



**Allan Percy**

autor de *Nietzsche para estressados*

# Pensar com os pés

*As máximas dos gênios do futebol para se  
sair bem dentro e fora de campo*



SEXTANTE

Título original: *Pensar con los pies*  
Copyright © 2014 por Allan Percy  
Copyright da tradução © 2014 por GMT Editores Ltda.  
Direitos de tradução negociados com Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Marcelo Barbão

*preparo de originais:* Gabriel Machado

*revisão:* Ana Grillo e Carolina Rodrigues

*diagramação:* Ilustrarte Design e Produção Editorial

*capa:* Miriam Lerner

*imagens de capa:* Bola: Lorado/iStockphoto; chuteira: Mellutto/iStockphoto

*impressão e acabamento:* Lis Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

P484p    Percy, Allan, 1968-  
          Pensar com os pés / Allan Percy [tradução de Marcelo Barbão]; Rio de  
          Janeiro: Sextante, 2014.  
          128 p.; 14 x 21 cm.

Tradução de: *Pensar con los pies*  
ISBN 978-85-431-0090-6

1. Jogadores de futebol – Brasil. 2. Futebol – História. I. Título.

14-10888

CDD: 927.6334

CDU: 929:796.332

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: atendimento@esextante.com.br  
www.sextante.com.br

*Dedicado aos heróis do dia a dia  
que, incansáveis, saem pelo mundo  
para disputar suas partidas.*

## Aquecimento

**U**M MÍTICO JOGADOR ARGENTINO das décadas de 1940 e 1950, Ángel Labruna, disse certa vez: “O futebol é o esporte mais difícil do mundo porque é jogado com os pés obedecendo à cabeça... e vejam a distância entre os dois.”

Pela velocidade e o caráter imprevisível do jogo, no futebol as dúvidas cobram um preço alto. Um atacante recebe um passe que o coloca sozinho na cara do gol e, se hesita por um instante, os zagueiros já roubam a bola e ele perde a oportunidade. O mesmo acontece com o goleiro quando vacila um momento entre se adiantar ou não. Num segundo toma um gol.

A vida também não é assim?

Quantas oportunidades são perdidas por falta de coragem ou de reflexos? Quantos planos fracassam antes mesmo de começarem porque hesitamos ou esperamos demais?

Nas partidas que disputamos diariamente, há um tempo para a reflexão e outro para a ação. É bom meditar e analisar os fatos antes e depois de acontecerem, mas quando chega o momento de agir, é preciso deixar as dúvidas de lado e chutar para o gol.

Você pode acertar ou errar, mas pelo menos vai ter tentado.

A expressão “pensar com os pés” tem neste livro um enfoque claramente positivo: quando aparecem as grandes oportunidades da vida, é preciso chutar para o gol e ver o que acontece, tirar o foco da cabeça, que quer controlar tudo, e deixar que os pés – nosso instinto e vontade – orientem o caminho.

Todos somos jogadores de futebol em nosso dia a dia e enfrentamos partidas mais ou menos difíceis. Dependendo do rival e da situação, às vezes será mais conveniente o “jogo bonito”, às vezes será preciso uma “retranca” ou esperar para contra-atacar.

Para aprender a “pensar com os pés”, este manual conta em 50 capítulos como podemos colocar em prática a filosofia dos grandes treinadores e jogadores. De Cruyff a Guardiola e Mourinho, passando por outros gênios do futebol, esta obra de autoajuda é um convite a andar menos em círculos e chutar mais na direção do gol para obter o que desejamos.

Ivy Baker, que de 1953 a 1961 foi responsável pelo Tesouro dos Estados Unidos, disse certa vez: “O mundo é redondo e o lugar que parece o final também pode ser só o início.”

Vamos, então, começar.

*Allan Percy*

# 1

*“Prefiro perder uma partida por nove gols  
a perder nove partidas por um gol.”*

VUJADIN BOŠKOV

**V**UJADIN BOŠKOV É UM dos treinadores mais carismáticos que saíram do futebol sérvio. Treinou diversos times, como Sampdoria, Nápoles, Roma, Zaragoza e Real Madrid. Seu estilo de jogo se caracterizava por ser muito agressivo e, em suas entrevistas coletivas, ele não perdia a chance de soltar pérolas:

“Futebol é futebol.”

