



Atleta
Campeão



SONHE GRANDE

A PERGUNTA PERIGOSA



Era setembro de 2017, eu estava fazendo uma palestra para 400 pessoas, no Paraná. Na plateia, atletas, pais e treinadores de diversas modalidades esportivas. Tudo ia muito bem até que ...

“ATLETA, QUAL O SEU MAIOR SONHO NO ESPORTE?”

O desconforto era evidente. Eu observava atentamente a reação de algumas pessoas, que claramente, não haviam gostado da minha pergunta. Até que, um senhor levantou a mão:

- Mayra, se o meu filho sonhar que vai ser campeão Olímpico e não conquistar o título, ele vai se frustrar, afinal, sabemos como é difícil chegar lá. Prefiro que ele viva o presente, um dia de cada vez.

- Você está certo. – Respondi. – Temos que viver o momento presente. Porém, é justo impedi-lo de sonhar?

Eu não queria que ele respondesse, apenas refletisse. Não dei chance para ele falar, apenas continuei minha palestra.

O seminário seguiu normalmente, falei de sonhos, metas, objetivos e por fim, fiz dinâmicas em grupo. O pessoal ficou eufórico. Todos aplaudiram, no final tiramos fotos, conversamos. Eu estava feliz por fora, mas incomodada por dentro. Naquela temporada de 26 palestras pelo Brasil, fui interrompida várias vezes com questionamentos parecidos.

Na volta para o hotel, a imagem daquele pai não saía da minha cabeça. “Ele só estava querendo proteger o filho”, pensei. “Afinal, sonhar e não conquistar pode trazer dor ao menino... Espera um momento! Eu não fui campeã mundial, embora sonhasse com isso todos os dias, mas não me sinto frustrada por isso e também não deixei de acreditar em sonhos”.

Os pensamentos giravam como carrossel, até que eu resolvi compartilhar a minha angústia em voz alta com o motorista do Uber: “Moço, por que a gente tem tanto medo de se frustrar?” – Perguntei. E ele me surpreendeu com a melhor resposta:

“PORQUE SE DER ERRADO NÃO DÁ PARA POSTAR NO INSTAGRAM, MOÇA”.

Eu dei risada, claro. Embora a resposta seja muito mais complexa, eu escolhi meditar só na pergunta por um tempo. Mas logo, vieram outros questionamentos.

