

O MÉTODO





O MÉTODO



***COMO ALCANÇAR
UMA VIDA INTEIRA DE
ALTO RENDIMENTO***

TOM BRADY

Tradução de
**Alexandre Raposo,
Thaís Paiva e
Isabella Pacheco**



Copyright da tradução em português © 2018 by Editora Intrínseca Ltda.

Copyright © 2017 by TB12 LLC

Todos os direitos reservados.

Publicado mediante acordo com a editora original, Simon & Schuster, Inc.

Esta obra contém opiniões e ideias do autor e pretende fornecer material útil e informativo sobre os assuntos abordados na publicação. É de conhecimento público que o autor e a editora não estão envolvidos na prestação de serviços médicos, de saúde ou qualquer outra forma de serviço, mesmo quando mencionada no livro. O leitor deve sempre consultar seu médico, profissional da área de saúde ou outro profissional de sua confiança antes de adotar qualquer uma das sugestões ou inferir deduções a partir deste livro. O autor e a editora se eximem de qualquer responsabilidade em casos de dano, perda ou risco, pessoal ou de outrem, que ocorram em consequência, direta ou indiretamente, do uso e da aplicação do conteúdo deste livro.

TÍTULO ORIGINAL

The TB12 Method

PREPARAÇÃO

Gabriel Filippo

João Sette Câmara

REVISÃO

Laís Curvão

André Sequeira

REVISÃO TÉCNICA

Cristiane Perroni

Eugenio Bacchin

FOTO DE CAPA

Kevin O'Brien

ARTE DE CAPA

Shubhani Sarkar & Hilario Bango

PROJETO DE MIOLO

Shubhani Sarkar, sarkardesignstudio.com

DIREÇÃO DE CRIAÇÃO

Hilario Bango, Martian Arts

ADAPTAÇÃO DE CAPA E DIAGRAMAÇÃO

Julio Moreira | Equatorium Design

FOTOS

Todas as fotos são de Kevin O'Brien, com as seguintes exceções: as fotos de exercícios são de Josh Campbell; as de receitas são de Jayna Cowal; a foto da página 227 é de Gilad Haas; as das páginas 11, 12, 217, 219, 221, 228, 229 e 262 são cortesias de Getty Images; as fotos das páginas 222 e 239 são cortesias de Shutterstock; as das páginas viii e 8 são cortesias de Under Armour; e as das páginas 3, 4, 5 e 296 são cortesias do autor.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B79m

Brady, Tom, 1977-

O Método TB12 / Tom Brady ; tradução Alexandre Raposo, Thaís Paiva, Isabella Pacheco. -

1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2018.

320 p. : il. ; 27,5 cm.

Tradução de: The TB12 Method

Inclui índice

ISBN 978-85-510-0287-2

1. Educação física. 2. Exercícios físicos. 3. Aptidão física. I. Raposo, Alexandre. II. Paiva, Thaís. III. Pacheco, Isabella. IV. Título.

17-45728

CDD: 613.7

CDU: 613.71

[2018]

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

1ª edição JANEIRO DE 2018

impressão IPSIS

papel de miolo COUCHE DESIGN MATTE 115g/m²

papel de capa CARTÃO TRIPLEX NINGBO 250g/m²

tipografia FRANKLIN GOTHIC

Dedico este livro a todas as pessoas que me amaram, me apoiaram e me ajudaram a alcançar os meus sonhos: minha família incrível; minha esposa amada e meus lindos filhos; meus amigos de longa data; minha escola Serra High School, a Universidade de Michigan e os colegas de time do New England Patriots; meus treinadores que sempre me encorajaram; e os leais mentores que têm participação naquilo que sou e acredito. Obrigado. Amo todos vocês.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO *ix*