“O futebol é imprevisível porque todas as partidas começam 0 a 0.”

“Pênalti é quando o árbitro apita.”

À primeira vista, parecem frases simples demais, até óbvias. Mas é justamente nessa simplicidade que reside sua elegante ironia e profundidade.

Vamos nos deter na frase que abre este primeiro capítulo. Pura matemática, sem dúvida. Uma derrota, por maior que seja, só custa 3 pontos, enquanto nove partidas por 1 a 0 fazem com que deixemos de ganhar 27 pontos. E isso ainda pode impedir nossa classificação.

E não é só isso: quanto maior a derrota, maior será a lição que podemos extrair dela.

Aplicando isso à vida, é melhor cometer um grande equívoco uma única vez e, depois, fazer as mudanças necessárias do que

ter diversos pequenos fracassos e nunca levantar a cabeça. Nesse sentido, um provérbio chinês diz: “Se você tem um problema que não consegue resolver, aumente-o.”

Muitos grandes acertos vitais surgiram depois de a pessoa sofrer nove gols ou mais, o que a obrigou a mudar completamente de estratégia. Um exemplo é a demissão de Steve Jobs da própria empresa que tinha criado. Depois dessa derrota, começou a etapa mais bem-sucedida do fundador da Apple, que acabou voltando à empresa para levá-la ao olimpo de excelência em que está agora.

Uma grande queda é um convite a voos mais altos.

Aprendemos muito com as derrotas futebolísticas; sem dúvida, as derrotas da vida são também uma fonte de inesgotável inspiração. Para isso, temos que ser capazes de examinar com sinceridade nossos erros. As falhas que nos levaram a essa situação. Desse modo, faremos do fracasso nosso ponto de partida para o sucesso. Como? Através da autocrítica. Há um método infalível, que é seguir os três “R”:

- **Reconhecimento:** O primeiro “R” se trata de reconhecer que erramos. Muitas vezes não queremos admitir que algo não funciona ou que não estamos agindo da forma adequada. Se não começamos assumindo o erro, não há forma de aprender.
- **Responsabilidade:** Chega de desculpas! Não é ridículo alguém que perdeu por nove gols de diferença reclamar do gramado? Pois em nossa vida também é assim. Deixemos o gramado em paz. Deixemos as desculpas para aqueles que não querem aprender. Nós assumimos nossos erros porque os valorizamos e queremos aprender com eles. Devemos convertê-los em nossos mestres. Ao admitir que podemos melhorar em muitos aspectos, passaremos ao terceiro “R”.
- **Revolução:** Do mesmo modo que um treinador que perde de 9 a 0 fará importantes mudanças na escalação, também

um grande fracasso em nossa vida pessoal exige uma mudança de rumo. Devemos revolucionar com nossa atitude. Colocaremos sentado no banco tudo aquilo que comprovamos não funcionar e nos prepararemos para encarar a próxima partida. E o resultado com certeza será diferente.

O problema é que temos tanto medo de errar, a possibilidade da derrota nos provoca tanta ansiedade que frequentemente preferimos não arriscar nada extraordinário para, dessa forma, não colher enormes fracassos. Muitos planejam uma partida defensiva para perder por poucos gols em lugar de ir ao ataque. É um erro vazio.

Os erros que dão lugar a grandes ensinamentos são aqueles que surgem da coragem de ter optado por um fracasso maravilhoso, e não por um êxito medíocre.

**– 1ª lei esférica –**

Quanto maior é a derrota,  
mais valiosa é a lição.



## 2

*“Uma equipe de futebol é como uma orquestra: quanto mais tempo de ensaio tiver, melhor o desempenho.”*

CESAR LUIS MENOTTI

**E**STAMOS TÃO ACOSTUMADOS A adorar o talento que é frequente esquecermos que, por maior que seja o potencial de uma pessoa, não serve para nada sem preparação e trabalho adequados.