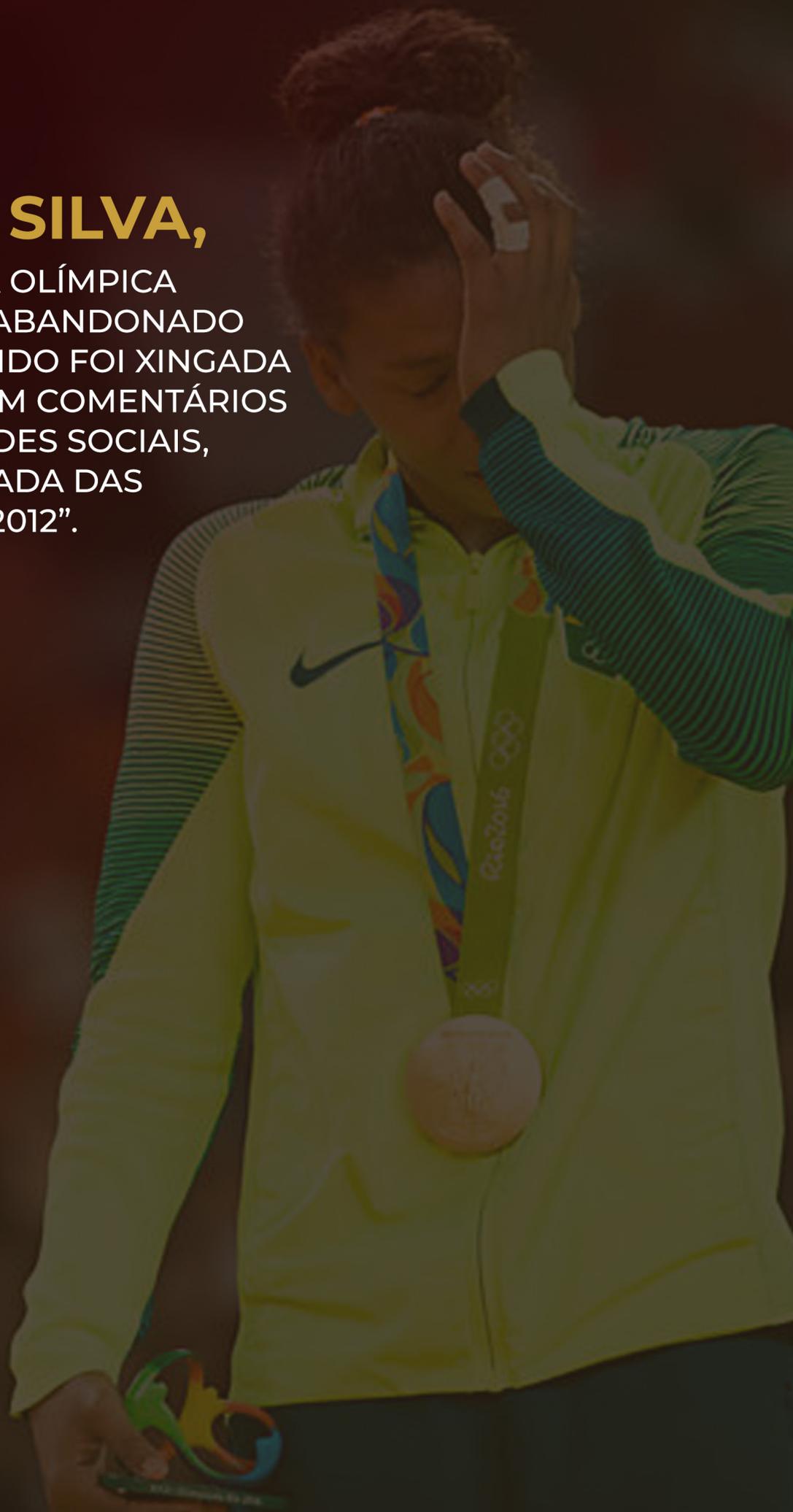
“E SE **SIMONE BILES PARASSE COM A GINÁSTICA EM 2011, QUANDO FICOU DE FORA DA SELEÇÃO AMERICANA POR 1 PONTO? O MUNDO HOJE, JAMAIS TERIA VISTO A PERFEIÇÃO DE SEUS MOVIMENTOS”.**



“E SE

RAFAELA SILVA,

JUDOCA, CAMPEÃ OLÍMPICA
EM 2016, TIVESSE ABANDONADO
O ESPORTE, QUANDO FOI XINGADA
E HUMILHADA COM COMENTÁRIOS
RACISTAS NAS REDES SOCIAIS,
APÓS SER ELIMINADA DAS
OLIMPÍADAS, EM 2012”.



“E SE

RONALDO FENÔMENO

TIVESSE DESISTIDO APÓS LESÃO
NO JOELHO, 1 ANO ANTES DA COPA
DO MUNDO QUE O CONSAGROU?”



A HISTÓRIA DO DAVI



Refletindo um pouco mais, lembrei da história do Davi, um lutador de jiu-jitsu que me procurou em julho de 2018, porque nunca havia ganho uma luta, nem marcado 1 ponto sequer, em competições. Ele treinava muito bem, mas chegava na hora, perdia para o próprio nervosismo.

