

EBOOK



ATITUDE *de* CAMPEÃO

GUSTAVO
BORGES

**GUSTAVO
BORGES**

The logo features the name "GUSTAVO BORGES" in a bold, black, sans-serif font. The text is arranged in two lines, with "GUSTAVO" on top and "BORGES" below it. A small, light blue wave-like graphic element is positioned between the two lines of text, centered under the letter 'V' in "GUSTAVO". Below the entire text block is a larger, solid blue wave-like graphic that spans the width of the text.

Índice

04	Atitude de Campeão: o que é ser um campeão de verdade?
10	Início em Ituverava: desafios e experiências
13	O que os Michaels nos ensinam
18	Existe excelência sem comprometimento?
22	Quanto vale o seu centésimo de segundo?
26	Foco, correção, repetição
31	Além do foco, tem mais uma coisa
38	Existe uma fórmula para o sucesso?
42	O que é fracassar?
45	1992 - Aquela Olimpíada
50	A semente do sonho impossível e a Olimpíada de cada um
52	Material complementar

01.

**Atitude de Campeão: o
que é ser um campeão de
verdade?**



Atitude de Campeão: o que é ser um campeão de verdade?

ATITUDE DE CAMPEÃO

Palavras bonitas, não é mesmo? Frase bonita.

Quantas vezes você ouviu isso? Se não assim, literalmente, com esse sentido?

Naquele momento em que, por algum motivo, você vá ser testado, e alguém chegue para você e diga: **“Vá lá, tenha uma ATITUDE DE CAMPEÃO!”**

Mas o que é, afinal, ter Atitude de Campeão?

O que é ser um campeão?

Será que é apenas chegar na frente em alguma coisa?

No esporte, por exemplo? Na natação, será que o campeão é aquele cara que bate no placar em primeiro lugar no fim de uma prova qualquer?

Será que só ele é campeão?

Essas duas palavras têm um significado gigantesco para mim. Como atitude, por exemplo, eu entendo que se trata de ter boas intenções, bons comportamentos, pensamentos positivos para a vida.

Com isso tudo em mente, aí, sim, se pode formar um grande campeão.

Como dito, o conceito de que quem chega em primeiro é campeão e, em segundo, não é nada, é esquecido, precisa ser mais bem pensado. Mas e se aquele cara que ficou com uma medalha de prata ou bronze conseguiu um feito incrível para ele? Mais: e se o sujeito que terminou em 12º, 20º, 30º bateu uma marca pessoal?

Quem não se lembra do Eric Moussambani? Na Olimpíada de Sydney, em 2000, ele disputou os 100m livre. Nadou sozinho na primeira bateria eliminatória. Quando subiu ao bloco, pouca gente prestou atenção nele. Estava sozinho naquela série, e é normal, na natação, que as primeiras tenham os atletas com índices mais fracos.

Quando completou a distância, Eric estava sendo aplaudido de pé por todo mundo que estava no Centro Aquático de Sydney, na Austrália. Não se lembra por quê? Dê uma olhada no vídeo abaixo:



Eric Moussambani na Olimpíada de Sydney 2000



Moussambani é da Guiné Equatorial. Fez um esforço tremendo para estar ali. Treinou nas condições que conseguiu. E, no fim, completou os 100m livre em 1min52s72.

Para se ter uma ideia, a medalha de ouro naquela edição dos Jogos foi para o holandês Pieter van den Hoogenband, com o tempo de 47s84. Foi o novo recorde mundial. O europeu teria tido tempo para mais do que dobrar a distância na piscina e, ainda assim, terminaria na frente do guineense.

A história de Moussambani, claro, rodou o mundo. Ele virou uma celebridade, teve mais oportunidades no país dele, até mesmo evoluiu na natação - ainda que nunca brigando por um resultado de destaque na elite. Mas isso é outro papo.

O que eu pergunto é: Eric Moussambani teve uma Atitude de Campeão? Para ele, claro que teve! Para a família dele, sim. Para os amigos, técnicos, equipes, sim. E, como se viu, ele não chegou nem perto de obter um resultado técnico expressivo.

Atitude de Campeão é isso.

- Atingir e superar os limites.
- Fazer o seu melhor.
- Ter uma postura digna na situação em que se encontra.
- Respeitar seus adversários.
- Chegar no fim da jornada e ter o orgulho de bater no peito e dizer que deu o máximo, principalmente, sem pisar em ninguém no caminho para isso.
- Liderar dando o exemplo.
- Reclamar menos e agradecer mais.

A lista é extensa, mas, por enquanto, deu para ver que, para ser um campeão, basta **fazer as coisas com excelência** (aliás, vamos falar mais um pouco sobre isso já, já...).

Muitas vezes, vou nos lugares e as pessoas me apresentam como “campeão olímpico”. Acho legal. Mas pela simbologia que isso representa.

Como se sabe, eu não fui campeão olímpico. Disputei quatro edições dos Jogos, e conquistei duas medalhas de prata e duas de bronze. Ou seja, à luz fria da coisa, eu não fui campeão. Afinal de contas, não bati em primeiro lugar. Certo?

Mas quer saber? Claro que fui. Fui campeão com as minhas pratas, meus bronzes, meus 12º lugares, meus 14º, meus 50º... Em cada momento, os resultados significaram alguma coisa importante para mim, ao longo da carreira. O conceito é muito simples:

SENTIMENTO ALINHADO À EXPECTATIVA.



Ou seja: qual é o objetivo? Ser primeiro? Ser segundo? Ser 12º?

Se não conseguir nada disso, foi um fracasso? Deu tudo errado? Talvez sim, mas, quem sabe, não. E se o pódio não veio, mas houve uma melhora de tempo?

E o raciocínio vale para absolutamente qualquer coisa na vida. Aqui, está um exemplo ligado à natação, mas pode projetar o cenário em uma empresa, do ramo que for.

O dia a dia dita ritmos de conquistas e frustrações, e é preciso muito sangue frio e planejamento claro na cabeça para avaliar os resultados, se foram bons ou não, com as condições que se tinha.

Já vi muito campeão olímpico e mundial triste, bravo e decepcionado "apenas" com a medalha de ouro. *"Mas como?", você pode perguntar?* O objetivo do cara era chegar em primeiro E bater o recorde mundial da prova. Mas não conseguiu.

Isso, por outro lado,   legal?

Se acabou de ser dito que cada um tem a sua expectativa, e isso deve ser respeitado, é justo julgar o comportamento das pessoas em momentos assim?

Claro que não. Ninguém tem de julgar ninguém, se não tiver liberdade para isso, mas veja são o exemplo que fica nessa circunstância.

Nada pior do que ver um campeão, que não se sente um campeão, alinhado à expectativa que ele tinha, dando um mau exemplo em relação ao resultado que conquistou.

Temos de ser muito gratos por tudo aquilo que acontece de bom nas nossas vidas - e, às vezes, até mesmo de ruim, quando se tira um aprendizado ou um sinal daquilo.

Pode acreditar em uma coisa: isso gera um efeito cascata imenso. Quanto mais gratos somos, mais vamos vencer.

Quanto mais agradecemos, mais vencemos.

Quanto mais reclamamos, mais perdemos.

Esse mantra não falha! Ponha na sua cabeça. Eu acredito demais, demais, demais nisso.

DICA PARA SER UM CAMPEÃO

Toda noite, com a sua família, rode a mesa e agradeça por três coisas que aconteceram no seu dia. Por exemplo, vale comemorar por ter conseguido comer salada no almoço, como parte da sua refeição. Afinal de contas,   um hábito saudável. Eu faço isso, na minha casa, e funciona superbem. Mesmo em um dia que tenha sido difícil, encontro coisas boas para compartilhar e agradecer.



Ser grato melhora a qualidade de vida, até. Faça esse exercício na sua. Quer ver como é simples?

Quando chegar a segunda-feira, reclame de tudo. Aliás, a semana inteira. Mas reclame de tudo mesmo! Que está frio, calor, trânsito, corrido, cansaço, distância para o trabalho, agenda lotada...

Aposto com você: quando chegar na sexta-feira, você vai parar, pensar, avaliar os cinco dias anteriores e chegar à conclusão de que a semana foi uma porcaria. Péssima. O desânimo vai tomar conta de você.

Agora, faça o contrário.

Quando chegar a segunda-feira, tenha atitudes positivas.

Choveu? Que bom, estava precisando, mesmo, o tempo está muito seco.

Fez frio? Massa, vou usar aquela jaqueta animal que comprei e estava guardada.

Está trânsito? Sem problema, vou aproveitar e ouvir aquele podcast no carro, no ônibus, no Metrô, onde quer que seja, que eu tanto estava querendo ouvir. Ou vou ler um livro. Escutar uma música.

A rotina no trabalho vai ser pesada? Paciência. Vou organizar a minha agenda, elencar por prioridades, fazer uma tarefa por vez, distribuir bem meu tempo e ticar aquilo que estiver concluído.

Cabem milhares de situações aqui, mas tenha certeza: quando a sexta-feira chegar, se a sua postura foi positiva, sua mente - e seu corpo, consequentemente - será invadida por um sentimento bom.