O mundo do futebol é um claro exemplo disso. Muitos craques viram sua carreira terminar do nada após um ou dois anos no auge por pensarem equivocadamente que continuariam sendo os melhores sem necessidade de fazer mais sacrifícios.

Ao longo de sua carreira como treinador – comandou a Argentina na campanha de seu primeiro título da Copa em 1978 –, El Flaco Menotti conheceu a ascensão e queda desse tipo. Num ano ídolo mundial, pouco depois integrante de clubes de nível inferior por culpa da falsa confiança de que só com talento é possível chegar a qualquer parte.

Se é assim no mundo do futebol, onde lutam pela fama homens de extraordinária habilidade, o que acontece com um talento mais comum quando alguém se propõe a conquistar um objetivo?

Todos servimos para vários propósitos e podemos brilhar no mínimo em um. Por que então há pessoas que alcançam seus intentos enquanto outras, talvez até mais dotadas, ficam pelo caminho? Onde reside a diferença entre umas e outras?

Em seu livro *Fora de série – Outliers*, Malcolm Gladwell afirma que, para alcançar a excelência, por mais talento que tenhamos, é necessário investir 10 mil horas de trabalho.

Ele dá como exemplo estudantes de violino ou empresários como Bill Gates. Em seu estudo, analisou inclusive a trajetória dos Beatles, que, tendo passado despercebidos em Liverpool, só depois de tocarem como loucos na Alemanha alcançaram o nível que os catapultaria à fama.

Gladwell escreve assim:

Os Beatles acabaram viajando para Hamburgo cinco vezes entre 1960 e o final de 1962. [...] Na época em que começaram a es-tourar, em 1964, já haviam se apresentado ao vivo cerca de 1.200 vezes. Você tem ideia de quanto isso é extraordinário? A maioria das bandas atuais não toca 1.200 vezes nem durante toda a carreira. A prova de Hamburgo foi o que fez com que os Beatles se destacassem dos demais grupos de rock.

“Em Hamburgo, eles não aprenderam apenas a ter resistên-cia – tiveram que aprender também uma quantidade imensa de números: versões cover de tudo o que você possa imaginar, não apenas rock and roll, mas até um pouco de jazz. Eles não eram disciplinados no palco antes daquilo. No entanto, estavam tocando de um modo incomparável quando voltaram. Foi a formação deles”, explica Norman [biógrafo dos Beatles].

Este exemplo brilhante é a prova de que só talento não é suficiente. Às vezes, pessoas com grande aptidão acabam fracassando na idade adulta por excesso de confiança em suas habilidades, por falta de esforço ou pelas duas coisas.

Como na fábula da lebre e da tartaruga, o prêmio é para quem sabe perseverar até o fim.

### **– 2ª lei esférica –**

**A aptidão facilita o caminho até o sucesso,  
mas a atitude é determinante.**

### 3

*“A primeira regra da sobrevivência é clara: nada é mais perigoso do que o sucesso de ontem.”*

LUIZ FELIPE SCOLARI

**S**COLARI É UM DOS técnicos mais vencedores do futebol mundial. Mais conhecido como Felipão, ganhou da Copa do Brasil à Copa do Golfo, passando pelo Campeonato Brasileiro, a Copa Libertadores, a Recopa Sul-Americana e a Mercosul. E, claro, a Copa do Mundo de 2002 que sagrou o Brasil pentacampeão.

Mas não vamos falar de nenhum desses títulos, apenas da Copa das Confederações que ganhou também com a equipe canarinho.

Estádio do Maracanã, 30 de junho de 2013. Chegam à final as duas melhores seleções do momento, Brasil e Espanha. Esta chega tendo ganhado duas Eurocopas consecutivas e a taça do Mundial da África do Sul de 2010. O resultado todos conhecemos: o Brasil goleia por 3 a 0 e mostra ser muito superior à Fúria.