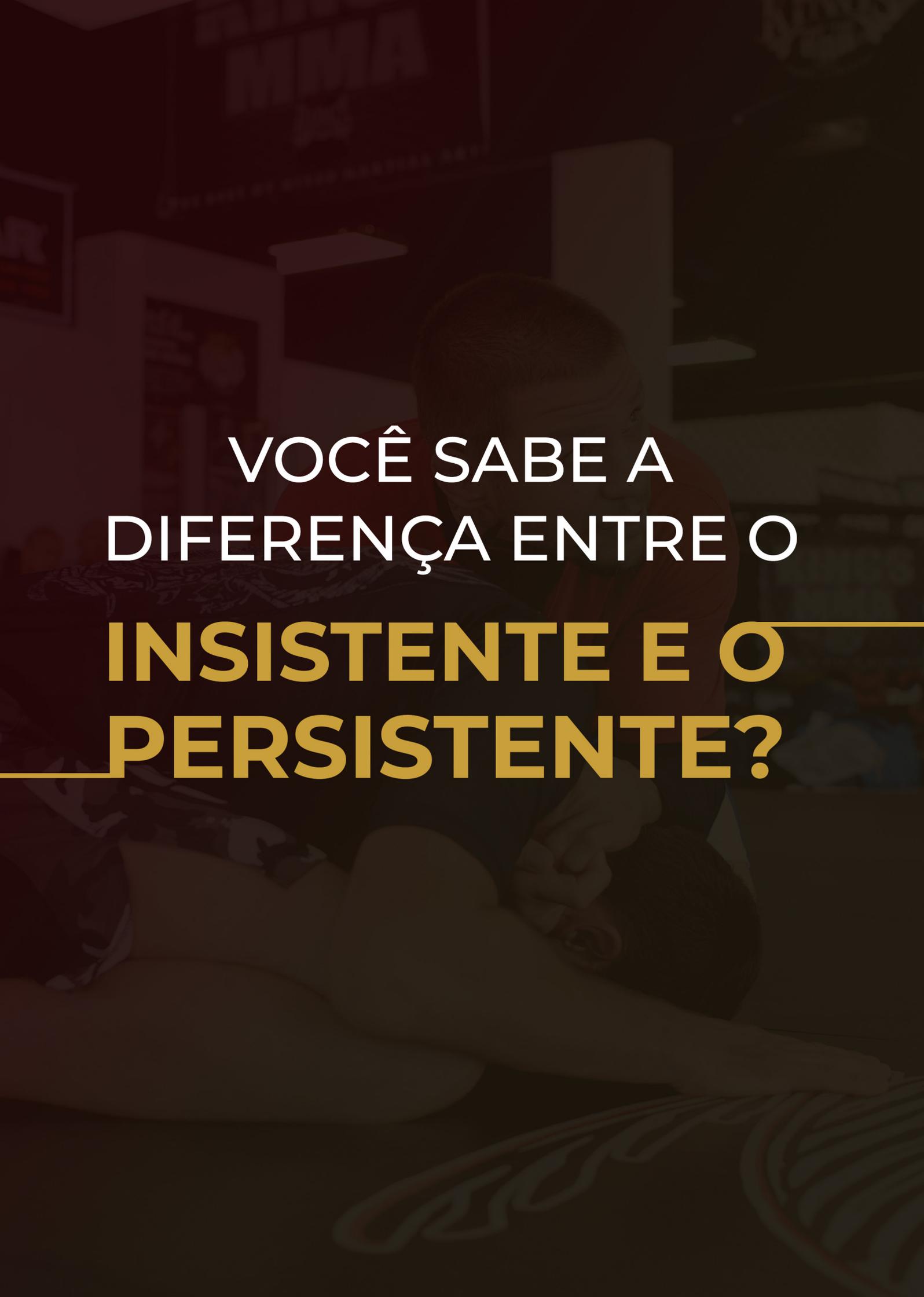
Quando começamos a conversar, ele revelou que sonhava em ganhar pelo menos 1 luta na vida, mas que estava pensando em desistir, afinal já havia tentado em 11 competições e, nada. Davi nunca havia ganho 1 luta em competições, nem marcado 1 ponto sequer sobre o adversário.

- Davi, conforme você perdia as lutas, o que fazia de diferente para enfrentar o desafio seguinte? – Indaguei

- Fiz de tudo. Terapias, livros, aulas particulares. Estou sempre procurando fazer algo diferente para melhorar. – explicou. – Serei o seu maior desafio, Mayra. Eu nunca acreditei nesse negócio de treinamento mental, mas eu me identifico com o que você escreve. Então, resolvi arriscar.

-Eu topo o desafio, Davi. – Respondi.

Marcamos o atendimento 1 dia antes do campeonato. Era meu único horário disponível, pois na época, eu havia reduzido o número de atendimentos, para tocar outros projetos, nos Estados Unidos. Eu só topei o trabalho porque Davi foi bem **persistente**.



VOCÊ SABE A
DIFERENÇA ENTRE O
INSISTENTE E O
PERSISTENTE?

