de tudo para vencê-lo;
- Tenho tão poucas oportunidades de mostrar o que posso fazer - por exemplo, substituir - que me apresso.

### 30. Animalidade

#### 1. O que é?

Animalidade é instinto, espontaneidade é íntimo. O dom de agir confiando nos seus instintos o suficiente para nem sempre controlar o que vai sair de você, porque o que fazemos de melhor, quando criamos, é o que nos escapa.

#### 2. A ideia

Acessar a própria animalidade é "deixar ir", desvincular-se desse ego que intelectualiza, moraliza, proíbe o animal em si, esse ego mais autêntico que não tem medo do ridículo, que gosta de brincar, curtir o presente, seguir o seu. intuições e falam a linguagem dos sentidos. Eu desenho como um estrategista e ajo como um primitivo.

Não se pode ser artista se não se tem acesso à sua animalidade a essa "inteligência natural". Na criação, *Façam* começa com *deixe estar*. Nós criamos quando a cabeça desiste de dominar tudo e se torna o hospedeiro de um "outro" cuja relação com o ato criativo é mais carnal, selvagem, primitiva. Com efeito, as melhores criações, seja você pintor, escritor ou músico, impõem-se e parecem vir diretamente do corpo, como se alguém, por dentro, soubesse melhor do que nós o que fazer. Mesmo se tivermos talento, não podemos expressá-lo completamente sem animalidade. Para um cantor, por exemplo, a técnica e o conhecimento da música é a cabeça, mas a voz é o corpo e o animal. A arte não visa apenas uma técnica, mas uma emoção.

O processo criativo consiste em neutralizar o que nos impede de dar tudo o que podemos dar e de ter acesso ao talento preso dentro de nós, nosso "reino oculto".

### 3. Sou um campeão na minha cabeça?

JEU SOU QUANDO...

- Encontro o animal em mim e respeito sua estranheza;
- Nem sempre me pergunto por que estou dizendo ou fazendo algo, confio em meus instintos;
- Eu sei quando é hora de "deixar ir".

JE NÃO SOU QUANDO...

- Eu me controlo demais e não sei "trabalhar sem rede"; Tenho medo do ridículo e perco tudo que é natural;
- Eu quero muito chegar lá, não sei se é muitas vezes quando esquecemos o que queremos que chegamos lá;
- Sou muito racional, em detrimento das minhas emoções e da minha sensibilidade.

## 31. Não deixe ir

### 1. O que é?

Na competição, não soltar significa evitar o menor relaxamento da atenção durante as fases do jogo; pesar o tempo todo, estar presente e não dar presentes. O resultado de uma competição é jogado mais pelos pontos que damos do que pelos pontos que ganhamos.

### 2. A ideia

Não podemos eliminar todos os erros, mas podemos nos esforçar para fazer o mínimo possível. Acima de tudo, é necessário limitar os erros não forçados (não causados pelo oponente). O que custa são os momentos de distração.

Os momentos em que ocorre uma queda na concentração também são inevitáveis; é preciso saber gerenciá-los (gerenciar a descida, limitar a duração e limitar os danos) e colocar os lançamentos nos momentos certos (tempo de inatividade, paralisação do jogo). Um competidor que não desiste pressiona seu oponente pela constância de sua concentração. Faz com que sintam que terá que lutar por cada ponto, por cada metro de terreno, que muitas vezes acaba aparecendo uma montanha intransponível e desanimando a outra. Essa qualidade é adquirida pelo hábito de brincar *todos os pontos*, contrário ao hábito atual: "Eu me aplico em dois pontos e no terceiro eu equilibro para clarear minha mente." Não podemos ganhar todos os pontos, mas temos que jogar todos eles. Não faz sentido ser brilhante se for

estragar tudo por uma ausência de cinco minutos, ou marcar um bom ponto se for estupidamente dar dois.

E não esqueçamos a força do desejo: na vida como no esporte, quem tem sucesso é tenaz e não deixa nada escapar. Seu desejo não conhece ambigüidade. É por isso que eles não relaxam seu esforço e sua concentração.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Não dou pontos, não cometo erros não forçados (tenho o direito de errar quando tento algo, mas não porque não estou "presente");
- Toco escalas enquanto me acostumo a não relaxar mentalmente, a fazer valer cada braçada (cada passada, cada passada);
- Eu coloco pressão no oponente pela minha consistência.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Estou tenso, tenho lacunas na minha concentração;
- Dou confiança ao adversário, ele sabe que pode contar comigo para o ajudar;
- meu desejo é irregular e às vezes contraditório.

## **32. Aceite a frustração**

### **1. O que é?**

Aceitar a frustração significa enfrentar a impossibilidade de satisfazer imediatamente o desejo apelando à paciência e à lucidez. Este é um passo essencial para superar suas dificuldades e manter o moral.

### **2. A ideia**

As frustrações fazem parte do nosso dia a dia, são previsíveis. Todos nós temos o direito de ficar desapontados da mesma forma que temos a opção de desistir ou arregaçar as mangas para sair disso.

Quando nos deixamos vencer pela frustração, não podemos mais seguir em frente ou seguir em frente; continuamos a ser a criança mimada que não tinha o que queria e que se afoga em lágrimas. A comunicação se torna difícil e a menor dificuldade se torna uma montanha. Como não pensar sobre

Pessoas eternas frustradas, nas quais sempre há algo errado, e que têm prazer em reclamar constantemente.

No entanto, o primeiro passo é aceitar a realidade. Começa admitindo que as coisas nem sempre saem como planejado. Além disso, deve-se renunciar à perfeição e à crença em um mundo ideal. Assim, podemos ver a frustração pelo lado bom, ver como ela é: um desafio à sua paciência, à sua capacidade de sair de tempos difíceis.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Percebo que uma carreira de sucesso é feita de altos e baixos;
- Aceito que bons resultados e bons sentimentos não vêm imediatamente;
- Eu olho para trás do obstáculo e procuro a solução em vez de transformá-lo em uma montanha.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Sou muito perfeccionista e fico zangado assim que encontro uma dificuldade;
- Eu me julgo e questiono tudo a partir do momento em que não consigo tudo como queria;
- Estou procurando uma solução fácil a todo custo para evitar frustrações.

## **33. Autoridade pessoal**

### **1. O que é?**

Autoridade pessoal é uma força de caráter percebida sem necessidade de demonstração. Alguns indivíduos de repente preenchem o espaço com sua mera presença, sua aparência e a sensação de segurança que exalam; na competição, eles agem como se fosse normal que a vitória fosse deles; o talento deles é que acreditamos neles!

### **2. A ideia**

Ter autoridade pessoal é defender o que você é sem precisar dizer, porque ela se mostra, sente, se impõe. Ao contrário daqueles que sempre precisam elogiar suas qualidades, aqueles que têm autoridade exercem um poder de fascinação por manter um certo mistério. Eles têm "sua lei", dão a impressão de saber quem eles

são, para onde vão, o que querem. É muito difícil atacar alguém que sabe quem é.

É uma qualidade essencial em uma competição, onde o objetivo é se impor para não ter que se submeter à lei dos outros, do adversário, do meio ambiente, dos rankings. Qualquer luta representa a oposição de duas identidades, de duas lógicas, de duas histórias; uma sutil batalha psicológica em que a demonstração da autoridade de alguém, às vezes por meio de intimidação ou “intoxicação”, desempenha um grande papel. Aquele que emerge dela geralmente tem a personalidade mais forte. Para vencer, o mais importante não é impor sua tática, mas sua vontade. NO igual competência, você ganha com sua personalidade.