"Ah, eu me organizei direitinho, fiz tudo na semana, mas acabou sendo corrido e não tive tempo para mais nada", você pode rebater.

Mais para a frente, vou mostrar que dá, sim, para ter tempo, e nem tudo estará perdido. Afinal de contas, o fim de semana chegou, e dá para aproveitar e fazer ainda mais coisas.

Um bom exemplo disso é quando se fala em atividade física. A maioria das pessoas acaba não fazendo isso no meio da semana, pelo motivo que for. Aí, quando chegam o sábado e o domingo, o que pensa: "Estou supercansado, sou filho de Deus e, por isso, vou descansar o dia inteiro. Eu mereço!"

Merece, claro.



Mas por que não reservar um tempinho e, sim, praticar um esporte?

Fim de semana também é tempo para atividade física!

Escolha o que mais te dá prazer e faça! Futebol, tênis, natação, corrida, caminhada, musculação, bicicleta... A lista é grande, e pode ter certeza de que você vai ter afinidade com algum deles.

DICA PARA SER UM CAMPEÃO

Pratique atividade física. Coloque isso na sua agenda. Comece com uma vez por semana, por 15 minutos, que seja. E vá aumentando. Os resultados são incríveis para a sua saúde e sua produtividade. Pode acreditar!

O pano de fundo nisso tudo é:

Comece a ter **ATITUDE!**

Tenha objetivos. Tenha o **SONHO** de fazer alguma coisa. Todo mundo tem o seu. Para alguns, talvez, esse sonho seja frequentar uma academia. Legal! Alinhe a expectativa com os resultados que devem ser alcançados.

Mas comece. Faça. Planeje. Afinal, já diz a frase do filósofo chinês Lao Zi:

“Uma longa viagem começa com o primeiro passo.”

02.

**Início em Ituverava -
desafios & experiências**



Início em Ituverava - desafios e experiências

Quando eu era um moleque de 9 anos, morando na cidade de Ituverava, no interior de São Paulo, eu tive um sonho. Cheguei para os meus pais, a dona Diva e o seu Jovino, enchi o peito de ar e coragem e disse:

“Quero disputar uma Olimpíada!”

Meu pai ouviu atentamente, olhou para a minha cara, fez um olhar sereno e respondeu, com a maior tranquilidade do mundo: “Como?”

Uma das funções do adulto, claro, é ajudar a criança a lidar com decisões difíceis e escolhas futuras. Por isso, tão importante quanto apoiar é apontar as dificuldades que virão pela frente.

“Não é fácil, né, filho! Tem de treinar muito, comer bem, estudar. É um caminho longo, mas dá para correr atrás dele e chegar lá”, continuou o seu Jovino.

Ele fez exatamente o que tinha de fazer, naquele momento. Mostrar que seria preciso muita disciplina e muita dedicação, mas que era possível, sim, realizar esse sonho. Claro que existem realidades distintas, no mundo inteiro. E isso também é preciso ser pontuado em uma situação dessas.

No fim da história, eu nunca teria chegado onde cheguei sem os meus pais, que, além de tudo, muitas vezes tiveram de mudar o próprio rumo da vida deles para viabilizar alguma coisa para mim, fosse chegar até um treino ou fazer uma mudança de cidade ou país.

O ideal é quando se tem uma mentalidade jovem. E leia-se “jovem” como moderna, de vanguarda, limpa de objeções e até preconceitos do passado. Não tem nada a ver com a idade da pessoa.

É tipo a mentalidade das startups... Como estão surgindo (muitas estão mais do que estabelecidas, claro), o passado não atrapalha. Se errou, conserta rapidamente. E bola para a frente, segue o jogo!

Enfim, assim, as coisas avançam. É preciso ser destemido. Quando se faz as clássicas perguntas: “O que eu faço?”, “Para onde vou?”, “Por onde começo?”, que são normais, bate uma insegurança. Mas, quando não se tem as amarras, mas, sim, foco e determinação, as coisas são possíveis.

Meu começo foi assim. A fagulha inicial na minha cabeça foi o **despertar de um sonho**. Depois de praticar muitos esportes diferentes e, aos poucos, me firmar na natação, percebi que era aquilo que eu queria. Aquilo seria o meu futuro. E, pensando no máximo que poderia alcançar, naquele momento ainda com uma certa “irresponsabilidade” que as crianças podem ter, eu determinei:

“Vou disputar uma Olimpíada!”



Os desafios, claro, foram grandes. Em um determinado momento, Ituverava ficou pequena para mim, e eu fui atrás de uma estrutura maior. Passo a passo, rumei para outras cidades, para São Paulo, para os Estados Unidos, para a Universidade de Michigan...

SEMPRE ACREDITANDO NO MEU SONHO.

E trabalhando para isso. Alinhando as minhas expectativas aos resultados que queria alcançar. E sempre sabendo a entrega necessária para atingi-los, sem prejudicar quem estava ao meu lado.

DICA PARA SER UM CAMPEÃO

Tenha um objetivo ou sonho, independentemente da dificuldade de atingi-lo. O futuro está nas nossas palavras e na nossa vontade. A sequência disso, você já sabe. Corra atrás do seu sonho com uma execução de primeira linha!

“Como fazer para chegar lá?”, é outra pergunta comum...

- Entenda os processos.
- Cerque-se de pessoas competentes e confiáveis.
- Acredite que você vai colher frutos por se dedicar tanto.
- Tenha disciplina. E, quando achar que conseguiu isso, tenha um pouco mais.
- Faça um planejamento. A medalha olímpica não virá em um ano, dois... Mas quem sabe em quatro, cinco, seis...
- E, principalmente, o que as pessoas dizem ser IMPOSSÍVEL, muitas vezes, não é. E existem exemplos disso...

03.

**O que os Michaels
nos ensinam**



VOLTAR AO INÍCIO



O que os Michaels nos ensinam

Quer que o seu filho tenha sucesso na vida? Se ele for homem, dê a ele o nome de Michael...

Trata-se de uma brincadeira, claro, mas como existem “Michaels” foras de série no mundo, não!

Michael Jordan, Michael Schumacher, Michael Doohan, Michael Jackson... E Michael Phelps.

Michael Phelps.

O nadador americano tem **28 medalhas olímpicas**. Dessas, **23 de ouro**. Fora as 33 em Campeonatos Mundiais de piscina longa (50 metros), sendo 26 de ouro. Mas isso é só um “detalhe”, né...

Bom, **Michael Phelps**, ao longo da trajetória dele, fez aquilo que parecia impossível. Fez aquilo que ninguém acreditava que um ser humano pudesse fazer.

Como se explica alguma coisa que nunca aconteceu, mas que vai acontecer? Parece confuso, né? Mas, na prática, peguemos as oito medalhas de ouro de Phelps na Olimpíada de Pequim, em 2008.

Antes de falar nelas, no entanto, é preciso voltar quatro anos na história, aos Jogos anteriores, em Atenas-2004...

Créditos: Sports Illustrated/Reprodução



Michael Phelps com as 28 medalhas olímpicas.



Naquela ocasião, o americano voltou para casa com as mesmas oito medalhas na bagagem, mas com “apenas” seis de ouro. As outras duas foram de bronze. E, por mais inacreditável que isso possa parecer, voltou cabisbaixo e até mesmo questionado pela imprensa do país dele.

A questão é que se criou uma expectativa de que ele pudesse ter feito mais. O parâmetro era o compatriota Mark Spitz, que, em Munique-1972, disputou sete provas e venceu todas. Até ali, era a mais vencedora performance de um único atleta na história olímpica.

Dessa maneira, se esperava que Phelps batesse esse recorde. E, como não conseguiu, a história dele na edição da Grécia foi aquela condenável citada no início deste eBook, quando um campeão baixa a cabeça por não conseguir o que queria.

E, aqui, uma cobrança em dobro, porque tanto ele esperava mais como as pessoas esperavam mais dele. Dá para entender algo assim? Esse cenário, de alguma maneira, é concebível? O sujeito voltar para casa com oito medalhas olímpicas, sendo seis de ouro, e ser criticado?

Pois foi o que aconteceu.

Mas a vida - ah, a vida! -, ela, muitas vezes, te dá outra chance. E Phelps deve a dele. Quatro anos mais tarde, na China, nadou as mesmas oito provas e venceu todas. Teve, enfim, os 100% de aproveitamento e os oito ouros que queria.

Ah, talvez seja uma informação relevante dizer que ele tinha apenas 23 anos de idade, à época...

Enfim vitorioso (ironia detectada), como Michael conseguiu aquilo? Não era impossível? Não era alguma coisa que ninguém havia conseguido? Não era algo que, muito provavelmente, ninguém nunca conseguiria?

Bom, ele treinou, foi lá e fez.

E, quando ele vai lá e faz, a coisa vira um marco. Algo a ser superado. Para que alguém registre uma performance melhor, vai ter de fazer algo “impossível”, também.

A história de Michael Phelps, claro, é um exemplo. Mas tente entender o conceito, o raciocínio por trás dela.