O insistente é aquele que faz todos os dias a mesma coisa e espera resultados diferentes. Após uma derrota, ele volta pra casa e continua fazendo o mesmo treino. Passa anos no piloto automático, não busca mais conhecimento. Acha que já sabe tudo.

O persistente é aquele que sabe o que quer e busca caminhos diferentes até conseguir. Veja, eu disse **até conseguir**. Ele não desiste fácil, pois sabe que a sua hora vai chegar. Davi era prova disso.

Eu estava intrigada, mas confiante que daria certo. Davi estava fazendo o meu **treinamento online da Academia do Atleta Campeão**, o curso Pré-Competição, e já vinha aplicando o método há algumas semanas.

No dia do atendimento, lá estava ele, numa sexta-feira à noite, às 22h – para ser mais exata – conectado para falar comigo. Foram 3 horas de sessão. Eu só desliguei quando senti que ele estava realmente preparado.

Na tarde seguinte, meu telefone toca. Mensagem do Davi. Quando eu abro o WhatsApp, uma foto dele no pódio, como **vice-campeão** e, em seguida, um áudio, emocionado.

Davi havia conquistado a sua primeira medalha. Ele, que sonhava em ganhar apenas 1 luta, saiu de lá como o segundo melhor da categoria.

Depois, fiquei pensando... e se Davi tivesse desistido? E se tivesse sido insistente e não **persistente**?

Naquele dia, Davi foi vice-campeão, mas o que ele ganhou foi muito mais que uma medalha de prata. Ele venceu a sua batalha interior, contra os próprios medos e bloqueios.

Sonhar é o que realmente move as pessoas para frente. Porém, infelizmente, as pessoas estão sonhando cada vez menos, acreditando menos e fazendo menos também. Aceitam uma vida morna. Uma vida de aparências, filtros, paredes coloridas e a doce ilusão de que o caminho do sucesso é uma linha reta. Acreditam que a recompensa vem sem esforço.

Resultado disso? Uma sociedade preguiçosa, que não investe em educação, mas viaja no feriado. Talvez, o motorista do Uber esteja certo.

A minha missão à frente do **Atleta Campeão** não é dar dicas milagrosas ou pílulas mágicas. Esqueça isso. Eu quero fazer algo que realmente vai fazer a diferença na sua vida. Eu quero despertar em você **o coração de campeão**.

A young boy with dark hair, wearing a red t-shirt, is looking down at an open book he is holding. The background is a dark, slightly blurred indoor setting with a lamp and some furniture. The text is overlaid on the image.

PORTANTO, SONHE! **SONHE GRANDE!**

Pode ser que o caminho não seja fácil, mas eu garanto, se você seguir o passo a passo das próximas páginas e colocar em ação o que aprender, aumentará suas chances de chegar onde almeja.

E o mais importante, será muito divertido!



SONHE GRANDE

**“SONHAR GRANDE OU SONHAR
PEQUENO DÁ O MESMO TRABALHO”.**
– JORGE PAULO LEMANN.

Há 2 anos eu venho pesquisando com os maiores especialistas em alta performance, no mundo, uma maneira eficaz, eu mudei completamente **a metodologia do Atleta Campeão de traçar metas e objetivos**. Antes, eu começava o plano de ação dos atletas com a ferramenta **Meta Smart**.

A *Meta Smart*, traduzindo ao pé da letra, significa *Meta inteligente*. É uma ferramenta do meio empresarial utilizada para traçar metas de forma inteligente, como o próprio nome já diz. **Cada letra da palavra Smart, corresponde a uma etapa do processo:**

S – SPECIFIC - ESPECÍFICO

M – MEASURABLE - MENSURÁVEL

A – ATTAINABLE - ATINGÍVEL

R – REALISTIC - REALISTA

T – TIME BASED TEMPORAL

Embora, eu continue usando parte deste modelo (você verá adiante), eu nunca inicio o trabalho com atleta perguntando, *“a sua meta é realista?”*

Por que não?

Porque realista e atingível, não motiva ninguém. Eu não quero que o seu objetivo no esporte seja atingível baseado nas habilidades que você tem hoje. Eu quero que você feche os olhos e imagine o seu maior sonho. Aquele dá frio na barriga e acelera o coração, só de pensar.