Não se deve confundir autoridade pessoal com desejo de dominar. Alguém que tem autoridade não é necessariamente alguém que domina os outros. Pelo contrário, ele pode até ser discreto e modesto. O objetivo é se afirmar e ganhar respeito.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

EU SOU QUANDO...

- Não mostro minhas dúvidas;
- mesmo quando sinto falta, pareço saber o que estou fazendo;
- Apelo à minha autoridade (fixo o outro nos olhos, endireito-me, fico calmo).

JE NÃO SOU QUANDO...

- a autoridade dos outros me desarma, me desestabiliza; Eu não consigo convencer;
- Não guardo mistério porque falo demais;
- Frequentemente, perco a partida mental quando estou tecnicamente melhor.

## **34. Estar apaixonado pela pressão**

### **1. O que é?**

Estar apaixonado pela pressão significa usá-la em vez de experimentá-la ou tentar evitá-la. Dependendo do seu relacionamento com ela, a pressão pode se tornar transcendente, não incapacitante, e o que era assustador pode se tornar excitante.

### **2. A ideia**

A pressão gera medo, tensão, ansiedade. Porém, uma dose de medo é necessária para acionar o alerta dos sentidos e, às vezes, para atrair recursos insuspeitos. É o que acontece com os maiores campeões, que podem dar o seu melhor nas grandes ocasiões. Têm medo, mas gostam, daí o seu poder de transformar a tensão em “capacidade de agir”.

Entre os amantes da pressão, podemos classificar os grandes desportistas, os aventureiros do extremo, mas também os atores, os empresários, os criadores, todos aqueles que precisam constantemente se desafiar e se colocar em perigo. (Subir ao palco, criar um negócio) para se sentir vivo. Estranhamente, esfregar ombros com medo e enfrentar isso é uma maneira de eles se protegerem dele.

A pressão, portanto, não é boa nem ruim em si mesma. Pode ser paralisante quando o suportamos e transcendente quando tiramos proveito dele e vemos nele a oportunidade de mostrar nosso valor.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Gosto de jogar as finais, estou com medo, mas não entro em pânico;
- antes de uma corrida importante, na linha de partida ou antes de jogar um ponto importante, consigo sorrir (internamente);
- Estou lutando para vencer e não para evitar a derrota.

JE NÃO SOU QUANDO...

- em vez de usar pressão, quero esquecer, fingir que não existe;
- Tenho medo de ter medo;
- Prefiro jogar sem espectadores, senão não suporto que meus parentes me olhem.

## **35. Recuperando o prazer perdido**

### **1. O que é?**

Aceite o desaparecimento do prazer cotidiano e (re) descubra-o.

### **2. A ideia**

O que poderia ser mais normal do que perder o prazer de chutar uma bola ou nadar quando você pratica essas atividades todos os dias? Ainda muitos

dos atletas passam a duvidar quando vêem esse prazer desaparecer. Esse fenômeno ocorre principalmente entre os profissionais que hoje praticam seu esporte com muita seriedade ou em ambientes estressantes.

Para encontrar as sensações perdidas, você pode fazer uma pausa, criar uma carência, encontrar-se sozinho, ouvir seu corpo e assim testar seu apego à sua disciplina. É quando perdemos algo que percebemos o quanto isso significava para nós. E quando encontramos o que tanto nos faltou, o desejo pode ser ainda mais forte, se foi!

Em qualquer atividade, o prazer é o "anti-ferrugem", elemento que garante uma prática longa e saudável. Sem o prazer, a qualidade de vida é muito pior. Mas temos que fazer uma distinção entre o desaparecimento completo do prazer e certos momentos vazios em que o prazer não vem imediatamente.

### **3. Sou um campeão na minha cabeça?**

JEU SOU QUANDO...

- Não tenho medo de fazer pausas para testar as ligações com minha prática;
- Estou ciente de que o prazer me permitirá produzir os melhores resultados;
- Tento primeiro fazer as coisas bem e aceito que o prazer às vezes demora a chegar.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Estou muito afogado em minha disciplina e não tenho mais visão retrospectiva para saber do que gosto;
- Eu fico tenso por tentar muito invocar prazer e bons sentimentos;
- Procuro prazer apenas para me divertir e ter bons sentimentos, e não para melhorar meu desempenho.

## **36. Autoconfiança**

### **1. O que é?**

Autoconfiança é a sensação indescritível de que vamos conseguir o que tentamos. Quando pensamos que não somos capazes, não somos mais capazes. Na competição, é poder se ver no lugar do vencedor, se permitir vencer.

## 2. A ideia

Embora este seja indiscutivelmente o fator número um para o sucesso, é melhor não falar muito sobre confiança. É quando acreditamos que perdemos a autoconfiança que ela se torna necessária: pensamos nisso quando ela desapareceu.

Então, novamente, por que se preocupar tanto com algo que você não pode controlar? A confiança é apenas um resultado, consequência da nossa preparação, do nosso domínio técnico e de outras qualidades sobre as quais podemos atuar (entusiasmo, generosidade no esforço, etc.). Se não tivermos um controle direto sobre a autoconfiança, podemos ter algo em nosso plano que influenciará a confiança. Não faz sentido dizer a si mesmo que você tem que confiar; em vez disso, tem que confiar em seu plano.

A confiança é frequentemente vista como um gatilho e tendemos a esperar por ela. Achamos que o clique resolverá os problemas, mas o contrário é verdadeiro: se resolvermos os problemas, os cliques ocorrerão, estaremos prontos para recebê-los. Então a confiança virá.

## 3. Sou um campeão na minha cabeça?

JEU SOU QUANDO...

- o problema da confiança não surge;
- Adoto este lema: "quando não tenho confiança: trabalho"; Tenho
- capacidade em competição para fazer acreditar que tenho confiança.

JE NÃO SOU QUANDO...

- Estou falando mais sobre confiança do que sobre meu plano;
- Eu me pergunto por que a confiança não retorna;
- Sempre sinto que as outras pessoas são mais confiantes do que eu.

## Teste de avaliação de suas qualidades saúde mental e seus valores

### **Manual:**

Para saber a sua posição (desportiva, artística, profissional, etc.), para cada qualidade da tabela em anexo, assinale uma das quatro áreas:

FALTA OU NÃO  
SUFICIENTE NA MÉDIA  
CAMPEÃO NA CABEÇA  
EXCESSO PERIGOSO

### **Você é:**

- na FALTA ou NÃO SUFICIENTE: você sofre de uma lacuna ou falta uma qualidade, o que pode prejudicar seu equilíbrio geral.
- na MÉDIA: você é o *Senhor todos* da qualidade em questão. Você acha que pode fazer melhor
- na zona CAMPEÃO NA CABEÇA: você está na zona de eficiência e criatividade. Você age de maneira diferente, você está (nesta qualidade) fora da norma. Nós reconhecemos você por esta qualidade.
- Em EXCESSO PERIGOSO: você tem um grande potencial, mas ao não canalizar essa qualidade está se fazendo sofrer e arriscar queimar suas asas.

## O objetivo desejado

Não é uma questão de acumular qualidades. Uma qualidade não é um produto acabado ou fixo. Se você não tem o suficiente, você não decola; se você tiver muitos, pode travar. O objetivo é encontrar a medida certa para cada um.

Todas as qualidades não têm a mesma importância em indivíduos diferentes. Mesmo os campeões não marcam "Campeão na cabeça" em todos os lugares.