Imagine que o seu impossível é ir para a academia. Fazer disso uma rotina, um hábito, um estilo de vida.

DICA PARA SER UM CAMPEÃO

Nesta dica, vale o que o Michael Phelps praticou. Vá lá e faça o impossível! Uma frase notória dele é a seguinte: “É legal fazer algo que ninguém nunca fez”.



Certamente, se pensar que não dá para fazer, que já tentou centenas de vezes e desistiu em todas, não vai fazer. Então, a primeira coisa é mudar a postura em relação a isso.

Entenda os **benefícios** que isso vai trazer para a sua vida, seja na saúde (o principal deles, sempre), na autoestima, na estética...

Perceba o **nível de dedicação** que precisará ter para alcançar seus objetivos, como frequência e intensidade da prática. Se não souber avaliar isso, tenha a ajuda de quem saiba.

Por fim, **trace um objetivo**. Um objetivo real e alcançável, mas, ao mesmo tempo, audacioso, que eleve a sua temperatura e te dê aquele tesão de perseguir o sonho com toda a força.

Se a meta for perder peso, por exemplo, não adianta achar que a balança vai marcar dez quilos a menos em uma semana. Talvez não seja nem saudável pensar assim.

E, com tudo isso mapeado, resolva aquele que sempre foi o problema maior, o obstáculo intransponível, o fantasma que nunca pôde ser exorcizado: a falta de tempo.

Ah, a falta de tempo... Sabe como se combate isso? Coloque a atividade física na agenda, como um compromisso, uma prioridade. Tipo uma reunião. Evidentemente, um dia ou outro, pode aparecer um imprevisto, e a sua "reunião" precisará ser cancelada. Mas isso será a exceção, não a regra.

E a coisa vai acontecer.

Voltando ao exemplo da minha infância em Ituverava, quando eu disse para o seu Jovino que queria disputar uma Olimpíada, ele respondeu que eu teria de comer muito, estudar muito e treinar muito.

Fazia sentido, por mais que eu ainda fosse uma criança de 9 anos. Mas também parecia impossível, porque era tudo muito, muito, muito...

Só que eu comecei a perceber que, quanto mais treinava, mais fome tinha. E mais meus tempos melhoravam. E mais evolução eu tinha. E mais eu tinha de estudar, porque se quisesse uma bolsa em uma escola fora do Brasil, tinha de ser assim. E mais perto eu ficava do meu sonho.

Uma vez, estive com o **Arnold Schwarzenegger**... E ele me disse:

"O dia tem 24 horas. Existe tempo para tudo."

Ele está correto. Dá para dormir seis horas, gastar uma hora ou 1h30 no trajeto de casa para o trabalho (com ida e volta, isso dobra), oito para trabalhar, duas para praticar exercícios, uma para ler um livro, duas para jantar...

Quando fiz essa equação com o eterno Exterminador do Futuro, ele disse:

"Pois é, e quando as pessoas chegam para mim e dizem que gostam de dormir mais do que seis horas por dia, eu respondo que elas precisam aprender a dormir mais rapidamente."



VOLTAR AO INÍCIO



É claro que é, de certa forma, uma brincadeira. Como se “dorme mais rapidamente”? Não dá. Mas é uma dica para que as pessoas entendam que é importante cuidar do sono - além de saber a melhor maneira de utilizar as 24 horas do dia -, uma parte essencial para que as demais deem certo. Durmam mais cedo ou tarde, tenham qualidade com isso, um ritual.

Dormir bem traz energia, que nos move no dia a dia, que nos dá disposição para as demais tarefas. Com o dia organizado, é possível focar nisso. E colher os frutos que virão.

Vai ficar mais natural correr atrás dos sonhos. Seguir a trilha traçada para conquistar os objetivos. E, dessa maneira, ir mais longe.

Quando meu filho, Luiz Gustavo, tinha 10 anos, ele virou para mim e disse:

“Pai, quero ser astronauta.”

Okey, eu ouvi e entendi. Achei que era justo que eu mostrasse para ele o que significa isso. E, então, fomos visitar a Nasa, eu, ele, a minha esposa e mãe dele, Barbara, e a irmã dele, Gabriela.

Chegamos lá, vimos a realidade de um astronauta, percebemos que o Luiz Gustavo já tinha 1,65m e calçava 42 e dissemos: “Houston, we have a problem!”

Aos 20 anos, ele chegou a 2m02 e o número do tênis pulou para 49. As botinas dos astronautas nem cabiam nele.

Ele resolveu que tinha de fazer Administração, em Michigan. E foi em busca do sonho dele, que passou a ser outro depois que entendeu as possibilidades e, principalmente, condições que cercavam o futuro.

Arquivo Pessoal, Gustavo Borges

Eu, o Luiz Gustavo, a Gabriela e a Barbara família unida dos esportes e nas decisões.



04.

**Existe excelência sem
comprometimento?**



Existe excelência sem comprometimento?

Estão aí mais duas palavras nas quais me apoio, quando o assunto é ir atrás de um sonho: **comprometimento e excelência**. Isso é a base e o começo de tudo.

Segundo o dicionário, comprometimento é “a ação ou o fato de se comprometer”. E ter compromisso está ligado, antes de qualquer coisa, a lidar com escolhas.

Isso significa que, em algum momento, será preciso abrir mão de certas coisas. Mas, principalmente, que, quando uma ação sua for necessária, ela precisa ser executada.

Resumindo:

VÁ LÁ E FAÇA!

Simples assim. Acabou. Ponto final. Sem mimimi. Lembra-se do “quem reclama, perde”? Pois é, é isso.

Ter ação e iniciativa de fazer o que é necessário facilita demais o direcionamento das coisas. Se eu quero disputar uma Olimpíada e só pontuo as coisas negativas, os obstáculos, os problemas, as dificuldades, não vai acontecer.

Na época em que eu ainda era nadador, o meu dedo parecia um termômetro. Olha, era infalível. Eu colocava o dedo na água e pronto: sabia dizer a temperatura com exatidão.

Se percebesse que estava abaixo de 27 graus... Xiiiiii... Acabava com o meu humor, meu treino, meu dia. Eu ficava imediatamente chateado, negativo, achando que estava fria demais.

Da mesma maneira, se estava muito quente, não dava. Não tem como nadar com alta intensidade. Não é bom. A Fina (Federação Internacional de Natação) estabelece que a temperatura ideal de uma piscina tem de ficar de 25 a 32 graus celsius, mas por causa do nado sincronizado e dos saltos ornamentais. Para natação, tem de estar de **25 a 28 graus**.

Uma vez, um treinador chegou para mim e tivemos um diálogo. Ele começou com uma pergunta:

TREINADOR: Cara, você está reclamando do quê?

EU: Que a água está fria.

T: Como assim?

E: A água está fria, ué. Não dá para treinar.



T: E ontem? A água estava fria?

E: Sim, estava.

T: E você treinou bem?

E: Sim, treinei.

T: E você teve o melhor treino da sua vida?

E: Sim, eu tive.

T: Muito obrigado! Era tudo o que eu precisava saber. Se você ficar aí dando chique e reclamando que vai se arrepia um pouco na hora em que entrar na água, temos um problema. Será que os seus adversários estão pensando como você?

E ele saiu andando. E eu fiquei com cara de tonto, sem saber o que responder...

A questão é: a água, no fundo, não vai interferir em nada. Absolutamente nada. Claro, não pode estar em uma condição impraticável, congelante ou quente demais, mas não era o caso. Nunca é. No mesmo momento, muitos companheiros de treino meus estavam ali, nadando. E eu preocupado porque não estava exatamente na temperatura que eu queria, confortável.

Será que a minha **ATITUDE** estava correta? Não apenas comigo mesmo, mas com meus colegas, já que eu, ainda por cima, os induzia a reclamar ao meu lado? E com meu treinador, que estava ali dedicando o tempo dele e compartilhando o conhecimento dele para que EU colhesse os frutos no futuro?

A partir daquele dia, mudei completamente meu mindset. Se a água estivesse fria, eu tiraria o máximo que pudesse para ter o melhor resultado naquela condição. Se estivesse quente, idem.

Eu estava decidido a **NÃO RECLAMAR MAIS DE TUDO**. Aquilo, definitivamente, não me levaria para lugar nenhum. E sempre lembrando que a minha meta era nada menos do que uma Olimpíada. Pensando bem, os caras que estavam sonhando com o pódio, assim como eu, certamente não estavam chiando pela temperatura da água.



É justamente assim que começam as desculpas para tudo. No caso, era a água fria. Mas poderia ser a dor, o cansaço, o desânimo, o foco, a vontade de fazer outra coisa...

O ponto é: **É MUITO MELHOR OLHAR PARA O LADO E AGRADECER.**

Isso é comprometimento. É se entregar, respeitando os limites, claro, mas não baixando a cabeça e desistindo diante de qualquer obstáculo que apareça na frente.

A outra coisa é **excelência**.

Entender que é preciso atingir o máximo, o limite, ultrapassar isso, às vezes, para conseguir o que se busca.

E o tema vale um capítulo à parte, a seguir...

05.