Como é possível tanta diferença entre equipes de alto nível? A motivação. A garra. A fome de vitória. E não digo que os espanhóis não tinham nada disso. O que ocorreu foi que os membros da seleção brasileira estavam mais motivados graças a seu treinador, que, vendo como se desenrolava o campeonato, decidiu escrever estas duas frases em um cartaz:

“A primeira regra da sobrevivência é clara: nada é mais perigoso do que o sucesso de ontem.”

“Nossos sonhos podem se transformar em realidade se os desejarmos a ponto de correr atrás deles.”

Depois que as escreveu, Scolari sublinhou as palavras-chave (como aparece na página anterior) e colou o cartaz no vestiário para que todos pudessem se inspirar.

Essa foi sua tática para superar o adversário: convencer seus jogadores de que a Espanha, longe de ser invencível, estava sob a grande ameaça de seu próprio sucesso. Converteu a fortaleza de seu rival em força para seus jogadores. Além do mais, fez isso sabendo perfeitamente o que estava falando, já que ele mesmo, treinador que ganhou muito em vários lugares, teve que sobreviver ao êxito.

Mas como se faz isso? Que atitudes devemos adotar? Porque muitos falam sobre os perigos do sucesso, mas poucos nos dão a vacina da imunidade.

Uma das ferramentas mais poderosas é a que o genial publicitário David Ogilvy chamava de DESCONTENTAMENTO DIVINO. Ele o resumia desta maneira:

“Devemos ter o hábito do descontentamento divino com nossa performance. É um antídoto contra a presunção.”

Ogilvy propunha escapar da autocomplacência, desse estúpido orgulho que nos faz perder a perspectiva e, em consequência, os valores que nos levaram ao triunfo. Devemos continuar ambiciosos como quem nunca ganhou nada. Com alegria e entusiasmo.

Esse tipo de descontentamento é divino porque nos dá força, energia e fervor para continuar em frente como se começássemos do zero. Devolve-nos a pureza infantil. Logo teremos tempo para olhar para trás e fazer balanços e estatísticas, se quisermos. Agora não. Resta muito caminho para percorrer, novos desafios. Novas partidas. Novas finais. Novos projetos. E se pudermos reavivar o fogo do descontentamento divino, poderemos manter nossas pernas em forma para, como disse Scolari em seu cartaz, correr atrás de nossos sonhos.

E depois de concretizarmos um, ir atrás de outro. Pois os sonhos são inesgotáveis.

**– 3ª lei esférica –**

Utilizemos o triunfo de ontem  
para alimentar os sucessos de amanhã.

## 4

*“Quando você marca gols, é ótimo.  
Quando não, é gordo.”*

RONALDO NAZÁRIO DE LIMA

**R**ONALDO FOI UM DOS melhores atacantes de todos os tempos. Ainda hoje mantém o título de maior goleador nas fases finais da Copa do Mundo, com um total de 15 gols em 19 partidas. Ape-lidado de Fenômeno, foi admirado e respeitado por milhões de pessoas, mas também recebeu fortes críticas, sobretudo por sua tendência ao sobrepeso em determinados momentos da carreira.

O curioso é que, dependendo se marcava ou não gols, passava de um gordo em péssima forma física a um gênio da bola. Com os mesmos quilos, com a mesma barriga. Se a bola decidia entrar, voltava a ser o Fenômeno, se não, se tornava o barrigudo.

Como Ronaldo lidava com isso? Com a perspectiva daqueles que são expostos à opinião pública e sabem que não devem dar muita bola aos elogios nem demasiada importância às críticas. Inclusive recebia as censuras com humor, como quando, em uma entrevista, disse que os cavalos também têm barriga e correm mais que qualquer humano.

PERSPECTIVA e SENSO DE HUMOR são características indispensáveis para se receberem comentários negativos ou positivos. É preciso distinguir entre as críticas construtivas que nos ajudarão a melhorar e os ataques maliciosos que só procuram minar nossa autoestima ou inflar o ego. O que nunca se deve fazer é mudar nossa atitude para satisfazer os que nos condenam. Se fizermos isso, pode ser que aconteça conosco o mesmo que com o protagonista desta célebre fábula:

Toda manhã, um aldeão ia ao bosque carregar lenha com seu filho e um precioso burrinho branco. Um dia, voltando de sua tarefa, ele escutou uns vizinhos dizendo:

– Olha que cara de pau desses dois: o pobre burrinho é o único que vai carregado. Que pouca-vergonha.