O teste permitirá que você identifique melhor seus pontos fortes e fracos. Você pode então focar em uma ou duas qualidades nas quais concentrará seus esforços. Para aperfeiçoar uma técnica particular ou modificar tal gesto, essas qualidades serão objeto de pesquisas pessoais. Eles podem se tornar metas em seu plano (*veja p. 31*)

Ouse colocar suas qualidades e valores em jogo.

Vamos ver quem tem alma "campeã"! ...

|   | FALTA OU INSUFICIENTE | NO MÉDIO | CAMPEÃO NA CABEÇA | EXCESSO PERIGOSO |
|---|-----------------------|----------|-------------------|------------------|
| <b>EU UMA TERRA DE SONHO</b>              |                       |          |                   |                  |
| Leve seu sonho a sério                    |                       |          |                   |                  |
| Paixão                                    |                       |          |                   |                  |
| Siga o desejo dele                        |                       |          |                   |                  |
| Espírito explorador                       |                       |          |                   |                  |
| Orgulho                                   |                       |          |                   |                  |
| Entusiasmo                                |                       |          |                   |                  |
| <b>EU NO VALE PLAN</b>                    |                       |          |                   |                  |
| Estar em pesquisa                         |                       |          |                   |                  |
| A disciplina                              |                       |          |                   |                  |
| Intensidade                               |                       |          |                   |                  |
| Estabeleça metas internas                 |                       |          |                   |                  |
| Associe com a dificuldade                 |                       |          |                   |                  |
| Para fazer escolhas                       |                       |          |                   |                  |
| Treine seu treinador                      |                       |          |                   |                  |
| Transformando uma deficiência em um ativo |                       |          |                   |                  |
| Sabe dizer não                            |                       |          |                   |                  |
|   |                       |          |                   |                  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Liberte-se do olhar dos outros                |  |  |  |  |
| <b>Questionando</b>                           |  |  |  |  |
| Generosidade                                  |  |  |  |  |
| Trabalhe na linguagem corporalmente           |  |  |  |  |
| Vá procurar em outro lugar                    |  |  |  |  |
| Bem, "jogando mal"                            |  |  |  |  |
| <b>Faça mini-luto</b>                         |  |  |  |  |
| Cultive sua diferença                         |  |  |  |  |
| <b>EU NA TERRA DE VS REAÇÃO</b>               |  |  |  |  |
| <b>Concentrar</b>                             |  |  |  |  |
| sobre o que podemos controlar                 |  |  |  |  |
| <b>Lucidez</b>                                |  |  |  |  |
| Combine água e fogo (agressividade e fluidez) |  |  |  |  |
| Pense no jogo, não na aposta                  |  |  |  |  |
| <b>Não mude no momento crítico</b>            |  |  |  |  |
| <b>Não "exagere"</b>                          |  |  |  |  |
| Animalidade                                   |  |  |  |  |
| Nunca desanime                                |  |  |  |  |
| <b>Aceite a frustração</b>                    |  |  |  |  |
| <b>Autoridade pessoal</b>                     |  |  |  |  |
| Estar apaixonado pela pressão                 |  |  |  |  |
| Encontre o prazer perdido                     |  |  |  |  |
| <b>Auto confiança</b>                         |  |  |  |  |
| <b>EU OS DOZE VALORES DE CAVALEIRO</b>        |  |  |  |  |
| Senso de aventura                             |  |  |  |  |
| <b>Altruísmo</b>                              |  |  |  |  |
| Lealdade                                      |  |  |  |  |
| Respeito                                      |  |  |  |  |
| <b>Dignidade na derrota</b>                   |  |  |  |  |
| <b>Elegância</b>                              |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |

|                                   |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| Honestidade                       |  |  |  |  |
| Sentido de honra e a palavra dada |  |  |  |  |
| Cortesia                          |  |  |  |  |
| Humildade                         |  |  |  |  |
| Solidariedade                     |  |  |  |  |
| Defesa de um ideal                |  |  |  |  |

**VS** ie m e p no r t ie  
eu não q você ---

## eUNA FLORESTA DE DRUIDS

ATRAVÉS DOS MAKIS VSHAMALIDIS

*Quando não somos capazes de dar coragem, devemos nos calar.*

FRANZ KAFKA

Esta última parte destina-se a quem pretende ir além da simples leitura de um livro e procurar outras respostas para melhor cruzar os vários marcos que conduzem à concretização do seu projeto.

Veremos primeiro a comitiva daqueles que desejam se tornar campeões em suas mentes e as reações à ideia de consultar especialistas. Os pais e treinadores são os primeiros a estimular o talento, mas também podem impedir seu surgimento. É necessário, portanto, definir melhor as aspirações do treinador, dos pais e do atleta.

Uma visita guiada à floresta Druides (no vale do Plan) permitirá que você conheça melhor os especialistas no aspecto mental do desempenho. Talvez nunca precisemos de seus serviços, mas sempre podemos tentar entender melhor quem são esses druidas.<sup>1</sup> e quais são suas técnicas.

1. Entre eles, contamos com todas as pessoas especializadas em uma ou mais abordagens mentais, o que aliás é o caso de um número crescente de treinadores.

## Mas eu não sou louco!

Quando você pensa que já tentou de tudo para melhorar e sempre se deparou com as mesmas dificuldades, pode ser um sinal de que é hora de procurar ajuda. No entanto, o incentivo de um ente querido a "ir ver alguém" muitas vezes provoca reações defensivas: "Posso fazer isso sozinho" ou "Não sou louco!"

Essa é a atitude típica de quem tem medo de identificar e enfrentar seus demônios. E se essa famosa frase fosse, antes de tudo, dita por pessoas que mais precisam ir ao especialista? Na maioria dos casos, os atletas consultam para problemas comuns, por exemplo, nervosismo excessivo, complexo de inferioridade, dificuldades de relacionamento, medo de ser julgado, desempenho insuficiente, lesões repetidas, etc.

O que pensar então das pessoas que se defendem a todo custo contra essa loucura que não é loucura? Eles não veem o que têm a ganhar ficando um pouco mais perto de sua verdadeira natureza? Mesmo que no fundo desejem viver sua "loucura do bem", se abstêm de cultivá-la por medo do ridículo, por culpa, por medo de quebrar tabus (religião, tradição familiar). Não são eles os primeiros a dizer: "Vamos ser loucos!" nas raras ocasiões em que se permitem superar suas inibições?

Muitas pessoas não conseguem entender o quanto lhes faria bem falar sobre o que está acontecendo com elas. É reconhecidamente difícil nos desligarmos dos padrões de comportamento que sempre nos arrastaram para baixo. Quer estejam ligados ao nervosismo excessivo ou ao medo do ridículo, esses comportamentos têm origem na nossa história pessoal.

De que adianta ter o melhor treinador do mundo se, ao chegar em casa, ouvem um discurso contrário ("Você nunca vai conseguir!"). E o que a mãe diz quando diz ao filho todos os dias que ele é o melhor? Uma palavra, um olhar, um ataque psicológico proveniente de um dos pais ou do cônjuge pode anular horas e horas de trabalho, mas também provocar reacções de orgulho ("vou mostrar-lhes o que posso fazer"), algumas das quais estão na origem de grandes carreiras.

O atleta não entende necessariamente porque é sugerido que ele faça uma consulta. Não é à toa que ouvimos naquele momento "mas eu, eu não sou louco!" Portanto, é importante compreender melhor as aspirações das várias pessoas envolvidas.

### **O desejo de outros**

Quem fala em aspirações, também fala em motivações, objetivos, desejos. Sempre conhecemos os desejos reais das pessoas ao nosso redor? O quadro a seguir faz uma distinção entre vários níveis de desejos: aqueles que são exibidos na frente de todos; aquelas das quais temos conhecimento, mas que não revelamos aos outros; e aqueles que estão alheios.