**Quanto vale o
seu centésimo de
segundo?**



Quanto vale o seu centésimo de segundo?

O que você faz em um centésimo de segundo?

Pisca? Sim, talvez.

Bate palmas? Não dá tempo. Você vai perder mais tempo.

Na natação, um centésimo de segundo significa muita coisa. Mas muita, mesmo. Define não apenas quem ganha e quem perde, mas, também, quem fica em terceiro, ou quarto, ou quinto, ou fora de uma final, ou fora de uma Olimpíada.

Imagine isso: um centésimo de segundo separa você de assistir aos Jogos do sofá de uma participação olímpica.

Qual o valor de um centésimo de segundo, para você? Dá para calcular isso, sabia?

Em uma empresa, quais detalhes, mesmo que mínimos, impactam diretamente no resultado final? Em cada setor, se olhar com cuidado, dá para melhorar uma coisa, por mais que pequena, para que o conjunto tenha uma evolução grande.

Isso se chama **excelência**. Extrair o máximo de tudo.

Uma coisa a se prestar atenção e a calcular é o tempo em que se fica focado e distraído, ao longo do dia. Os pontos de distração, hoje, são enormes. Computador, sites, redes sociais, celulares, uma conversa aqui, outra ali... Ninguém está dizendo que as pessoas precisam ser como robôs, claro que não. Mas é válido o exercício, ainda que interno e pessoal, de avaliar quanto tempo se perde com essas coisas. Talvez esteja aí a explicação para a falta de tempo que, vira e mexe, se torna protagonista na vida das pessoas.

E certas coisas podem jogar as pessoas para baixo. Uma situação típica: de uma hora para outra, surge a desconfiança de que um grupo ou alguém está falando sobre você. *"O que será o assunto, hem?" "Será que é bom?" "Será que é ruim?" "Será que impacta na minha vida profissional?" "E pessoal?" "Gente, preciso saber de tudo!!!"*

Assim, é possível ficar preocupado, ansioso, triste, cabisbaixo, disperso. A pessoa vai ficar tão focada nisso que vai desviar completamente a atenção, deixando de lado as coisas nas quais realmente precisa se concentrar.

Uma reação imediata pode ser parar de chegar todos os dias no horário, querer sair mais cedo sem justificativa, baixar o nível de dedicação e entrega.

Consequentemente, a produtividade vai cair. E, por efeito-cascata, a da equipe. E da empresa.



DICA PARA SER UM CAMPEÃO

Calcule quanto custa o seu centésimo de segundo. Isso mesmo! Calcule quanto vale o seu tempo, objetivamente. Dessa maneira, cada momento que não for produtivo vai custar muito para você.

Parece chavão dizer isso, mas é essencial ter **FOCO**. Demais. Se está frio, calor, bom, ruim, chato, legal... Não importa! Tire o melhor da situação e ande para a frente.

Um trecho de uma música do cantor Geraldo Vandré diz:

*"Vem, vamos embora
Que esperar não é saber.
Quem sabe faz a hora
Não espera acontecer."*

É mandatório ir buscar, sempre, aquele centésimo de segundo. Fazer a coisa por completo. Não achar que a metade está bom, é suficiente.

Se você não fizer o que tem de fazer, alguém vai cobrir essa lacuna? Se você não treinar, alguém vai treinar por você? Levando para a natação, mais uma vez, quem vai subir no bloco de largada para disputar a prova? Você!

É preciso pagar o preço. Para que o resultado apareça, é preciso. Claro que todo mundo tem ajuda, quando se trabalha em equipe. Mesmo quando o esporte é individual, mas é essencial lembrar que técnicos, nutricionistas, companheiros de equipe estão ali. Quando a coisa é em alto rendimento, todo mundo tem uma missão específica, e um objetivo específico, também.

Lembre-se: **OS OBJETIVOS TÊM DE ESTAR CLAROS. SEMPRE!**

É preciso confiar nas relações. Definir as responsabilidades individuais. Ter espírito de cooperação. Saber exercer liderança.



VOLTAR AO INÍCIO



Olhe esta foto abaixo:



Arquivo Pessoal, Gustavo Borges

Jogos Olímpicos de Verão
de Sydney-2000

Para que essa medalha acontecesse, todos sabiam onde queriam chegar. Todos visualizaram o futuro. Todos tinham objetivos definidos. Todos tinham senso de que tinham de se doar para a equipe. Se tivéssemos ficado apenas na intenção...

Foi a minha quarta e última medalha olímpica, o bronze no revezamento 4 x 100m livre em Sydney-2000.

Naquele dia, tivemos de superar muitos obstáculos, como uma lesão no calcanhar do Xuxa, equipes adversárias altamente treinadas e a presença de dois calouros inexperientes no nosso time. O que não diminui a qualidade deles, é claro, mas apenas traz um fator de eles estarem vivendo aquele momento, naquela circunstância, pela primeira vez.

Como chegamos lá? Buscando um centésimo de segundo por vez, a cada dia, a cada treino, a cada refeição, a cada minuto de descanso, a cada conversa entre nós.

Quando sabemos qual o custo desse centésimo, o tanto que foi dedicado para ele e a quantidade de coisas das quais se abriu mão, aumenta a vontade de fazer. Por mais difícil e repetitivo que seja.

06.

**Foco, correção,
repetição**



Foco, correção, repetição

Um dos técnicos com quem trabalhei foi o americano **Gregg Troy**. Um cara que, em um determinado momento, eu achei que fosse meio louco.

Ele fez muitas intervenções no meu treino. De tempos em tempos, a coisa ficava mais rígida. Mas uma delas foi de uma maneira muito simples.

Esse sujeito chegava para mim, uma época, e dizia:

“Estica e finaliza essa braçada.”



Créditos: Florida Gators/Divulgação

O americano **Gregg Troy**, um dos técnicos mais importantes da minha carreira.

Okey, parecia uma dica interessante. Esticar a finalizar a braçada, ainda mais para um nadador como eu, com uma envergadura grande, de 2m24.

Mas sabe o que me deixava maluco? Ele dizia isso o tempo todo. Todo dia, o dia inteiro, por duas horas sem parar, uma semana, um mês.



Um homem absurdamente bem preparado, com sei lá quantos anos de experiência na borda da piscina, tendo trabalhado com sei lá quantos nadadores de extrema qualidade, e tudo o que ele tinha para dizer era:

"Estica e finaliza a braçada."

"Estica e finaliza a braçada."

"Estica e finaliza a braçada..."

Chega uma hora em que você não aguentar mais ouvir isso. Não aguenta. Mas, por outro lado, chega uma hora em que ele não precisa mais falar. A coisa entra no automático e, quando se percebe, você está lá, esticando e finalizando a braçada. Sempre.

É melhor fazer uma coisa cinco mil vezes do que cinco mil coisas uma vez cada.

Existem muitos livros que falam sobre isso. Uma busca rápida na internet vai revelar alguns títulos. Pode procurar. Por mais simples que a coisa seja, o mais importante é ver o que fazemos com a informação que recebemos.

Analisando bem aquela orientação, fui percebendo que aquilo tinha um efeito positivo e real. Por mais simples que fosse, estava fazendo com que eu baixasse alguns centésimos nas minhas provas de 100m e 200m livre.

"Rapaz, não é que funciona!", eu pensei.

E me vieram os Michaels à mente, mais uma vez.

"O Jordan errou milhares de bolas, para acertar outras milhares. O Schumacher errou centenas de entradas de curvas, para acertar outras centenas."

Mais um exemplo, mas atual, é que o Phelps esticou e finalizou a braçada dezenas de centenas de milhares de vezes, para encontrar a perfeição.

O caminho é esse.

FOCO, CORREÇÃO, REPETIÇÃO.

"Se você fizer aquilo que sempre fez, sempre estará onde sempre esteve."

(Henry Ford, empreendedor, engenheiro mecânico e fundador da Ford)

PS: essa frase acima, aliás, era uma das preferidas do **Gregg Troy...**



DICA PARA SER UM CAMPEÃO

Independentemente do seu trabalho, do seu caminho e dos seus objetivos, às vezes, as coisas mais básicas são as que levam você mais longe. Portanto, foco total em tudo, principalmente nas coisas simples, sem querer complicar muito. Resumindo, como se diz no ditado: faça o arroz com feijão.

Em 2004, como dito, o Phelps não conseguiu o que queria na Olimpíada de Atenas. Mas passou um ciclo de quatro anos inteiro treinando todos os dias. Para chegar em 2008 e triunfar. Caprichando ao máximo treino após treino, dando tudo até o fim em cada série, buscando centésimo de segundo por centésimo de segundo.

E uma prova, aliás, foi exatamente a representação simbólica disso tudo: os 100m borboleta.

Você sabe quem é Milorad Cavic? Não, né? Mas ficou muito perto de saber...

Foi o cara que **quase** ganhou do Phelps nessa prova, na Olimpíada de Pequim. E, como não bateu o americano, não existiu para a natação, para o público em geral, assim como outros centenas que perderam dele.