“Não estabeleça metas com base nas habilidades e recursos que você tem hoje. Primeiro sonhe. Deseje. Sinta. Emocione-se. Depois, abra os olhos, busque o treinamento necessário, seja persistente e não desista”.

Estou falando de **sonho, de paixão, de legado, da história** que você vai escrever no seu esporte. Não me refiro a títulos, apenas, mas de algo muito maior. Com propósito e significado.

Desta forma, você cria uma **conexão emocional com as suas metas** e esse é o primeiro passo para utilizá-las. E eu não seria eu, se não lhe entregasse algo prático para escrever, refletir e agir na direção certa, hoje mesmo.

Refletindo e estudando sobre sonhos, encontrei algo que fez muito sentido para mim. Veio do meu grande mentor, **Brendon Burchard**, autor de diversos livros na lista dos mais vendidos do **New York Times** e **criador da High Performance Academy**.

Burchard, ensina sobre **Dumb Goals** (Traduzindo do inglês para o português, significa Metas Burras).

A proposta é clara: antes de fazer sua meta inteligente, atingível e realista, faça sua meta “burra”, maluca, sonhadora. Sabe aquele desejo que você compartilha com alguém e a pessoa ri da sua cara falando que é impossível? Então, esse mesmo.

O autor, inclusive, cita nomes de grandes sonhadores, que fizeram história, como Walt Disney. Quem imaginaria que um rato falante daria certo? Você há de concordar que a ideia não era muito inteligente, nem realista. Mesmo assim, Mickey Mouse não só caiu nas graças do povo, como é sucesso até hoje.

Agora, levando essa ideia para o meio esportivo, podemos citar Ayrton Senna, que além de um atleta excepcional, quebrou paradigmas, enfrentou gigantes e deixou a sua marca no mundo. Um homem de coragem, respeito e atitudes vencedoras.

Então, a sugestão de estabelecer Dumb Goals, é para que você pense fora da caixa. Sonhe grande. Sinta frio na barriga e vontade de vencer.

Vamos para a prática.

Cada letra corresponde a uma etapa do processo.

Responda as questões a seguir:



D

DREAM-DRIVEN

DREAM DRIVEN

Quando você fecha os olhos e imagina o seu objetivo, você sente que é o seu grande sonho no esporte?

Como você quer ser lembrado no seu esporte?

Quem são as pessoas que estarão com você nesta jornada e que sentirão orgulho de você?

Qual a sua visão? Quando você fecha os olhos qual a imagem do seu grande sonho?

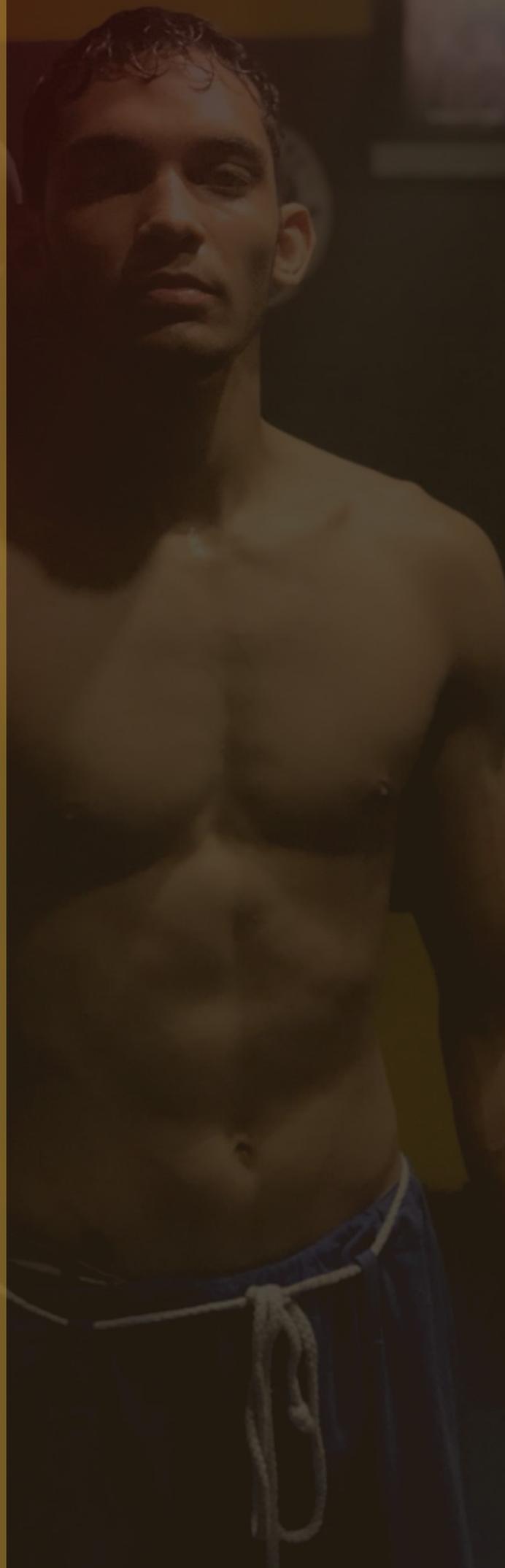
Eu quero te convidar a ser **criança novamente**. Quando você simplesmente usava a sua imaginação sem se questionar se aquilo seria possível ou não.