Trata-se de compreender melhor como esses diferentes desejos são mais ou menos compatíveis uns com os outros. Apenas mencionamos aqui os desejos dos pais do atleta e do treinador, mas intervêm outros membros da família (irmãos, irmãs, tios, tias, avós) ou da comitiva (amigos, presidente do clube, dirigente), cada um à sua maneira, no plano de carreira de um jovem atleta.

Os poucos exemplos retirados da realidade cotidiana mostram até que ponto pode haver uma lacuna entre os desejos que alguém exhibe e os desejos inconscientes:

#### **Pais**

- Desejos apresentados: desenvolvimento de seu filho.
- Desejos conscientes (mas não expressos): ganhar dinheiro; bem-sucedido socialmente.

- Desejos inconscientes: ver o filho realizar o que ele próprio não conseguiu; compensar a falta de relacionamento ou de profissão.

### **Atleta**

- Desejos apresentados: divertir-se; estar com os amigos; torne-se um campeão.
- Desejos conscientes (mas não expressos): tornar-se uma estrela; melhorar sua classificação.
- Desejos inconscientes: ser amado; ultrapassar o pai; compensar um complexo de inferioridade; oponha-se à autoridade: cultive a ambigüidade entre conseguir agradar os pais e deixar de puni-los.

### **Treinador**

- Desejos exibidos: para avançar o atleta.
- Desejos conscientes (mas não expressos): ter sucesso nos níveis esportivo e social; treinar campeões.
- Desejos inconscientes: alcançar resultados que não alcançou como atleta.

O equilíbrio relacional entre pais, atleta e treinador, então, depende da compatibilidade de seus respectivos objetivos. Quanto mais compatíveis os objetivos, mais harmonioso é o triângulo (pais, atleta, treinador). É o que acontece quando os pais e treinadores respeitam os desejos do jovem e permanecem nos seus lugares para permitir que se apropriem do seu projeto. Assim, o equilíbrio ideal se baseia na homogeneidade e complementaridade dos diferentes desejos. No entanto, esse equilíbrio está longe de existir em famílias onde os pais "precisam" dos resultados esportivos obtidos por seus filhos.

Uma das razões desse desequilíbrio advém da incapacidade de realizar o trabalho de luto necessário para estar em paz consigo mesmo e não pesar sobre os outros. Para os adultos, o equilíbrio seria mais fácil se eles se aceitassem como são e lamentassem o que nunca serão. Esse esforço para viver na realidade nos pede para abandonar a ilusão de que nossos filhos farão um dia o que sempre quisemos.

Façam. Quanto aos jovens, podemos ajudá-los a compreender melhor a situação de seus pais (mesmo que tenham de acabar lamentando os pais que desejariam).

Para começar, devemos fazer um trabalho concreto e comum com as palavras que usamos no dia a dia e que podem ter um impacto estimulante e inibidor no progresso do atleta.

### **Palavras que falam**

Quem nunca foi convidado por um treinador ou pai a deixar ir? "Solte! Você tem que ser positivo! Você tem que se divertir! "? Basta ouvir essas instruções para aplicá-las? Não existem outras maneiras de chegar lá?

A experiência mostra que frases desse tipo são ineficazes. Como prova, milhões de pessoas recebem esse tipo de instrução todos os dias, mas sem saber traduzir essas palavras em ação. A reação deles é geralmente olhar perplexo para quem os deu e fingir que descobriram o que fazer antes de ficarem mais tensos. Eles têm a estranha sensação de que há um problema de comunicação, mas não é possível resolvê-lo. Na maioria dos casos, entretanto, isso não é culpa deles.

Obviamente, há muitos exemplos que começam com "é necessário": quando as coisas não vão bem, "é necessário" questionar-se, mas ainda assim podemos perguntar o que significa esta frase vinda de um adulto que está na impossibilidade, ele mesmo, de se questionar. É muito mais fácil pedir aos outros do que exigir de si mesmo! Seja o presidente de um clube de futebol que despede o treinador após uma série de derrotas ou um pai obsessivo que, na beira da quadra de tênis, reclama do nervosismo do filho, ele sempre age com a mesma dificuldade de agir com responsabilidade demonstrando uma harmonia entre suas palavras e suas ações. Não nos esqueçamos que a atitude do treinador ou dos pais corre o risco de ser transmitida ao atleta. Por exemplo, um técnico nervoso ou desanimado não tem o mesmo efeito no nível de confiança de um atleta que um técnico calmo e controlado. Como perguntar algo ao seu aluno ou filho sem dar o exemplo, sabendo que as atitudes se transmitem de uma forma ou de outra.

Ao ouvir pela enésima vez os famosos “Concentre-toi!”, “Calme-toi!” “Seja independente” ou “Liberte-se!”, Existe uma grande possibilidade de já não os ouvirmos ou de nos tornarmos alérgicos! Durante anos, você pode ficar alheio às palavras de seus treinadores e pais, mas às vezes basta que a mesma mensagem seja entregue por outra pessoa, ou seja, prestar mais atenção a ela. Às vezes, essas palavras tocam um acorde e podem desencadear um clique real.

Muitas pessoas congelam quando ouvem conselhos estranhos daqueles ao seu redor. Aqui está o interesse do trabalho essencial de pesquisa sobre as palavras que falam ao outro e que fazem com que a relação evite a rotina e estimule o questionamento que todo casal precisa para evoluir. “Não venha praticar, venha praticar!” Se atletas como Stéphane Diagana ainda se lembram anos depois desse tipo de frase (pronunciada por seu treinador Fernand Hurtebise), deve ter deixado sua marca em sua mente. Surpreenda o outro, faça o contrário, crie novos slogans, tudo isso contribui para o dinamismo da obra. A criatividade de um treinador é então transmitida ao atleta, que pode se apropriar da liberdade de fazer algo com ela.

Freqüentemente, basta substituir uma palavra por outra para acionar um clique. Este trabalho de "tradução" pode ser parecido com o seguinte:

| <b>Ao invés de dizer</b>   | <b>Tente ao invés</b>                |
|----------------------------|--------------------------------------|
| Solte!                     | Você pode...                         |
| Concentrado!               | Coloque-se nas condições de ...      |
| Faça isso, faça aquilo!    | Permita-se ...                       |
| Seja disciplinado!         | Seja exigente consigo mesmo          |
| Você tem que ser positivo! | Escolha a opção que o puxa para cima |
| Devemos vencer!            | Dê luz verde a si mesmo!             |
| Agir como um adulto!       | Busca liderar pelo exemplo           |
| Fique feliz                | Faça primeiro por si mesmo           |
| Precisamos acreditar!      | Tentar algo                          |
| É ch ...                   | Por favor, permita-me empurrar meu   |

O conceito *Pense positivo*, vir dos Estados Unidos, mostra, por exemplo, a necessidade de reformulação. Perfeitamente adaptado à realidade e à mentalidade norte-americana, esse conceito é difícil de aplicar a jovens tensos e perplexos, que são obrigados a ser positivos. Quando você está acostumado a viver em uma sociedade que chama as coisas extraordinárias de "nada ruins", pode parecer difícil de repente ver tudo rosa. Agir como se tudo fosse positivo às vezes é como mentir para si mesmo para evitar mudar as coisas e melhorar a si mesmo. Não há necessidade de importar conceitos que funcionam em outro lugar sem verificar seu valor em outras condições.

No entanto, não é uma questão de ser positivo a todo custo, mas de ser realista e otimista: o famoso "é ch ... jogar contra esse adversário" pode se tornar "Agradeço, porque me permite empurrar meus limites".