D  para fazer, tranquilamente, uma analogia entre a performance do Cavic e a vida pessoal ou profissional. Sabe o que aconteceu com ele? Ele parou de nadar na hora errada. Quando? Durante a prova? Sim, durante a prova.

Uma dica: *se estiver disputando uma prova de nata o ao lado do Michael Phelps, d  o máximo até o fim! Se der "apenas" 99,9%, não vai ser suficiente para ganhar do cara, que é o melhor atleta olímpico da história.*

Foi o que aconteceu. Na batida de mão, na chegada na borda, Phelps deu um pouco a mais e venceu. Na batida de mão. O americano cravou 50s58. O sérvio, 50s59.



Swimming - Men's 100M Butterfly Final -
Beijing 2008 Summer Olympic Games

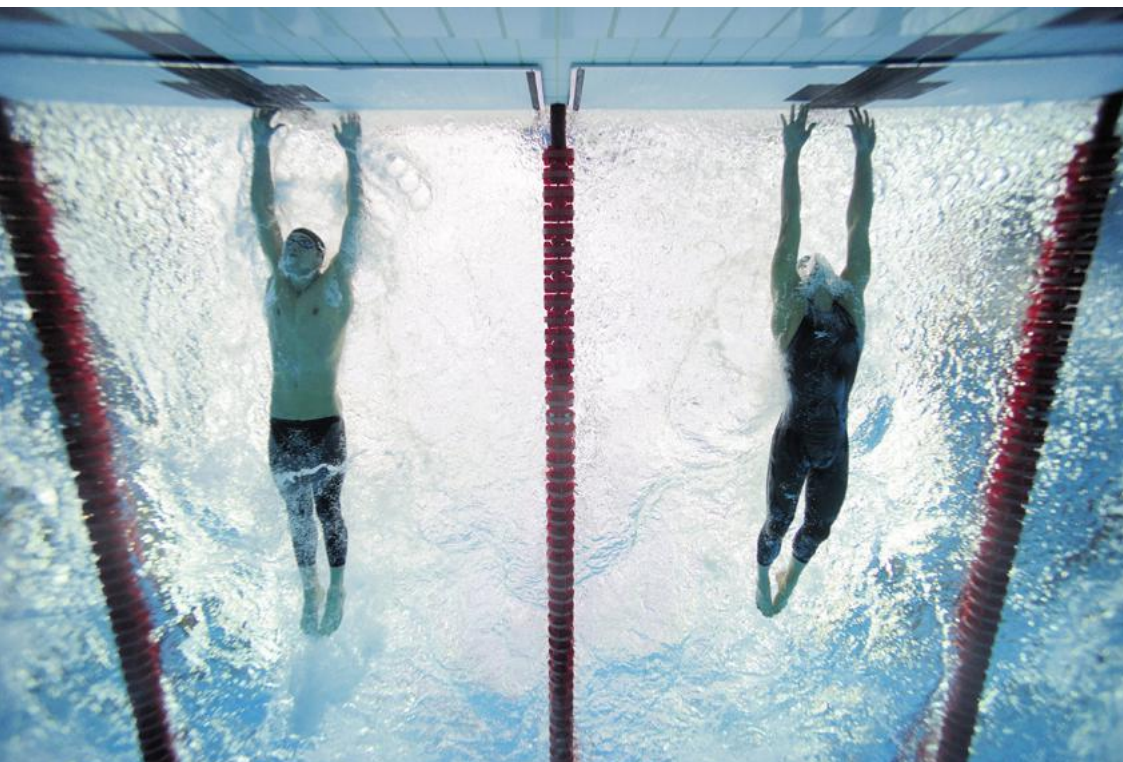
Percebeu a diferença entre eles? **UM CENTÉSIMO DE SEGUNDO.** Que definiu a glória máxima de um e o anonimato praticamente eterno do outro.



VOLTAR AO INÍCIO



Mas por que essa história está inserida neste contexto? Dê uma olhada na foto abaixo:



Michael Phelps 2008
Olympics 100m Butterfly

Photo by Heinz Kluetmeier /Sports Illustrated via Getty Images

A imagem é de autoria da agência Getty Images, mas Phelps se apropriou dela. E deu um nome para ela: **FOTO DA EXCELÊNCIA**. Excelência. Aquilo pontuado anteriormente.

Existe uma polêmica nessa prova? Sim, existe. Muita gente acredita que o Cavic chegou antes na borda, mas não bateu a mão com a pressão necessária para registrar o tempo. Ao contrário do Phelps, que cravou na placa.

E por que o sérvio perdeu? Porque respirou? Eu até recomendo que se respire, na vida, é difícil sobreviver sem isso (desculpe pela piadinha...).

Mas, quando ele faz isso na braçada final, levanta a cabeça, o corpo fica côncavo e perde a amplitude da braçada.

Ao contrário do Phelps, que foi perfeito - apesar de ter passado os primeiros 50 metros na sétima posição! E foi perfeito porque fez isso todos os dias nos treinos, repetidamente, incansavelmente, mesmo quando não estava muito afim, a água não estava na temperatura que ele mais gostaria.

Excelência. **Um centésimo de segundo separando os dois melhores do mundo**, naquele momento, em uma Olimpíada. O menor intervalo possível na natação.

07.

**Além do foco, tem
mais uma coisa...**



Além do foco, tem mais uma coisa...

Muito foi dito sobre foco, certo? Mas será que “só” ter isso funciona? Ou será que ele tem de vir acompanhado de outra coisa, chamada **disciplina**?

Lembre-se, por exemplo, de quando você estava na escola (ou, se ainda estiver, esteja atento sempre). Nos momentos importantes, como aulas essenciais ou períodos de prova, os professores não pediam foco e disciplina o tempo todo?

Ou, então, se você for um atleta, não se trata de uma duplinha frequentemente presente no discurso do seu treinador?

Por fim, pense na carreira de um empresário. Foco e disciplina é tudo o que ele mais quer dos funcionários, correto?

Mas existe um dito popular que talvez se encaixe aqui, na visão de muitas pessoas. Quando se fala em ter foco e disciplina para “vencer na vida” e ter sucesso, digamos assim, **falar é fácil**.

Como **aplicar** isso, no dia a dia?

Que **gatilhos** podem ser ativados?

Que tipos de **distrações** sabotam aquele seu desejo e aquela necessidade de, finalmente, colocar foco e disciplina nas coisas que faz?

A verdade mais pura nisso tudo é que, tenha certeza, depende única e exclusivamente de você. Mas dá para traçar algumas linhas e mostrar um panorama geral que ajude a entender um pouco a respeito disso.

“Foque nos sinais que recebe, não nos ruídos. Não perca tempo com coisas que não vão, efetivamente, fazer as coisas melhorarem”

(Elon Musk, CEO da Tesla e da SpaceX)

Foco e disciplina x distrações

Ainda abusando de provérbios, existe um russo que diz: **“Se você perseguir dois coelhos ao mesmo tempo, ambos vão escapar”**.

O que essa frase diz para você?



Para mim, o conceito está bem claro: é **preciso ter foco**. Se você vir dois coelhos correndo e for um fenômeno, pode até ser que consiga pegar os dois. Mas sejamos honestos: a chance de os dois fugirem e você ficar de mãos abanando é grande, certo?

Por isso, **escolha um dos dois**. E foque nele. Vá atrás dele. A sua chance de atingir esse objetivo vai aumentar consideravelmente.

Evidentemente, em algum momento, você vai se encontrar naquela situação de ter de lidar com duas coisas importantes ao mesmo tempo. Faz parte. Mas, mesmo assim, para que tudo seja resolvido da melhor maneira, é essencial focar em uma decisão de cada vez.

“Não temos de ser mais espertos do que os outros. Temos de ser mais disciplinados do que os outros”

(Warren Buffet, investidor e filantropo americano, um dos homens mais ricos do mundo, com fortuna avaliada em US\$ 86,8 bilhões, segundo a “Forbes”)

Quando se fala de foco e disciplina, o que mais joga contra é a tal **distração**. Muitas coisas no dia a dia podem tirar a sua concentração de uma tarefa.

Segundo o psicólogo americano Daniel Goleman, autor do livro **“Foco”**, visto por muitos como uma bíblia do assunto, existem **dois tipos de distrações**:

- **Distração sensorial:** é quando você está tentando se concentrar e o barulho ambiente, seja ele qual for, impede que se faça isso. Algumas pessoas sentem isso em uma sala de aula com muita bagunça; para outras, basta o tique-taque de um relógio, trancado em um aposento.
- **Distração emocional:** é uma preocupação. Quando isso acontece, o cérebro entende a situação como uma ameaça, e fica tentando captar atenção e raciocínio para que se pense no problema, com o objetivo de resolvê-lo. Justamente por se tratar de uma ameaça, é possível que a pessoa fique até mesmo mais impaciente e agressiva, como resposta natural do corpo humano.

Quando se está em um desses estados, **perde-se a capacidade de aprender, se adaptar e até mesmo raciocinar claramente**.