Abaixo, você vai desenhar com o **máximo de detalhes** possíveis o seu objetivo sendo alcançado. Pense no local, no dia, na hora, no clima, na marca, no índice, no elemento, nas posições, nos pontos, no seu desempenho perfeito. Veja as pessoas que estão na arquibancada torcendo por você, no prêmio, troféu, medalha, cheque (escreva a quantia de dinheiro exata no cheque). Coloque no desenho também os patrocinadores que estão apoiando você.



AGORA, QUE VOCÊ É O ATLETA QUE SEMPRE SONHOU, O QUE VOCÊ FALA PARA VOCÊ MESMO? QUAIS SÃO AS SUAS ATITUDES? COMO É O SEU TREINO?

U
UPLIFTING
É INSPIRADOR,
MOTIVADOR



O seu objetivo faz você levantar da cama se sentindo motivado, inspirado e arrrghhh!!

Eu gosto muito de usar o exemplo de quando uma pessoa vai traçar metas para emagrecer. Geralmente ela fala, “*o meu objetivo é perder peso*”. Só que, perder alguma coisa, não inspira ninguém. Você não quer perder peso. Você quer se sentir leve, ágil, vibrante.

Um atleta me disse uma vez que o objetivo dele era ser faixa preta de judô.

- *Muito bem, legal. E o que mais?* – Perguntei. O que ser faixa preta vai te trazer de bom? Você vai ter mais reconhecimento, vai poder ensinar outros atletas, vai poder lutar com adversários mais experientes? Na verdade, é tudo isso que você está buscando. Não simplesmente uma faixa com a cor preta.

Todas essas sensações e emoções precisam estar muito claras na sua mente. Afinal, ser uma faixa preta, vai exigir muito esforço e anos de dedicação. Não foca no quanto vai ser difícil chegar lá, **mas como você vai se sentir quando atingir o que você tanto sonha.**

COMO VOCÊ PODE ESCREVER O PROCESSO ATÉ VOCÊ ALCANÇAR A SUA META DE MODO QUE SE SINTA MAIS MOTIVADO E INSPIRADO NO SEU DIA DE TREINO?



M

METHOD-FRIENDLY

EXISTE UM MÉTODO
PARA GUIA-LO?

Pense no atleta que já conquistou o que você almeja. Agora, pergunte-se, o que ele fez para chegar até lá? Existe um passo a passo que eu consiga estudar e aplicar na minha **rotina de atleta**? Quando você começa se questionar, percebe que existe um mundo de possibilidades a ser explorada. Você então passa a fazer um trabalho de modelagem, **técnica de programação neurolinguística** que eu explico em detalhes no treinamento **Rotina de Campeões**. Você basicamente passa a modelar os aspectos físicos, emocionais e a rotina daquele atleta e passa a aplicar no seu dia a dia, colocando a sua personalidade e a sua essência.

**QUEM É O ATLETA QUE VOCÊ QUER SE TORNAR?
DESCREVA EM DETALHES. FISICAMENTE, MENTALMENTE,
ATITUDES, COMPORTAMENTOS.**

Para facilitar, pense no seu maior ídolo no esporte. Quais as qualidades que mais admira nele?