E o técnico que aconselha cerrar os punhos para mostrar sua agressividade? Claro, pode ser benéfico cerrar os punhos, mas se o gesto não vier de dentro, permanecerá sem sentido. Um simples olhar pode ser mais intimidante do que simular a agressão, que provavelmente morrerá assim que a resistência do oponente a desafiar.

Cabe a cada um tentar usar o que é seu: inteligência, corpo, palavras, imagens. E já podemos começar com as coisas acessíveis, como escolher palavras que sejam realmente significativas para nós. Este exercício pode levar cada um a questionar o seu próprio desejo e, assim, evitar mal-entendidos e tensões a favor de uma comunicação mais eficaz.

Entre aqueles que tiveram sucesso, que foram capazes de ganhar respeito e encontrar a "distância certa" entre seus desejos e os dos outros, alguns entraram na floresta dos Druidas para pedir ajuda que não encontraram em outro lugar.

## Especialistas mentais: quem faz o quê?

### **Poções druidas**

Antes de procurar ajuda em outro lugar, muitas vezes esquecemos que é antes de tudo o treinador quem deve ser capaz de ajudar o atleta a progredir. Além disso, os treinadores costumam ser psicólogos que se ignoram. Nem sempre é necessário ter uma educação ou obter um diploma para ajudar os outros.

Também não há necessidade - como alguns treinadores - de direcionar seus alunos aos druidas desde a primeira dificuldade, sem ter realmente tentado recorrer a seus próprios recursos. Muitas vezes, basta sensibilidade, empatia, bom senso e um pouco de imaginação para encontrar soluções.

Mas o treinador não pode prever tudo ou entender tudo se o aluno não pedir sua ajuda. Às vezes somos tímidos demais para confiar em parentes, que nem sempre estão disponíveis para assumir o papel de confidente, amigo, psiquiatra, "treinador mental".

Aqui, é lançada a expressão: "preparação mental". Mas de que forma de preparação estamos falando e que mente é essa? O melhor é ir ao encontro dos druidas cujo leque de "poções" e "serviços" é muito amplo e variado. É útil entender o que essas pessoas estão fazendo e fazer-lhes perguntas: De onde vem esse druida? Qual é a sua formação? Qual é o seu método? É flexível o suficiente para cuidar bem do meu caso?

Vamos começar com a seguinte observação: cada druida tem sua própria receita e seu próprio título, o que pode nos impedir de ver claramente na floresta. Entre o sofrologista, o mestre em PNL (programação neurolinguística), o professor de ioga, o psiquiatra ou psicanalista, o psicólogo ou o

Como psicoterapeuta, nem sempre resolvemos as coisas e muitas vezes acabamos resumindo o processo dizendo que é o "treinador mental" de tal e qual equipe ou tal atleta.

Esta é a razão pela qual iremos definir aproximadamente o trabalho dos diferentes druidas, que mais frequentemente trabalham no esporte.

O sofrologista se esforça para modificar estados de consciência por vários meios, como hipnose e técnicas de sugestão (fórmulas que resumem um projeto positivo) e relaxamento dinâmico inspirado nas filosofias orientais. grego *SOS* "harmonia", "serenidade", cinza "espírito", "consciência" e *lógico*, "Teoria", a sofrologia visa "a harmonia da consciência" pelo reforço do diagrama corporal, a visualização e o estímulo da imaginação.

A imaginação mental é a capacidade de imaginar uma situação competitiva sob uma luz positiva com o objetivo de obter melhor aprendizado e melhor concentração. O que praticamos todos os dias sem saber, e muitas vezes considerando o lado negativo ("Eu me vejo perdendo nas qualificações") ao invés do lado positivo ("Eu me vejo lúcido e determinado desde o início da competição"). Em disciplinas como esqui ou hipismo, por exemplo, quando você está numa situação, você já imaginou as dificuldades e o percurso.

Inspirado pela hipnose, o sofrologista mantém a atividade consciente no limite do adormecimento, em um nível denominado "sofrônico". Fechar as pálpebras, controlar a respiração e focar em cada parte do corpo nos conecta ao nosso mundo interior e nos permite acessar um estado modificado de consciência, denominado "sofroliminal". Trata-se de recarregar este nível de consciência com conteúdos positivos, combatendo todos os parasitas que minam nossos pensamentos (medo, ansiedade, etc.), nossa percepção dos outros e nosso comportamento. Durante a sessão, o sofrologista acompanha e apóia esse esforço com sua voz suave e calma, convidando a pessoa a colocar seu objetivo em fotos.

O mestre em programação neurolinguística (PNL) usa um conjunto de técnicas de comunicação e transformação que estão interessadas em nossas reações e não na origem de nossos comportamentos. Preferindo o "como" ao "porquê", oferece uma grelha de observação para melhorar a percepção que temos de nós próprios e dos outros.

A PNL afeta os processos de pensamento, as sensações e as palavras que os acompanham. O objetivo é ajudar as pessoas a definirem seus

“Âncoras”, ou seja, as palavras, imagens, cheiros, sons ou sensações suscetíveis de desencadear o efeito pretendido (concentração, autoconfiança, combatividade). Conhecer melhor os estados em que nos sentimos eficientes e competentes permite construir uma "caixa de ferramentas" personalizada da qual todos podem sacar em seu lazer nos momentos difíceis.

Yoga é um método de relaxamento (o relaxamento progressivo de Jacobsen ou o treinamento autogênico de Schultz são outros). O professor de ioga trabalha a postura e a respiração para produzir um estado de relaxamento muscular (flacidez) e reduzir a tensão.

Os três tipos de druidas mencionados acima são geralmente treinados em instituições privadas. Alguns estabelecimentos emitem certificados e diplomas após algumas participações em seminários, enquanto outros, mais exigentes, oferecem cursos ao longo de vários anos antes de garantirem uma formação de qualidade. Já os diferentes "psiquiatras" vêm da universidade:

O psiquiatra é um médico especialista que se dedica ao estudo, diagnóstico e tratamento de doenças mentais como depressão, anorexia, fobias, esquizofrenia, etc. Normalmente, o atendimento é uma combinação de entrevistas e tratamento medicamentoso, mas alguns psiquiatras receberam treinamento em psicoterapia. Observe que, estatisticamente, os atletas não são menos imunes às doenças mentais do que o resto da população.

O psicólogo deve realizar cinco anos de formação validada por diploma. Dependendo da sua especialização, trabalha individualmente ou em grupo com vários métodos: entrevista, testes psicológicos, questionários ou inspirando-se em outras técnicas descritas a seguir.

O psicólogo comportamental trabalha com um aspecto do indivíduo ou um sintoma específico, como a fobia. Para fazer desaparecer o medo de aranhas, por exemplo, vamos aos poucos colocar a pessoa fóbia em contato com aranhas - isso se chama "dessensibilização sistemática". Aqui, não se trata de procurar a origem do sintoma (de onde vem o medo), mas de fazê-lo desaparecer, levando o indivíduo a um ponto em que a hiperestimulação em situação fóbia criará dessensibilização (por exemplo, o toque aranhas até que o medo seja superado).

O psicólogo clínico trabalha o indivíduo como um todo, com suas emoções e sua experiência emocional. Ele está interessado em fenômenos

inconscientes que empurram tal pessoa a agir de uma forma que ela não entende: "Não consigo terminar minhas lutas", "Não entendo porque me lesionei antes de competições importantes". O psicólogo clínico utiliza entrevistas individuais (às vezes testes psicológicos) para analisar o discurso e a história do indivíduo, a fim de ajudá-lo a concordar consigo mesmo e com seus desejos.