“Não é a conversa das pessoas ao nosso redor que tem mais poder de nos distrair, mas, sim, a conversa da nossa própria mente. A concentração absoluta exige que as vozes se calem”

(Daniel Goleman, em trecho do livro **“Foco”**)



Não casa bem com aquele exemplo citado anteriormente, da pessoa que está mais preocupada de estarem falando dela do que nas obrigações do dia a dia?

7 a 14 minutos

É o tempo que o cérebro humano leva, em média, para restabelecer o foco e a concentração em uma atividade depois de uma interrupção brusca de raciocínio, segundo mostrou uma [pesquisa publicada pela revista Exame](#).

Como, então, manter foco e disciplina?

Para responder a essa pergunta, vale fazer um paralelo com o próprio **corpo humano**.

Quando você precisa evoluir em algum aspecto, o que faz?

Você treina. Repete movimentos. Condiciona um músculo, por exemplo, a estar acostumado a uma determinada carga.

Com o cérebro, não é diferente.

Quer um exemplo? Quando eu era atleta, durante muito tempo, tive de acordar muito cedo. Antes mesmo de o dia clarear, principalmente, quando estava em Michigan, nos Estados Unidos, no inverno.



Arquivo Pessoal, Gustavo Borges

Eu na cidade de **Ann Arbor, em Michigan**, no inverno: não era fácil sair da cama para treinar



É claro que não era uma coisa que eu gostava de fazer. Mas eu sabia da importância. Sabia o quanto aquilo era essencial. Então, iniciei um ciclo de condicionamento mental para aquilo.

Aos poucos, mas sem perder muito tempo, fui **acionando gatilhos** para mostrar para mim mesmo (e, conseqüentemente, para meu cérebro) o quanto aquilo era essencial para que eu tivesse sucesso. Quem leu meu primeiro livro, "[*Lições da Água*](#)", sabe como eu pensava: se eu escolhesse ficar dormindo na minha cama quente, com certeza, ao mesmo tempo, um adversário meu estaria na piscina, treinando. E isso poderia definir quem levaria uma medalha ou não.

O conceito de Goleman é exatamente esse. **A atenção cerebral é como se fosse um músculo.** E o que acontece quando você não usa, não exercita esse músculo? Ele atrofia.

Da mesma maneira, quando estiver estafado, cansado mentalmente, com dificuldade de manter foco e disciplina, opte por uma medida tão simples quanto eficiente: **descanse.**

62%

Das pessoas ouvidas por um instituto de saúde dos Estados Unidos se declararam muito ou um pouco estressadas em dias nos quais, em tese, deveriam descansar. [*A pesquisa foi publicada pela Forbes.*](#)

DICA PARA SER UM CAMPEÃO

Esta é fácil: durma e descanse.

Esteja atento a algumas coisas quando se pensa em foco e disciplina

"A mudança pode não ser rápida, além de nem sempre ser fácil. Mas, com tempo e esforço, quase qualquer hábito pode ser reformado"

(Charles Duhigg, autor do livro "[*O Poder do Hábito*](#)")

Enfim, você já entendeu um pouco como dá para agir na tentativa de manter foco e disciplina no dia a dia e nas coisas que faz.

Viu, até, que dá para **treinar o cérebro** para isso. Afinal de contas, ele precisa ser condicionado a entender situações e tomar decisões.

(Um parêntese: imagine isso na sala de balizamento, antes de uma prova olímpica, ou, talvez, no bloco de saída, onde a concentração está no seu nível mais elevado...)



Mas alguns pontos, especificamente, valem ser ressaltados.

[Um artigo no site da “Entrepreneur”](#), revista americana sobre empreendedorismo publicada pela primeira vez em 1977, deu dicas muito bacanas para se dominar completamente as ações que estão ao seu alcance.

Nada mais é do que literalmente **ensinar como se pode ter foco e disciplina na vida**, aplicando nos aspectos pessoal e profissional.

A matéria sugere o seguinte:

1. **Conheça as suas fraquezas:** isso é essencial para identificar erros e saber onde melhorar.
2. **Livre-se das tentações:** afinal de contas, o que é mais gostoso: ficar na cama quentinha assistindo a algum filme bacana ou levantar e ir caminhar, correr, nadar, jogar tênis ou algo similar?
3. **Trace planos e defina uma estratégia para correr atrás deles:** e isso passa, basicamente, por organização e ação. Não basta apenas pensar que é necessário melhorar. Vá atrás disso! Dê o primeiro passo! Saia da inércia!
4. **Construa seu foco e sua disciplina:** como dito, é preciso treino (muito treino!) para otimizar isso na vida. Acredite: não é algo que nasce com você.
5. **Crie novos hábitos. E simples:** não adianta colocar metas difíceis demais de se atingir - não inicialmente, pelo menos. Senão, a coisa acaba saindo pela culatra e vai acabar te desmotivando.
6. **Mude a sua percepção sobre a força de vontade:** aqui, é simples... Se você acreditar que não pode dar mais do que 20 passos, por exemplo, não vai dar. É hora de quebrar essa barreira e, para isso, o início tem de ser na sua cabeça. Confie que dá para fazer mais, e você fará. Se o primeiro bloqueio for mental e que te limite, a chance de ficar preso no mesmo lugar é grande.
7. **Tenha um plano B:** okey, muitas vezes, aquilo que você idealizou inicialmente não vai funcionar. Mas nem por isso as coisas têm de desandar. Se a ideia era começar o dia de maneira saudável, praticando algum esporte, mas não foi possível, que tal tentar jogar essa atividade para a noite? Talvez, seja viável.
8. **Crie recompensas para você mesmo:** não é fácil atingir metas e objetivos, certo? Por isso, quando conseguir isso, curta a conquista. Dê-se recompensas, sejam elas quais forem. Só não se sabote, claro. Não é legal comer uma pizza inteira sozinho depois de conseguir perder alguns quilos. Senão, você vai acabar recuando algumas casas no tabuleiro do seu sucesso. Lembre-se: foco e disciplina.
9. **Perdoe-se e siga em frente:** da mesma maneira, você pode errar - fatalmente, vai errar! É algo normal, já que todos somos seres humanos. Mas, quando isso acontecer, não deixe que te atinja por muito tempo. Citando a música da Beth Carvalho: “Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima!”
10. **E, principalmente... COMA DE MANEIRA SAUDÁVEL:** o ditado “mente sã, corpo sã” funciona de trás para frente, viu! Se o corpo estiver sã, a mente estará sã. Comer bem é tão importante quanto praticar esportes. Deixa as pessoas mais dispostas, com menos problemas de saúde, diminui a quantidade de remédios que se toma. Se não souber como fazer isso da maneira correta, procure a ajuda de um profissional.



Foco e disciplina: como era para mim

Por fim, mas não menos importante, um exemplo curioso do que funcionava para mim, na época em que era atleta de alto rendimento.

A rotina, como se sabe, é desgastante e de muita dedicação. Além disso, parece impossível não abrir mão de algumas coisas que, naquele momento, talvez fossem mais prazerosas de se fazer.

Mas, para lidar com o dia a dia, acabou sendo importante demais criar uma espécie de **método** que funcionasse bem para mim. Se aquilo seria a fórmula do sucesso para outros nadadores, mesmo que eles tivessem o mesmo objetivo que eu, não se sabe. Para mim, no entanto, foi bom.

Dá para entender se eu simplesmente escrever aqui a seguinte sequência:

Acorda, come, treina, come, espera, come, descansa, come, treina, come, espera, come e dorme.

Entendeu alguma coisa? Não?

Vá lá. Leia de novo, com calma. Pense que se trata de uma **sequência de ações** que eram **necessárias** para que o meu dia a dia funcionasse bem.

Fez sentido, agora?

As coisas essenciais para mim eram:

- Dormir bem.
- Boa alimentação.
- Fazer bons treinos.
- Entender os momentos em que uma etapa do dia acabava e outra começava.
- Boa recuperação (física e mental).

"A chave para a vitória é criar as rotinas certas"
(Charles Duhigg, autor do livro "***O Poder do Hábito***")

A entrega da minha rotina era essa e, acima de tudo, eu precisava de **foco e disciplina**. Muito foco e disciplina. E, quem sabe, um pouco ainda mais de... **Foco e disciplina**.

Dia após dia, acorda, come, treina, come, espera...

DICA PARA SER UM CAMPEÃO

Siga, mesmo, a sequência acima: acorda, come, treina...
Depois, repita. Dia após dia.

08.

**Existe uma fórmula
para o sucesso?**



Existe uma fórmula para o sucesso?

Ah, a pergunta que todo mundo faz... E a resposta que todos querem ouvir.

Primeira dica: vai lá e põe no Google. Digita lá “como ter sucesso na vida”.

Não vai, claro, aparecer a tal fórmula que todo mundo busca. Mas vai aparecer uma coisa simples e barata para se começar a buscar isso: conteúdo.

Livros, artigos, vídeos... Opções de leitura importantíssimas. Dê atenção para isso e **CONSUMA esse conteúdo**. É essencial filtrar uma coisa ou outra, claro, mas, invariavelmente, muita coisa boa pode ajudar.