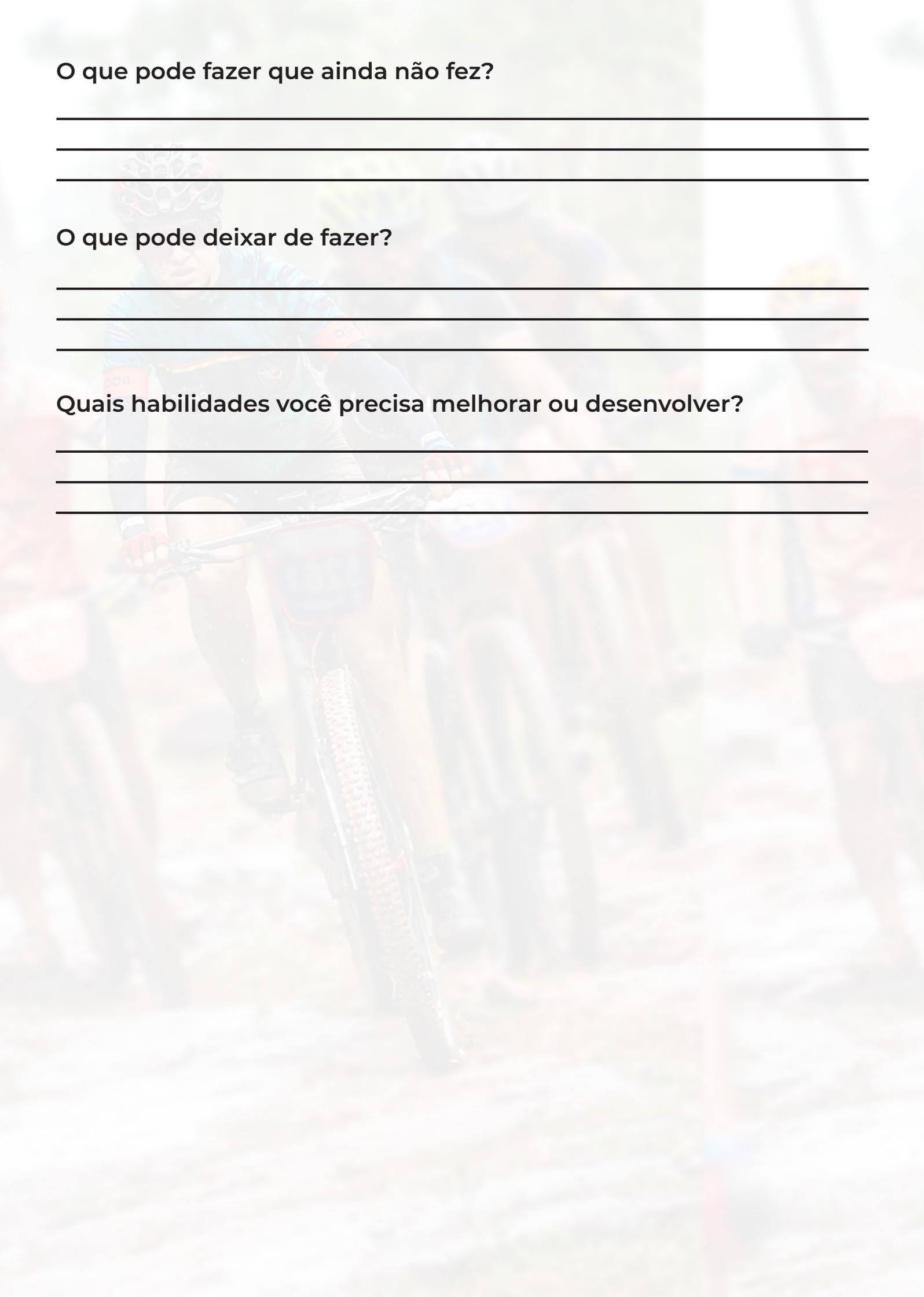
Agora, coloque a sua personalidade. Pare. Pense. Reflita. Escreva o que vier em seu coração. Não existe certo ou errado.

O que você pode começar a trabalhar hoje para se tornar esse atleta?

O que pode fazer que ainda não fez?

O que pode deixar de fazer?