O aldeão ficou tão afetado pelas críticas que no dia seguinte decidiu dividir a carga: seu filho levaria uma metade e o burrinho, a outra. Pensou que, assim, os vizinhos não o criticariam mais. Engano. Ao passar na frente deles, ouviu o que comentavam:

– Mas que cara de pau! Olha para ele. Aí vai com as mãos nos bolsos enquanto seu filho e o burrinho vão carregados.

A verdade é que o aldeão ficou ainda mais afetado por essas críticas e achou que os vizinhos tinham razão; estava sendo injusto e precisava mudar sua atitude.

No dia seguinte, decidiu levar a carga do burro. Assim, tanto ele quanto o filho iriam com a lenha e seus vizinhos não o criticariam mais. Porém, ao passar na frente dos vizinhos, escutou-os zombarem, entre gargalhadas:

– Olha que caras mais idiotas: carregam a lenha enquanto o burro vai tranquilo, sem raminho algum nas costas. Quem é o mais burro dos três? Ha, ha, ha.

Pessoas como esses vizinhos se dedicam à crítica destrutiva, não se importando com o que façamos.

Frente a qualquer crítica, é sábio escutar, refletir, ver em que ela pode servir para nossa melhora. Mas também é importante não deixar que as palavras dos outros nos abalem.

#### **– 4ª lei esférica –**

As críticas devem servir para que melhoremos e nos modifiquemos, mas nunca é preciso mudar só para evitar que nos critiquem.

## 5

*“Se temos a posse de bola,  
eles não conseguem marcar gols.”*

JOHAN CRUYFF

**E**SSE HOLANDÊS QUE REINVENTOU o futebol como jogador, recebendo até o apelido de “o salvador”, como treinador mudou para sempre a história e a filosofia desse esporte graças a sua genialidade, expressa também através de frases que, de tão simples, nos fazem sorrir.

Algumas delas têm a lucidez de um mestre zen e nos convidam a refletir sobre o funcionamento do mundo.

Vejamos algumas pérolas do craque que foi Bola de Ouro em 1971, 1973 e 1974:

“Se o rival tem um atacante excelente e outro muito bom, o normal seria colocar nosso melhor marcador com o excelente e meu zagueiro muito bom com o atacante do mesmo naipe. Mas não. Nós não fazemos assim. O nosso bom marca o menos bom deles. Um problema a menos.”

“Não sou crente. Na Espanha, os 22 jogadores fazem o sinal da cruz antes de entrar em campo. Se desse resultado, sempre terminaria empatado.”

“Se a equipe adversária tem um jogador inteligente que consegue fugir de marcações muito facilmente, sempre optamos pela solução mais simples: que ninguém o marque. Se ninguém o marca, não vai se desmarcar.”



“Só existe um momento certo para cada coisa. Se você não chega a tempo, é muito cedo ou muito tarde.”

As frases lúcidas do gênio holandês poderiam encher todo um livro porque são tão simples quanto certeiras e apontam o senso comum que às vezes é o menos comum dos sentidos.

Conta-se que, pouco antes de uma final da Liga dos Campeões em Wembley, Cruyff tirou a pressão de cima de seus jogadores recomendando: “Saiam e se divirtam.” Não achava certo terem sofrido tanto para chegar à última partida com medo de perder.

Diversão e simplicidade, não gastando energia em ações inúteis, são dois fundamentos de sua visão do jogo da vida.

Em nossas partidas cotidianas, muitas vezes nos desgastamos estupidamente em jogadas que não valem a pena – por exemplo, em discutir – e quando chega o momento crucial, estamos esgotados.

Sobre isso, Cruyff dizia:

“Quero jogadores que possam fazer movimentos decisivos em espaços pequenos, quero que trabalhem o menos possível para guardar energia para a ação decisiva.”