O psicólogo do esporte trabalha com atletas, treinadores ou pais em federações, clubes, etc. Suas abordagens variam e são descritas neste capítulo. Ele às vezes trabalha no campo, dependendo das solicitações e de seus hábitos.

Alguns estão interessados na dimensão social de um grupo, por exemplo, a coesão dentro de uma equipe esportiva. Outros buscam entender melhor a esfera cognitiva, ou seja, as diferentes percepções de um atleta em ação, por exemplo, uma ginasta dando um salto. É então uma questão de dissecar todos os fenômenos mensuráveis, como a visão periférica ou a tomada de decisões em condições competitivas.

O psicoterapeuta geralmente é um psicólogo ou psiquiatra que realizou trabalho pessoal e treinamento adicional. Suas ferramentas terapêuticas podem ser a fala, a expressão corporal, a pintura ou a escrita. Basicamente, existem dois tipos de "analistas": aqueles que buscam o "porquê" de um comportamento (clínicos e psicanalistas) e aqueles que estão mais interessados no "como", ou seja, na mudança de comportamento (como a PNL). Ressalta-se que a formação do psicoterapeuta ocorre fora das universidades, em institutos e centros de formação privados.

O psicanalista é geralmente um psicólogo clínico ou psiquiatra formado na teoria e prática da psicanálise desenvolvida por Sigmund Freud no final do século XIX.e século. Utiliza o método curativo baseado na existência do inconsciente, na verbalização de pensamentos e associações de ideias. O tratamento clássico prevê um quadro fixo com sessões regulares e um ambiente terapêutico previamente determinado (o psicanalista recebe em situação face a face, ou o paciente deita no divã), e a regra de abstinência (sem contato físico entre as duas pessoas). As ferramentas do psicanalista são, antes de tudo, sua capacidade de ouvir e analisar; ele não dá conselhos. Para adquirir essas capacidades é necessário um certo distanciamento que o psicanalista desenvolve durante sua formação, que inclui sua própria psicanálise. Então ele será capaz de abordar

“Neutralidade benevolente”: evitar o julgamento das palavras do paciente para preservar sua liberdade de expressão (o que é uma grande diferença em relação à atitude de alguns pais e treinadores). De certa forma, trata-se de reconstruir seu passado com a ajuda de interpretações de palavras e sonhos. Este trabalho pode ser feito em um escritório ou em uma instituição.

Alguns psicoterapeutas e psicanalistas lideram grupos de discussão onde alguns podem se beneficiar com as contribuições de outros. Os participantes vêm falar sobre casos reais e situações problemáticas. Cada membro do grupo contribui para a análise dos casos tratados e enriquece-a com o seu ponto de vista, a sua reflexão e a sua experiência. Diversas populações podem se beneficiar dessa abordagem: técnicos, pais, líderes, atletas. No que diz respeito aos treinadores e pais, o grupo pode levá-los a pensar sobre o seu envolvimento na relação educacional para fazê-la evoluir. O facilitador estabelece a estrutura operacional, facilita as discussões, dá sentido ao que ouve.

Na mesma linha, a técnica de supervisão visa fornecer a supervisão profissional necessária para alcançar, com a ajuda de um profissional experiente, o domínio de suas intervenções. É muito praticado em equipes multidisciplinares no meio social e médico-social, em especial no acompanhamento psicoterápico, mas ainda não entrou realmente no meio esportivo.

Aceitar ser apoiado para ajudar os outros implica um processo voluntário de autorregulação, pois apoiar alguém não significa se apropriar dessa pessoa ou cair na onipotência. Independentemente de você ser um pai, técnico ou druida, ser supervisionado impede que o relacionamento com o atleta se feche sobre si mesmo e se isole de fora (muitas vezes bem camuflado por fórmulas enganosas como "Tudo está bem" ou "há sem problemas").

A supervisão tem a vantagem de reduzir o risco de errar e, para o atleta, de ser submetido à lei de uma pessoa desajeitada, possessiva, manipuladora ou descontrolada. Também oferece um espaço de liberdade onde a pessoa supervisionada pode se soltar, expressando o que não se permite dizer em outro lugar.

Este é, para os coaches em particular, um verdadeiro laboratório de pesquisa para evoluir e ser mais criativo.

Psicólogos, psicoterapeutas e psiquiatras estão sujeitos ao sigilo profissional, desde que o conteúdo da colaboração permaneça

confidenciais e não podem ser repassados a terceiros.

Hoje, cada vez mais profissionais são inspirados por várias abordagens e podem combinar várias técnicas. Os psicólogos são inspirados pelo relaxamento, enquanto os sofrologistas usam a teoria psicanalítica. Assim, clichês como "o psiquiatra está sempre procurando o bichinho" ou "o sofrologista não aceita a ideia do inconsciente", devem ser reconsiderados.

1. A ordem das disciplinas é escolhida arbitrariamente e não reflete nenhuma hierarquia.

## Dez perguntas para um druida

Após esta rápida travessia da floresta dos Druidas, vemos que a expressão "preparação mental" é muito vaga para resumir essas práticas. Você tem que manter as coisas em ordem para não misturar as poções dos druidas.

Muita gente pensa que existem duas categorias de druidas: os que ajudam no rendimento e os que visam o desenvolvimento do atleta, como se esses dois objetivos fossem dissociáveis e incompatíveis. A ambição de *Campeão na cabeça* é justamente reunir esses dois objetivos para demonstrar que podemos nos divertir e melhorar nosso desempenho.

De qualquer forma, mais cedo ou mais tarde o druida se depara com o equilíbrio psicológico de seu cliente. Muitas vezes acontece - após algumas sessões destinadas apenas a melhorar o desempenho - que o atleta começa a falar sobre si mesmo e suas dificuldades psicológicas. Infelizmente, muitos atletas e treinadores tendem a aplicar curativos simples em feridas que requerem mais tratamento: um problema não resolvido voltará como um bumerangue de uma forma ou de outra. Não há necessidade de trabalhar apenas a respiração para ser campeão mundial em treinos (com boa respiração), se você ficar tenso em estado de hiperventilação, na hora da competição.

A busca pelo druida mais adequado para um problema específico é uma aventura. Obviamente, podemos buscar conselhos de pessoas que já tiveram experiências semelhantes. Mas isto não é o suficiente. No dia em que se encontrar na frente de um druida, você pode fazer perguntas específicas para economizar tempo e evitar surpresas desagradáveis. Aqui estão dez perguntas que as pessoas que procuram o "bom" druida devem fazer:

## **1. Você pode me ajudar a esclarecer o que eu quero?**

Em primeiro lugar, trata-se de verificar se o desejo de ser ajudado realmente vem de si mesmo. Só porque consulta um especialista não significa que encontrará soluções para os seus problemas. Muitos atletas procuram um druida apenas para agradar seu treinador ou seus pais - então eles podem dizer: "Eu fui, mas não deu certo." Além disso, são estes últimos que procuram, como Asterix e Obelix, a poção mágica que lhes permitirá ser todo-poderosos e invulneráveis, enfim, buscar o impossível! Uma coisa é precisar trabalhar em si mesmo, outra é dar a si mesmo os meios para chegar lá. Percebemos que pode haver conflito entre uma parte de si mesmo, que quer ir para lá e ser curada, e outra que tem medo de revelar suas fraquezas, suas incertezas, seus medos.