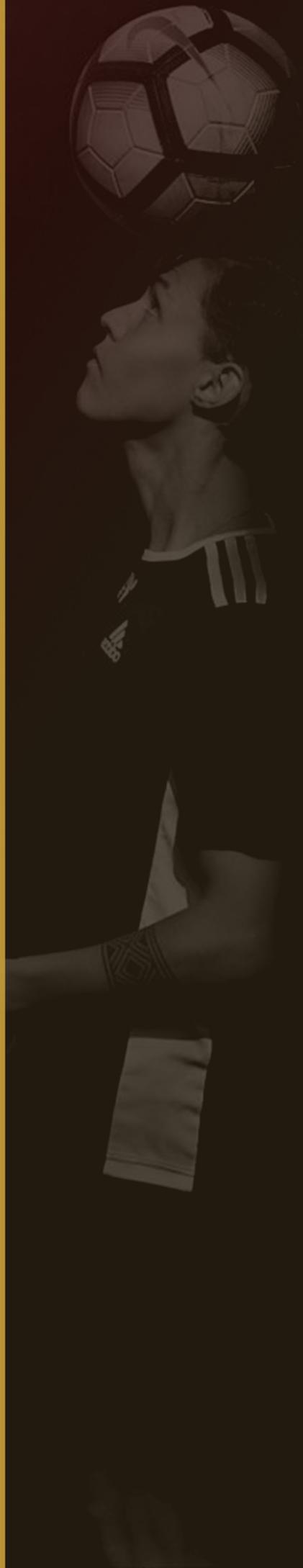
Quais habilidades você precisa melhorar ou desenvolver?



B

BEHAVIOR TRIGGERED

AQUI FALAMOS DE
COMPORTAMENTO.



Quais comportamentos você precisa mudar ou implementar no seu treino, que fará com que você atinja o seu objetivo **10 vezes mais rápido?**

Por exemplo, você é extremamente perfeccionista e não admite errar no treino. Você sabe que isso te atrapalha e que precisa mudar. Então, você estabelece uma mudança de comportamento. Ao invés de julgar aquele movimento com ruim, você simplesmente aprende com ele.

Decide ter **mais resiliência e controle emocional**. Logo você busca as ferramentas necessárias para melhorar nessa área. **Procura ler livros sobre o assunto, contrata um coach, faz cursos etc.**

QUAIS OS COMPORTAMENTOS E ATITUDES QUE VOCÊ PRECISA MUDAR, POIS NÃO ESTÃO TE AJUDANDO A CHEGAR ONDE VOCÊ QUER?

COMO VOCÊ VAI TRABALHAR ISSO?

QUANDO VOCÊ COMEÇA?

Dia: _____

Horário: _____

MAYRA RAMOS

FUNDADORA DO ATLETA CAMPEÃO

Mayra Ramos foi atleta da seleção brasileira de patinação artística. Em seu currículo de atleta, conquistou títulos importantes. Foi vice-campeã Mundial por equipes, em 2007 e bronze nos Jogos Pan-americanos, em 2003. Além de ter sido eleita duas vezes pelo Comitê Olímpico Brasileiro melhor atleta de patinação do país.



Atualmente, Mayra mora nos Estados Unidos, onde se formou treinadora mental de atletas.

Em 2017, Mayra fundou a Academia do Atleta Campeão. Uma plataforma online voltada para o treinamento mental de atletas de competição, que vem conquistando cada vez mais atletas e treinadores de diversas modalidades esportivas e e-sports do Brasil e do mundo.

SOBRE:



A Academia do Atleta Campeão é a maior escola online de Treinamento Mental para Atletas, do Brasil. Nós acreditamos que o verdadeiro campeão é o atleta que consegue expressar todo o seu potencial através da sua arte com controle emocional, respeito e autorresponsabilidade. O foco do atleta campeão é construir uma história e deixar um legado por meio de atitudes vencedoras e valores de vida. A nossa missão é transformar o cenário esportivo no Brasil e fazer com que cada vez mais atletas tenham o reconhecimento que merecem.

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS:

 <https://instagram.com/atletacampeao?igshid=irfujmtjvq48>

 www.youtube.com/atletacampeao

Faça parte da nossa lista VIP:

 www.wa.me/558898091290

 <https://t.me/treinamentocomamayra>



**Atleta
Campeão**