Para realizá-la, primeiro devemos saber quais são os momentos importantes. E manter a bola (a iniciativa) para que os rivais (o pessimismo e os medos) não a controlem.

**– 5ª lei esférica –**

A solução mais simples  
é sempre a mais efetiva.

## 6

*“Se vejo lama, me jogo de cabeça.  
Gosto dos desafios no mundo do futebol.”*

DIEGO PABLO SIMEONE

**E**L CHOLO SIMEONE é um dos treinadores mais valorizados do momento, que conquistou o torneio Apertura com o Estudiantes e o Clausura com o River Plate. Depois viajou para a Espanha para ser técnico do Atlético de Madrid, que naquele momento era um clube fracassado.

Em poucos meses, Simeone conseguiu transformar o clube, havia muito apelidado de *“el pupas”* (o azarado), em uma equipe ganhadora e temida que conquistou troféus nacionais e internacionais.

Mas a influência de Simeone ultrapassa o âmbito futebolístico e até foram escritos livros sobre seu poder de liderança.

O treinador portenho tem um caráter lutador e inconformista e transmite força, energia e coragem para que suas equipes cresçam. Como ele mesmo diz, quando vê lama, se joga de cabeça: considera os novos desafios uma fonte inesgotável de elevação pessoal.

Simeone não ficou estagnado em sua zona de conforto, no espaço onde nos sentimos cómodos, distantes do risco. Fazemos o que sabemos e de forma razoavelmente bem ou até, às vezes, muito bem. Mas na zona de conforto não é possível progredir. Não se adquirem habilidades. Nela permanecemos apenas nos limites do conhecido. Com essa atitude nunca teríamos aprendido a nadar ou a andar de bicicleta. Que chatice!

A **zona de conforto** é necessária para descansar de vez em quando, mas também é imprescindível ampliá-la para ir além, lançar-nos de cabeça na lama do que não foi experimentado.

Vejamos as três zonas em que se desenvolvem, de forma progressiva, as partidas de nossa vida:

- **Zona de risco:** É o momento da insegurança, mas se trata de uma insegurança positiva, já que nos coloca em alerta e ativa nossa concentração. Sabemos que podemos cair da bicicleta e nosso corpo está preparado para a queda.
- **Zona de erro:** Caímos, mas nos levantamos. Fracassamos, mas tiramos conclusões. Se abandonarmos tudo após a primeira queda, faremos com que a zona de erro seja eterna, mas se insistirmos várias vezes, os resultados chegarão. E quando isso acontecer, teremos passado para a zona seguinte.
- **Zona de satisfação:** Quando saímos de nossa zona de conforto e comprovamos que somos capazes de conseguir aquilo a que nos tínhamos proposto, entramos na zona de satisfação, com orgulho e forças renovadas. Mas que seja por pouco tempo: não devemos dormir aí. Já demonstramos a nós mesmos que temos um poder interior capaz de ampliar nossos limites, de conquistar territórios, superar desafios. Esta é uma zona de motivação; não deveria se tornar uma zona de acomodação.

Essas zonas funcionam como engrenagens da máquina de nosso crescimento pessoal. Sem zona de conforto não há segurança. Sem risco não há progresso. Sem erro não há aprendizagem. Sem satisfação não há recompensa que nos inspire a começar de novo o processo.

**– 6ª lei esférica –**

O progresso pessoal e as novas conquistas  
se encontram sempre fora de sua zona de conforto.

## INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da EDITORA SEXTANTE,  
visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)  
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.



[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)



[facebook.com/esextante](https://facebook.com/esextante)



[twitter.com/sextante](https://twitter.com/sextante)



[instagram.com/sextante](https://instagram.com/sextante)



[skoob.com.br/sextante](http://skoob.com.br/sextante)

Se quiser receber informações por e-mail,  
basta se cadastrar diretamente no nosso site  
ou enviar uma mensagem para  
[atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)

Editora Sextante

Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo

Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil

Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: [atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)