A função do druida é então identificar de onde vem o pedido ("Decidi que preciso de ajuda" ou "meu treinador me disse que preciso trabalhar minha mente"). Em seguida, é uma questão de especificar o pedido inicial ("ajude-me a controlar minhas emoções antes e durante a competição") para ver mais claramente e, possivelmente, detectar um segundo pedido ("Como superar o medo de decepcionar as pessoas que o fizeram muito investido em mim?").

## **2. Qual dispositivo você me oferece?**

Não é fácil encontrar "a pessoa certa", aquela com quem você se sentirá à vontade o suficiente para falar livremente (o primeiro passo para se desapegar). Frequentemente, o primeiro encontro permite que você sinta se deseja voltar ou não. Em caso afirmativo, trata-se de determinar o dispositivo - ou seja, todos os meios dispostos de acordo com um plano - ou a estrutura (lugar, frequência, conteúdo, financiamento) adequada ao progresso.

Nem muito rígido nem muito flexível, o sistema pode ser traçado pelo druida e pelo cliente, mas cabe ao druida definir as regras de acordo com seu código de ética. Por exemplo, podemos muito bem conversar enquanto mantemos uma distância profissional. Por outro lado, em um ambiente onde nos falamos quase que automaticamente, o endereço torna-se um símbolo que separa esse trabalho do esporte cotidiano.

Há uma diferença entre trazer um druida para seu local de treinamento e mover-se pelo gabinete. A experiência

mostra que o primeiro caso envolve menos esforço: é mais confortável receber o druida entre duas sessões de treinamento do que se mobilizar (inclusive intelectualmente) para sair do microcosmo dos esportes.

Em suma, um sistema válido deve fornecer todos os cenários possíveis para garantir uma estrutura bem definida na qual possamos trabalhar com serenidade. Pode-se até dizer que o dispositivo que o druida monta reflete sua compreensão da teoria que escolheu colocar em prática.

### **3. Qual é a sua especialidade?**

Alguns druidas têm sua especialidade: crianças, adolescentes ou adultos. Outros são generalistas e cuidam de todas as populações. Alguns intervêm no terreno (presença no treino e na competição, comentários sobre a atitude corporal, etc.), outros recusam-se a fazê-lo para manter a distância. Tudo depende das técnicas e objetivos de cada indivíduo. Assim, as instituições que acolhem jovens aspirantes trazem psicólogos especializados em adolescência para dar-lhes a oportunidade de se expressarem sobre o que estão passando: distância da casa da família, posicionamento no grupo de formação, mudanças corporais, comportamento nutricional, etc.

**4. Qual é a posição do meu treinador ou dos meus pais?** O técnico que busca aprofundar seu treinamento psicológico aumenta muito suas chances de ajudar o atleta e de lhe poupar tempo. O treinador também pode se beneficiar da ajuda de certos druidas para se questionar sobre suas próprias práticas ou para aprender as técnicas que acabamos de descrever. Este método é cada vez mais comum hoje; permite ao treinador ver mais claramente suas motivações.

Além disso, por que não envolver as pessoas que influenciam diariamente o atleta? O trabalho pode ser feito em pares, mas também em grupos, por exemplo com o treinador ou com os pais no caso dos mais novos. Aqui, o druida tem interesse em se posicionar não entre o atleta e seu treinador, mas com eles, a fim de evitar mal-entendidos em sua abordagem.

Às vezes, faz mais sentido trabalhar apenas com o técnico, principalmente quando o técnico faz um pedido pessoal e o atleta

não está preparada para investir neste processo. Não é incomum um druida ter que se posicionar diante de um treinador ou de um atleta que pede apenas conselhos e receitas ("Diga-me o que fazer!"), Enfim, quem pede "premache". ", De "pronto para pensar" e incapaz de se enquadrar em uma pesquisa pessoal. Por outro lado, é compreensível que alguns pais e treinadores tenham medo de permitir que os jovens consultem um especialista, pois correm o risco de falar sobre eles com o druida, e às vezes essa perspectiva não os agrada nada. Nesse caso, eles preferirão orientar o atleta para uma técnica corporal (relaxamento, ioga) em vez de para a análise das relações com as pessoas ao seu redor.

## **5. Que discricção você garante?**

Os druidas que defendem o respeito à privacidade sabem o quanto ajudam a proteger a qualidade de seu trabalho. O sigilo profissional existe desde Hipócrates, o maior médico da Antiguidade. É extremamente importante esclarecer as regras sobre o que deve e o que não deve ser comunicado. Às vezes é total discricção (o druida fica com tudo para si), às vezes cabe ao atleta decidir o que pode ser comunicado a terceiros dependendo da natureza do trabalho. Assim estaremos mais bem equipados para enfrentar as clássicas questões de treinadores ou pais após uma sessão passada com seu prodígio: "Então, correu bem?" Como gerenciar a confidencialidade: o que dizemos (ou não). Alguns druidas (especialmente os menos experientes) ficam tão felizes por terem sido chamados que se sentem compelidos a "devolver o elevador" revelando o conteúdo das sessões. Outros chegam a pedir uma porcentagem dos ganhos do atleta ou oferecem uma redução nas taxas se puderem usar o nome do atleta para promover sua publicidade.

## **6. Quanto custa?**

Tal abordagem requer primeiro coragem e honestidade antes de pensar nos esforços. O tempo, as viagens e as implicações econômicas são secundárias. Alguns druidas aplicam taxas mais baixas para pessoas em dificuldade (estudantes, desempregados); outros consideram que seu trabalho merece um preço fixo.

Os cenários também variam dependendo do pagador. Quando você paga para si mesmo, você sabe por que está lá. No entanto, ainda acontece muitas vezes que tudo é

apoiado por um terceiro (pais, clube, liga, federação). Pode-se imaginar se o atleta viria de qualquer maneira se cabesse a ele resolver - ou pelo menos para participar nos honorários de especialistas. Podemos falar de abordagem pessoal quando operamos em um sistema que dá tudo aos melhores jovens, mesmo quando eles não pedem nada?

## **7. Quanto tempo vai durar?**

A duração varia de algumas sessões a alguns anos, dependendo do método escolhido. Com um bom professor de ioga, você pode aprender a respirar a partir da quinta sessão. O trabalho de Sofrologia tem duração variável (de algumas semanas a um ano), dependendo do objetivo desejado e das técnicas utilizadas. Como parte de uma breve terapia cognitiva<sup>2</sup> assinamos um contrato escrito de dez a vinte sessões para definir um objetivo de trabalho específico (superar o medo do elevador). As sessões com um psicanalista se estendem por vários anos, durante os quais se trata de avançar no conhecimento de si até o dia em que se sinta suficientemente preparado para seguir sozinho esse caminho.

## **8. Quais são os perigos?**

O objetivo real de uma colaboração não seria eventualmente encerrá-la, para que o atleta possa continuar por conta própria com base no que aprendeu, em vez de continuar uma história sem fim? Mas alguns Druidas são tão inseguros que precisam ser viciantes ("Sem minha ajuda você não pode ter sucesso!") Para se tranquilizar e atender às necessidades pessoais e não profissionais.

Cuidado com o druida que fala sobre "seu jogador" ou "seu sucesso esportivo com tal e tal atleta". Algumas pessoas gostam do papel do "bombeiro" que vem apagar o fogo poucos dias antes do acontecimento do ano, outras afirmam ter a verdade, onde não há. Nestes casos, está em jogo algo mais do que uma simples colaboração profissional e pode-se perguntar quem, o druida ou o atleta, mais precisa do outro?