Mas, mais uma vez, TEM DE FAZER. Tem de ter iniciativa. Não basta apenas comprar o livro e não ler. Em pouco tempo, vai virar peso para papel em cima da mesa ou para que a porta do seu quarto não bata mais.

Para os apaixonados por “Star Wars”, vou deixar aqui uma dica do Mestre Yoda:

“Do or do not. There is no try.”

Na tradução: “Faça ou não faça. Não existe tentativa”.



O Mestre Yoda, de “**Star Wars**”: ensinamentos do cinema que podem ser aplicados na nossa vida

Reprodução/Star Wars: Episode V - The Empire Strikes Back - Lucasfilm Ltd.



Mais do que palavras bonitas, veja o que funciona para você. Construa a sua disciplina. Para mim, a vida inteira, essa palavra sempre foi muito marcante. A disciplina é algo que sempre levei muito a sério, na época de atleta, e que continua dessa maneira até hoje, para absolutamente qualquer coisa.

Ter rotina está muito ligado à disciplina.

Lembre-se do acorda, come, treina, come, espera, come, descansa, come, treina, come, espera, come e dorme.

Um exemplo que se aplica a algumas situações: a semana de treinos foi boa. Teve natação, corrida, musculação, alimentação adequada. Mas chega a sexta-feira. Você tem 22, 23 anos, está se preparando para uma competição importante. Qual decisão vai tomar?

Dá para sair, claro. Ir para a balada, aproveitar. Afinal de contas, todo mundo merece, e conciliar diversão é essencial para que haja um equilíbrio na vida. Mas tem treino no sábado de manhã. O que você faz?

Infelizmente, as duas coisas não combinam. Não tem como sair, se divertir, beber alguma coisa (com moderação e socialmente, sempre), chegar às 4h da manhã, tirar um cochilo e acordar duas ou três horas depois, achando que vai render o que pode render nesse treino.

Qual é o ponto aqui, então? Sim, esse mesmo: **sacrifício**. Às vezes, é preciso sacrificar muita coisa? Sim, é preciso.

Só que sacrifício é uma palavra que carrega um tom negativo, não é? Parece que suga a energia das pessoas. Pode levar alguns a desistir. Não acho isso tão bom, na verdade. Não é algo que eu goste de manter na minha cabeça, dia após dia.

Que tal, então, se apegar a outro viés? Que tal entender qual é o preço que se tem de pagar pelo retorno do investimento que foi feito, pensando em alguma coisa? Quando o retorno existe, é sempre ótimo.

Poupar é isso. Ou não? As pessoas deixam de gastar dinheiro naquilo que gostariam. Deixam de adquirir um bem, de comprar um item. Fazem uma programação para resgatar o lucro no futuro.

É necessário um autocontrole grande para que isso aconteça da maneira adequada.

Então, voltando ao exemplo da balada de sexta-feira à noite, se a pessoa opta por não sair significa que ela é um E.T.? Claro que não (embora todos sejamos um pouco E.T.s, né...)

Cada um tem a sua atividade. Sua característica. Suas preferências. É mais do que normal olhar para um amigo, entender no que ele é bom, pessoal ou profissionalmente, e pensar: "Eu jamais faria o que esse cara faz". Seja pelo motivo que for.



Porque competência é algo que se desenvolve, baseado na vocação que se tem. Todos os trabalhos exigem um grau de entrega e sacrifício (por mais que eu não seja muito fã dessa palavra, hem...) em relação às decisões que precisam ser tomadas e ajustadas no meio de uma jornada.

Isso é chamado de **direcionamento**.

É vital que essas correções sejam feitas para que a motivação esteja sempre alta. Quando ela baixa, é normal que se perca a intensidade naquilo que se faz.

E o que motiva as pessoas? As respostas para essa perguntas são tantas...

- Reconhecimento.
- Dinheiro.
- Valorização.
- Retribuição.
- Vontade de fazer.
- Resultado.
- Busca por conhecimento.

A lista pode ser gigantesca. Cada um vai adicionar alguma coisa nela. O importante é perceber como isso tudo impacta na vida das pessoas. E o preço que se pode e se está disposto a pagar para conquistar esses objetivos.

09.

O que é fracassar?



VOLTAR AO INÍCIO



O que é fracassar?

Em 2004, fiz a transição definitiva da minha carreira. Disputei a última Olimpíada da vida, em Atenas, e me aposentei das piscinas.

Oficialmente, deixei de ser atleta e virei ex-atleta. E empresário.

Mas tive um último ato. Naquela edição dos Jogos, estive em apenas uma prova, o revezamento 4 x 100m livre. O mesmo responsável pela última medalha olímpica conquistada, aquele bronze de quatro anos atrás, em Sydney.

Na Grécia, no entanto, o pódio não veio. Nem a final. Nadando com meus amigos Jader Souza, Carlos Jayme e Rodrigo Castro, terminei na 12ª colocação.

Fracassei, então?

Foi péssimo, porque não consegui uma medalha?

Muito pelo contrário.

Lembra-se da história da expectativa versus os resultados? Pois é, isso pôde ser aplicado perfeitamente ali.

Eu sabia aquilo que podia alcançar. Sabia onde poderia chegar. Sabia a realidade que me cercava, naquele instante. E coloquei um objetivo na cabeça: eu tinha de pendurar a sunga e os óclinhos, como os nadadores costumam dizer, no mais importante evento desse esporte, uma Olimpíada. E foi o que aconteceu.

Satiro Sodré/CBDA/Divulgação



Despedida em Atenas-2004: eu sabia que tinha de terminar a carreira em uma Olimpíada.



Nos Jogos do Rio, em 2016, o Michael Phelps (sim, mais uma vez ele) conquistou “apenas” seis medalhas. Cinco de ouro e uma de prata.

Um fracasso, certo, justamente na última Olimpíada dele? Pô, um cara que já havia subido ao pódio até oito vezes, todas no lugar mais alto, em uma outra edição...

Mas não. Também muito pelo contrário. Em Atenas-2004, ele voltou para casa triste, bravo e decepcionado com os seis ouros e os dois bronzes, como dissemos aqui. No Rio, esteve o tempo todo sorrindo. Feliz. Radiante. Foi uma das vezes em que se viu o americano mais alegre e solto em uma competição desse porte.

Justamente porque ele alinhou o resultado à expectativa que tinha. No ato final, estava ali para se divertir, aproveitar o clima dessa competição incrível. O que, no caso desse fenômeno, inclui ganhar algumas coisinhas...

Expectativa > Esforço > Entrega > Resultado > Satisfação

Siga essa linha que as coisas, invariavelmente, vão funcionar.

10.

**1992 - Aquela
Olimpíada**



1992 - Aquela Olimpíada

Vamos voltar alguns anos na história, por mais que a linha do tempo aqui possa ficar meio bagunçada. Mas todo mundo vai entender.

Na **Olimpíada de Barcelona**, em 1992, eu tinha a expectativa de disputar uma medalha. Aos 19 anos.

Isso não é uma coisa simples. Não nessa faixa etária. É uma fase da vida que funciona meio que como um divisor de águas. Define muito bem aquilo que se pode alcançar. Um sucesso impulsiona a coisa toda e te joga para a frente, mas um vacilo pode colocar tudo a perder, uma interrogação no planejamento, trazer dúvidas e, em alguns casos, interromper uma carreira.

Nos 100m livre, a prova nobre da natação, eu cheguei à final. Nas eliminatórias, fiz o segundo tempo, no geral. Era um cenário animador. Antes da final, entrei na sala de preparação, onde os atletas ficam até que sejam anunciados para a piscina.

Imediatamente, vi os tops ali. O francês Stéphan Caron era um deles. Medalhista de bronze em Seul-1988, campeão e recordista europeu. Ele tinha 26 anos.

Ando mais um pouco e dou de cara com Matt Biondi. Até aquele momento, um sujeito que já tinha oito medalhas olímpicas, sendo seis de ouro (terminou a carreira com 11, no total). Americano, também de 26 anos. Estava quieto, lambendo os óculos. Na verdade, cuspiando neles, e achei aquilo estranho e nojento.

Em outro canto, Alexander Popov. Russo. 20 anos. Já campeão europeu e apontado por todo mundo como um cara que tinha potencial para ser um dos melhores velocistas da história (como, de fato, foi). Estava alongando, tranquilo.

A primeira coisa que pensei foi: ***“Bom, já comecei em quarto. Fui o quarto atleta a chegar aqui”.***

E, na sequência: ***“O que eu faço, agora?”***

Raciocinei rapidamente e decidi que tinha de marcar meu território, digamos assim. Mostrar que eu estava à vontade no meio de tantas cobras. Comecei a rodar o braço. Muita gente faz isso, eu, inclusive, e é uma maneira de alongar, esquentar a musculatura.

Iniciei o ritual e, de cara, meu braço direito bateu em um banner que estava posicionado atrás de mim. O banner caiu e fez um barulho estrondoso. Todo mundo parou de fazer o que estava fazendo e começou a olhar para mim. Fiz cara de desentendido, peguei o banner, posicionei no lugar, coloquei a toalha na cabeça, alonguei um pouco as costas. E comecei a lamber os óculos. Vai que...