CAPÍTULO 1

NO QUE EU ACREDITAVA

xiv

CAPÍTULO 2

NO QUE ACREDITO AGORA

21

CAPÍTULO 3

OS 12 PRINCÍPIOS DO TB12

31

CAPÍTULO 4

MALEABILIDADE: UM
MERGULHO MAIS
PROFUNDO

43

CAPÍTULO 5

TREINOS E MÉTODOS

74

CAPÍTULO 6

EXERCÍCIOS

118

CAPÍTULO 7

HIDRATAÇÃO

205

CAPÍTULO 8

NUTRIÇÃO

215

CAPÍTULO 9

TREINAMENTO MENTAL,
REPOUSO E RECUPERAÇÃO

268

CAPÍTULO 10

CONCLUSÃO

282

DEPOIMENTOS 287

PERGUNTAS FREQUENTES 293

AGRADECIMENTOS 297

ÍNDICE 299



INTRODUÇÃO

POUCO ANTES DO INÍCIO DA TEMPORADA DE 2016 dos Patriots, fui até um campo perto de minha casa para jogar futebol com um de meus amigos mais queridos, meu treinador e cofundador do Método TB12, Alex Guerrero, e um ex-colega de equipe. Era uma agradável tarde de fim de verão, o clima perfeito para se jogar futebol americano na Nova Inglaterra. Enquanto praticava minha habitual rotina de treino, eu tinha certeza de uma coisa: nunca arremessei a bola tão bem quanto naquele dia — nem quando os Patriots ganharam o Super Bowl em 2001, ou em 2004, 2005 ou 2014 —, nunca, de fato, em toda a minha vida. Era um daqueles dias. Eu estava “com tudo”. Estava arremessando melhor do que nunca, e me lembro de ter ficado realmente entusiasmado com a oportunidade de jogar e mostrar todas as coisas nas quais eu vinha trabalhando fora da temporada.

Também me lembro de ter pensado: *Minha capacidade de manter o alto rendimento nos últimos dez anos me parece quase inacreditável*. Mas acho que alto rendimento realmente significa isso — continuar melhorando ano após ano — ou, ao menos, é o que significa para mim. Na minha opinião, isso não seria possível sem um compromisso contínuo com o bem-estar holístico e o programa de treinamento que Alex e eu começamos a desenvolver há mais de uma década. Nós o chamamos de Método TB12, que basicamente se concentra no desenvolvimento e na manutenção de algo que muitas pessoas provavelmente nunca ouviram falar: *maleabilidade muscular*.* Ao longo dos últimos anos, elaboramos os princípios do Método TB12, que permitem um alto rendimento muito mais sustentado do que qualquer outra coisa que eu já tenha lido, estudado, experimentado ou treinado, e que

também me deu a confiança e a capacidade de atingir objetivos cada vez mais elevados a cada ano. Todos os anos, procuramos melhorar; e eu adoraria que você fizesse o mesmo.

Quase 18 temporadas de futebol profissional me mostraram que um alto rendimento sustentado não é questão de sorte. Trata-se de trabalho árduo, dedicação, disciplina e apoio de uma excelente equipe. Você não pode fazer isso sozinho. Eu sou mais do que abençoado. Fiz 40 anos em 2017, e não só me sinto mais saudável do que nunca, como também sinto orgulho de continuar a jogar no mais alto nível. Minha capacidade de manter meu alto rendimento nos últimos 10 anos é fruto de uma reformulação da forma de treinar e, especificamente, de *como treinar com maleabilidade*. Agora percebo que isso é algo que pode ajudar não apenas atletas de elite como também qualquer um que esteja disposto a se comprometer a viver uma vida de bem-estar e vitalidade — atletas amadores, atletas de fim de semana, praticantes de ioga, maratonistas, *qualquer um*. Neste livro, compartilharei os princípios que me permitiram manter o alto rendimento e mostrarei como aplicá-los em seu dia a dia. Também acredito que o Método TB12 pode inspirar uma mudança radical no modo como treinamos e nos ajudar a ter um estilo de vida mais natural, holístico e saudável, reduzindo o risco de lesões, aumentando a vitalidade e levando o nosso rendimento ao próximo patamar. Dessa forma, escrevi este livro na esperança de que minhas experiências e descobertas possam inspirar a todos e permitir que ultrapassem aquilo que imaginam para si mesmos. No que diz respeito à maleabilidade, um grama de prevenção *realmente* vale um quilo de cura.

**Pliability*, em inglês, é uma palavra sem correspondência na terminologia esportiva. Usada de maneira inovadora por Tom Brady neste livro, precisou ser traduzida por um termo igualmente original, fiel e que indicasse a singularidade do Método TB12. Por isso, optou-se por *maleabilidade* na edição brasileira. (Nota da Revisão Técnica)

O que é maleabilidade? Entrarei em detalhes mais adiante, mas, por enquanto, e brevemente, Alex e eu definimos treinamento de maleabilidade como trabalho muscular profundo e direcionado que alonga e amacia os músculos ao mesmo tempo em que esses músculos são contraídos e relaxados ritmicamente. Isso acontece em sessões que ocorrem antes e depois de qualquer esporte ou atividade — no meu caso, o futebol. O treinamento regular de maleabilidade aliado a uma rotina holística correta para manter tal maleabilidade condiciona o cérebro e o corpo — e, portanto, nossos músculos — a manterem esse mesmo estado de alongamento, maciez e preparação, enquanto realizam qualquer atividade que lhes pedirmos para fazer, desde segurar um bebê, carregar malas, subir escadas ou se levantar da cadeira até praticar esportes profissionalmente.