Por vezes os treinadores são aliás muito mais "psicólogos" do que profissionais, porque já provaram as suas competências, enquanto o druida se arrisca a procurar agradar, a ser reconhecido num ambiente que o fascina. Seja ele um psicólogo ou sofrologista, ele pode cair na armadilha de querer ser como atletas ou treinadores, falar como

eles se vestem como eles e, assim, perdem sua originalidade, sua autenticidade, seu distanciamento profissional.

Por fim, quando dá certo (“Esse atleta teve resultados muito bons com um druida”), o mundo dos esportes tende a “copiar e colar” e “prescrever” esse método para todos os outros. Só porque um método específico funcionou bem com um companheiro de treinamento, não significa que terá o mesmo resultado em outros.

**9. O druida precisa ser especializado na minha disciplina esportiva?** Claro, um druida que conhece o mundo dos esportes acabará conseguindo economizar seu tempo, já que você não precisará explicar tudo a ele. Por outro lado, um druida não pode saber tudo sobre cada disciplina esportiva, e a maioria das dificuldades discutidas não estão diretamente relacionadas à atividade esportiva. O jogador de tênis de mesa fala sobre problemas que não estão necessariamente relacionados ao tênis de mesa.

Porém, independente da disciplina praticada, por trás das demandas usuais (estresse competitivo, falta de autoconfiança, lesões repetidas) o gatilho é principalmente quando você se permite ouvir a si mesmo e se olhar no espelho. Não conhecer a disciplina esportiva pode até ser uma vantagem na medida em que o druida se concentra especialmente no ser humano como um todo. Portanto, uma mulher pode ajudar muito bem os jogadores de futebol; e um homem, atletas de nado sincronizado.

## **10. Como saber se esta é a pessoa certa?**

Finalmente, em vez de perguntar ao druida se ele é especialista em um determinado esporte, não é mais sensato identificar a personalidade do druida? Ele exala confiança? Ele é capaz de superar seu medo? Ele trabalhou em sua própria motivação? Aqui está novamente a questão do desejo: O que está por trás de seu desejo de exercer sua profissão (ajudar os outros; ser reconhecido; compensar deficiências pessoais ...)? Por trás de todas essas considerações, a questão de saber se o druida deve levar o atleta mais longe do que ele mesmo foi é muito relevante, e neste caso pode-se questionar se alguém pode dar o que não tem. E se não fizermos essas perguntas abertamente, pelo menos podemos pensar sobre elas. O druida tem um lado campeão em mente?

## Para concluir

Os grandes atletas são lembrados por suas qualidades físicas e mentais e pela nobreza de seus valores, mas não podemos deixar de elogiar os grandes mestres que os ajudaram por sua sabedoria, seu discernimento, sua humildade, sua capacidade de dar coragem, mas também por sua capacidade de se afastar para o bem de seus pacientes ou alunos.

Saindo da floresta dos druidas, entendemos que estão próximos dos ex-padres gauleses e bretões, que eram os responsáveis por celebrar o culto, educar os jovens e tomar decisões. Sua floresta se revela ao mesmo tempo uma tentação e ao mesmo tempo pode ser assustadora porque nos provoca no que está dentro de nós: nossos desejos, nossos medos, nossos conflitos, Mas aí também, cabe a cada um fazer o escolha que mais se assemelha a ele / ela por estar entre os *comida rápida* e "a boa receita de família", entre a promessa da poção mágica e o silêncio da incerteza ...

*Campeão na cabeça* é também um programa de treinamento e coaching (coletivo e individual), destinado a grupos (atletas, artistas, estudantes, executivos ou funcionários de empresas, etc.) e seus supervisores (treinadores, gestores, etc.), que desejam atuar em:

- autoconsciência;
- a busca de progresso e valores;
- a psicologia de criação e performance (no palco, em competição, negociação, exame, etc.)

Para qualquer informação adicional, por favor visite o site [www.championdanslatete.com](http://www.championdanslatete.com) or contact

Morada: [contact@championdanslatete.com](mailto:contact@championdanslatete.com)

1. As respostas são gerais e não podem levar em consideração a especificidade de cada abordagem.
2. Usado mais por psicólogos de orientação comportamental.

# Abado \_s\_m\_t\_i\_è\_r\_e\_s

## Introdução

### **Parte 1: o mapa mental**

1. O mapa mental
2. Você tem um sonho, mas qual é o seu plano?
3. No final da estrada: a terra da Criação
4. Os dois pólos de atuação:  
sofrimento e prazer

### **Parte dois: a aura dos vencedores**

1. Você vence com sua personalidade
2. O mau aluno
3. Força emocional
4. Os campeões se permitem perder?

### **Parte Três: Cavaleiros dos Tempos Modernos**

1. Esporte: Atenção, perigo!
2. Os valores que fazem grandes campeões
3. O Cavaleiro da Távola Redonda e a busca pelo Graal
4. As qualidades e ideais dos campeões na cabeça

### **Parte Quatro: As Trinta e Seis Regiões do Mapa Mental**

1. As trinta e seis qualidades e fundamentos
2. Teste de avaliação de suas qualidades mentais e  
seus valores

### **Quinta parte: A floresta dos Druidas**

1. Mas eu não sou louco!
2. Os especialistas da mente: quem faz o quê?

### 3. Dez perguntas para um druida

## Siga as Éditions de l'Homme na Web

Visite o nosso site e inscreva-se na newsletter para se manter informado em todos os momentos das nossas publicações e concursos online. E também conheça seus autores favoritos e a equipe das Éditions de l'Homme no nossos blogs!

[www.editions-homme.com](http://www.editions-homme.com)

Ce livre, fruit d'une longue expérience du sport de haut niveau, est consacré au «mental» et au parcours de ces personnages exceptionnels que l'on nomme «champions». S'appuyant sur de nombreux exemples, cette incursion dans l'univers sportif encouragera le lecteur à aller au bout de ses rêves et à adopter lui aussi une attitude de champion dans sa vie, car les qualités et les principes qui gouvernent l'entraînement des sportifs s'appliquent à tous.

Sans idéaliser les champions et sans nier certains excès du sport moderne, ce livre montre sous son vrai jour l'univers difficile des gagners. Conçu comme un parcours initiatique, il ne s'intéresse pas uniquement à la performance, mais rappelle également les valeurs que devrait véhiculer le sport, entre autres, la générosité, la loyauté, le sens de l'aventure, l'élégance. Vous y trouverez aussi la Carte du mental qui illustre de façon frappante les obstacles et les embûches qui se dressent sur la route, ainsi que les qualités requises pour les franchir et vous amener dans cet état si particulier qui favorise la création, l'accomplissement et la réussite.

Ce livre vous servira de compagnon de route que vous aimerez consulter au travail, à l'entraînement ou avant une réunion importante. Il vous incitera à poursuivre votre quête, à devenir, en certaines situations, «champion dans la tête».



Photo : © Paul Paszold

François Ducasse est né en France. Ex-joueur de tennis, il a été entraîneur et manager du club de Ion Tiriac et Guillermo Vilas. Installé à Los Angeles en 1996, il a créé la Lansdorf-Ducasse Tennis Academy. Il anime aujourd'hui un programme de formation sur le thème de la connaissance de soi, développé avec le soutien de la Section pour la jeunesse de l'UNESCO. Il œuvre auprès de sportifs, d'artistes et en milieu scolaire. Il est l'auteur de la Carte du mental.



Photo : © Neil Sharp

Makis Chamalidis est d'origine grecque. Docteur en psychologie, il est entre autres rattaché au Centre National d'Entraînement à Roland-Garros et formateur au sein de la Section pour la jeunesse de l'UNESCO. Il enseigne la psychologie du sport à l'université. Il a publié *Splendeurs et misères des champions*.