Na saída para a piscina, dei aquela encarada em alguns, respirei fundo e... Começou uma suadeira maluca.

Vêm os 100m livre. Vejo que tem gente mais concentrada do que eu. Mas mais tensa, também.



Você sabe quem vai perder e quem vai ganhar quando olha profundamente no olho do cara, nesses momentos. Isso é um fato. Sujeito se entrega, essa hora. Se está com medo, com receio, ele deixa claro. Por outro lado, quando está cheio de confiança, danou-se.

Por isso, é mandatório **LEVAR CONFIANÇA** para esses momentos (e, mais uma vez, vale a analogia para tudo na vida).

O Biondi estava à minha esquerda. O Popov, à direita. E foi dada a largada.

Oito braçadas para cada respiração. Ritmo de quatro por um (relação entre respiração e braçada) até os 35 metros iniciais. Dois por um até os 50 metros. Chega a metade da prova. Faço a aproximação da borda, o giro, o impulso, o deslize e começa a volta...

O Biondi começa a perder o desempenho do nado. Fica para trás. O Popov começa a avançar. Bato a mão na parede. Na frente do Biondi, atrás do Popov. "Deu medalha", pensei.

Eu me viro e olho o placar. Em primeiro, **Alexander Popov**. Em segundo, **Stéphan Caron**. Em terceiro, **Jon Olsen**, americano. Em oitavo, Gustavo Borges.

"*Não é possível!*", disse para mim mesmo.

Saí da piscina e me sentei no chão, em algum canto, chateado demais. Eu tinha a convicção de que havia dado. Mas alguma coisa de errado aconteceu. Oficialmente, eu não estava entre os três primeiros.

Em cima de mim, na arquibancada, estava uma repórter tentando me entrevistar. A última coisa que eu queria, naquele momento, era dar uma entrevista. "*Sai daqui!*", pensei. Ela chegou a esticar o fio do microfone, na minha direção, para que eu falasse. Eu ignorei. Coisa chata. Era a Fátima Bernardes, da TV Globo.

Eu continuava ali, arrasado. Quando, do nada, apareceu o **Coaracy Nunes Filho**, presidente da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA), gritando: "Gustavo, segundo lugar! Medalha de prata!

Fiquei de pé imediatamente e falei o que qualquer pessoa do planeta falaria, naquele momento: "*Ahn???*"

Saí correndo, questionei tudo para ele e ele me respondeu com uma das frases mais sensacionais que já ouvi na vida: "*Cala a boca, Gustavo! Pega a medalha e, depois, a gente vê*".

Foram 40 minutos malucos da minha vida, durante esse intervalo em que tudo aconteceu. Houve um erro na cronometragem oficial. O meu tempo não foi registrado. Tiveram de rever a prova, raia por raia, pegar manualmente as marcas dos atletas. Uma loucura.

Voltei, então, para a sala de premiação. Assim que cheguei na entrada, vi o Olsen saindo. Imagine a cena... Ele virou para mim e disse: "*Good job*", ou seja, "Bom trabalho". Eu respondi: "*Sorry*" ("Desculpe"), como se a culpa fosse minha.



Popov e Caron saíram logo depois. E eu querendo entrar. A sala de premiação é legal. Você começa a comemorar o feito ali. Tem coffee break, puxa vida! Eu queria aproveitar aquela regalia. Eu merecia!

Fui ao pódio, peguei a medalha. Prata para mim. Prata para o Brasil.

Foi feriado em Ituverava.

Arquivo Pessoal, Gustavo Borges



O pódio na **Olimpíada de Barcelona**: ouro para Popov, prata para mim e bronze para Caron

A diferença de tempo do segundo colocado - no caso, eu - para o quinto foi de dez centésimos de segundo. Eu fiz o tempo de 49s43 e o Biondi, 49s53. Do primeiro, o Popov, para mim, 41 centésimos.

Mais uma vez, CADA CENTÉSIMO CONTA.

Quando provo as pessoas com esse discurso, não é brincadeira. Cada gota de suor que você entrega no dia a dia, seja no que for, é determinante para o resultado final.

Isso faz parte da minha vida, da minha rotina. Meu mantra, minha ideologia é viver o centésimo de segundo em absolutamente tudo o que faço. Seja para sair de casa a pé para comprar pão na padaria ou para treinar, nadar, correr uma maratona.

O esporte é transformador. Faz com que as pessoas vivam mais e melhor. Constrói caráter, mente, corpo. Traz família, amigos, emoções, resultados, parceiros, profissionais que te acompanham.

O custo para isso é uma mera consequência do processo.



De julho de 1991 a julho de 1996, o período mais importante da minha carreira, quando obtive os principais resultados, a evolução do meu tempo nos 100m livre foi de apenas 46 centésimos de segundos.

Repetindo: EM CINCO ANOS, EVOLUI APENAS 46 CENTÉSIMOS DE SEGUNDO NOS 100M LIVRE.

Pulei de **49s48** para **49s02**.

Quando se mede isso, 46 centésimos de segundo são praticamente nada e praticamente tudo, ao mesmo tempo.

Se cada centésimo conta, como estou frisando o tempo todo, essa melhora pode trazer resultados significativos. Como, de fato, trouxe.

Trouxe medalhas olímpicas, em Mundiais, Pan-Americanos, recordes mundiais...

Para que essa evolução aconteça, o peso é impactante no dia a dia. Representa muita energia empregada, muita força dispensada. Que acabam trazendo o sucesso.

Como efeito de comparação, fiz uma pesquisa para “materializar”, digamos assim, qual foi o custo para cada centésimo de segundo melhorado na minha prova de 100m livre, naquele intervalo de cinco anos.

E ele equivale a:

- 275 mil metros nadados.
- 12 mil minutos dedicados.
- 170 mil calorias gastas.
- 380 Big Macs consumidos.
- 780 pamonhas.
- 1.453 pães franceses.

Não recomendo, fortemente, que você coma isso tudo do nada, do dia para a noite...

O que eu recomendo é: tenha foco. Coloque as coisas na prática. E, principalmente, **não deixe de sonhar. NUNCA!**

Coloque o resultado em perspectiva. Faça um planejamento em busca dele. Faça com que a jornada valha a pena.

Hoje, olho para trás e penso: cara, valeu muito a pena!

11.

**A semente do
sonho impossível
e a Olimpíada de
cada um**



VOLTAR AO INÍCIO



A semente do sonho impossível e a Olimpíada de cada um

Nas palestras, as pessoas me perguntam qual mensagem eu gosto de passar. Qual seria o meu propósito.

Eu digo que a minha missão é plantar nas pessoas que entram em contato comigo, pessoalmente ou em palestras, a **semente do sonho impossível**. Que parem para pensar o que as faria felizes, mas elas não vão atrás porque “acham que não dá”.

Algumas coisas, de fato, “não dá”. Não dá para bater os braços com velocidade e sair voando, rasgando o céu de uma cidade. Mas ninguém pensa em fazer isso (não em sã consciência, pelo menos).

Mas, muitas vezes, o “impossível” das pessoas é realizável. Como exemplificado antes, para alguns, é começar a rotina de atividade física. Perder peso.

Para outros, é ser CEO de uma empresa. Ou ser um empreendedor. Ou ter uma ideia revolucionária.

Não importa.

A isso, dou o nome de descobrir **qual é a sua Olimpíada**. Qual é o seu sonho de vida. O meu era disputar uma edição dos Jogos, lembra-se?

Aquilo que é possível, todos nós já fazemos no dia a dia. Está ali, basta esticar o braço que conseguimos alcançar tranquilamente. Muitas vezes, não tem um grande esforço nem um grande investimento para isso.

O legal é correr atrás do que parecia ser impossível. E mais legal ainda é perceber que, depois de alcançar, vamos buscar mais e mais e mais.

E o impossível nem era tão impossível assim...



A minha missão como palestrante: impactar as pessoas e fazer com que elas acreditem nos sonhos que têm

12.

**Material
Complementar**



VOLTAR AO INÍCIO



Material complementar

Nas minhas redes sociais e no meu site, com frequência, abordo temas relacionados ao assunto deste eBook.

Dessa maneira, vou deixar aqui uma lista com sugestões de conteúdo, caso você queira mais conhecimento sobre o tema.



Como planejar e fazer uma transição de carreira
(convidado especial: Gustavo Cerbasi)



Características de um time campeão
(com participação de Fernando Scherer)



Foco na sua Olimpíada. Decida o que
você quer e mãos à obra



Como os sonhos podem ajudar no
comprometimento



O que é ser um campeão de verdade?



VOLTAR AO INÍCIO



Qual foi a sua maior conquista?



Palestra motivacional: 5 características importantes para ter sucesso

Siga-me nas redes sociais:



@gustavo.borges



Gustavo Borges



gustavoborgesoficial



gustavoborges.com.br



Gustavo Borges



@gusborges

**GUSTAVO
BORGES**

The logo consists of the name "GUSTAVO BORGES" in a bold, white, sans-serif font. Below the text is a stylized, light blue wave-like graphic that curves under the letters.