Mas maleabilidade também é um conceito maior do que isso. Para mim, e dentro do Método TB12, a maleabilidade é a vertente perdida do modelo tradicional de fortalecimento e condicionamento de atividade aeróbica e levantamento de peso. Claro, é evidente que todos precisamos de força e condicionamento — força suficiente para fazermos nosso trabalho, incluindo tarefas da vida cotidiana, e resistência suficiente para fazê-lo durante um período de tempo desejado. Mas, ao incorporar o treinamento de maleabilidade a sua rotina de exercícios físicos, você será capaz de manter seu alto rendimento de modo a minimizar o risco de lesões. E, se uma lesão ocorrer, o treinamento de maleabilidade o colocará em um caminho mais rápido rumo à recuperação. Discutiremos métodos específicos de praticar a maleabilidade em um capítulo posterior.

Durante muitos anos, amigos, familiares e colegas de equipe me fizeram a mesma pergunta: por que eu estava gastando tanto tempo com métodos alternativos com foco em maleabilidade em vez de me dedicar ao treinamento convencional?

Então, por que esse livro e por que agora? Bem, a maioria das pessoas não percebe, mas os programas normais de treinamento e estilo de vida são limitados. Para muitos atletas, é mais ou menos assim: *Exercitar-se. Competir com vigor. Se lesionar. Ir ao médico. Fazer fisioterapia. Possível cirurgia. Voltar à reabilitação. Voltar a competir. Voltar a se lesionar. Voltar ao médico. Mais reabilitação. Repetir. Repetir. Repetir.* Esse é o ciclo vicioso do treinamento esportivo, que ocorre com demasiada

frequência, sobre o qual pouco se fala e que já existia muito antes de eu ingressar no ensino médio. Mas não precisa ser assim. Todos precisamos nos tornar participantes *ativos* de nossa própria saúde. Com este livro, pretendo estabelecer um novo modelo de treinamento para manter o alto rendimento e uma vida ideal a longo prazo. O Método TB12 é tanto um programa quanto um estilo de vida que me permitiu jogar futebol em alto nível ao longo de minha carreira e também viver uma vida saudável e repleta de energia fora de campo.

Ao longo dos anos, assim como muitos atletas, li diversos livros sobre esporte, saúde, bem-estar e longevidade. Muitos ofereciam informações conflitantes e, na minha opinião, não ajudavam muito. Simplificando, eram confusos: até mesmo *eu* me confundi. É por isso que pretendo escrever uma nova bíblia atlética para qualquer pessoa comprometida com uma vida de alto rendimento, seja profissional ou amador, homem ou mulher de qualquer faixa etária que deseje permanecer saudável e com vitalidade. Minha esperança é que *O Método TB12* revolucione o antigo modelo esportivo e de condicionamento que as estatísticas vivem nos mostrando ser incompleto. Com este livro, assumo a missão de inspirar técnicos, pais, treinadores, atletas e qualquer

pessoa que queira levar um estilo de vida mais saudável a considerarem como o treinamento de maleabilidade e o compromisso com um estilo de vida holístico e disciplinado os levará a uma vida mais agradável que os permitirá atingir qualquer objetivo que estabelecerem para si mesmos.

Nada me traria mais alegria do que transmitir o que aprendi durante minha vida e carreira — seja a importância do treinamento de maleabilidade, os exercícios que você deve fazer para reduzir as chances de lesões, as melhores maneiras de se exercitar, o que significa hidratação adequada, quais alimentos você deve comer, quais suplementos deve tomar, como se recuperar e descansar, ou quais tipos de exercícios mentais podem acelerar o seu rendimento. Há uma citação famosa: “A juventude é desperdiçada com os jovens.” Isso também é verdade. Nós crescemos acreditando que atingimos o auge físico por volta dos 25 anos, e o auge mental em algum momento entre os 30 e os 50 anos. Um dos objetivos do Método TB12 é *combinar* nosso auge físico e nosso auge mental, enquanto os estendemos o máximo de tempo possível. Em última análise, nosso propósito declarado no TB12 é o *alto rendimento sustentado*, algo que desejo que o máximo de pessoas possa experimentar em suas vidas.

Ao menos na juventude, todos somos dotados de maleabilidade natural, e temos mais maleabilidade do que força — o que significa que nossos músculos são naturalmente mais longos e mais macios do que densos. Nossa maleabilidade natural nos permite jogar intensamente e nos recuperarmos com rapidez. (Em

geral, uma boa noite de sono é tudo de que precisamos na juventude.) Na adolescência, muitos começam a focar em musculação e condicionamento físico para a prática de esportes. Trilhamos esse caminho pelo resto da vida sem entender que, com o passar do tempo, à medida que continuamos trabalhando apenas o fortalecimento e condicionamento de maneira isolada, nossos corpos ficam mais tensos, mais rígidos e desequilibrados — tanto através da musculação quanto das tarefas do cotidiano — o que leva à compensação e depois à sobrecarga, tornando-nos cada vez mais suscetíveis a lesões.

O que realmente acontece quando ocorre uma lesão? Uma lesão ocorre quando um dos músculos, ligamentos, tendões ou ossos é incapaz de absorver ou dispersar a quantidade de força à qual foi submetido. Simplificando, quando alguma dessas partes do corpo se depara com mais força ou estresse do que é capaz de lidar, ocorre uma lesão. As lesões podem ser evitadas? Nem todas, mas muitas delas, sim. Recentemente, li um comentário de um técnico de futebol profissional após um jogo em que um de seus jogadores se lesionou. “Lesões acontecem”, disse ele. “Fazem parte da vida de um

jogador, e não há nada que se possa fazer a respeito.” Não concordo totalmente com isso. E se, em vez de aceitarmos as lesões como inevitáveis e parte da prática de esportes, técnicos e treinadores comessem a incorporar o treinamento de maleabilidade ao sistema tradicional de fortalecimento e condicionamento físico, educando os corpos para absorverem e dispersarem as forças a que são submetidos? Com a maleabilidade atuando como uma forma do sistema de defesa do corpo contra forças

Hoje, olho para trás e penso: graças a Deus fiz diferente. Graças a Deus tive a coragem de abandonar a sabedoria convencional. Graças a Deus segui o que meu coração, minha mente e meu corpo sempre me disseram: que aquilo em que trabalhávamos me permitiria fazer coisas que sempre quis realizar em meu esporte.

Exercícios, musculação e envolvimento em atividades físicas são parte de uma vida feliz. Sempre quis compartilhar os princípios do Método TB12 com outros atletas que, assim como eu, podem não ser atletas “naturais”, mas que têm o mesmo impulso, desejo e ética de trabalho que eu tenho.

externas, acredito que muitas dessas “lesões inevitáveis” poderiam ser evitadas.

Sempre quis compartilhar os princípios do Método TB12 com outros atletas que, assim como eu, podem não ser atletas “naturais” — muita gente se esquece de que eu só fui selecionado na sexta rodada do draft! —, mas que têm o mesmo impulso, desejo e ética de trabalho que tenho e que estão cansados de dedicar toda a sua energia a métodos que provavelmente os deixarão incapacitados. Vi isso de perto nos últimos 25 anos, assistindo a um atleta após o outro se lesionar, se reabilitar, reabilitar e reabilitar. Treinamento, exercício físico e envolvimento em atividade física fazem parte de uma vida feliz, e tenho certeza de que, caso os atletas sigam o Método TB12, terão um rendimento significativamente melhor durante um período de tempo muito mais longo. O importante é que o treinamento de condicionamento e resistência do TB12 ajuda a criar a energia e a vitalidade necessárias para a realização das tarefas da vida cotidiana de forma ideal.

Também desejo enfatizar que o Método TB12 não é apenas para atletas que atuam em ambientes de elite como a NFL, a NHL, a NBA e a MLB, que são os que mais estressam e lesionam seus corpos. Para mim, *todos* podem se beneficiar de uma maior maleabilidade e de um corpo equilibrado que permita uma circulação sanguínea mais rica em oxigênio e maior vitalidade. O maior benefício da maleabilidade dependerá da intensidade de sua atividade e do tipo de esporte ou atividade com o qual você esteja envolvido. Nadar, por exemplo, é diferente de jogar beisebol, que é diferente de praticar ciclismo. Obviamente, como eu jogo futebol americano, meu corpo precisa absorver muita força

todas as semanas. Agora, ao começar minha décima oitava temporada, faço treinamento de maleabilidade quatro dias por semana e, entre fortalecimento, condicionamento e maleabilidade, gasto aproximadamente metade do tempo no treinamento de maleabilidade. Muitos atletas não perdem tempo com maleabilidade — na verdade, muitos atletas nem sabem o que é maleabilidade! — e outros gastam apenas alguns minutos. Uma pessoa que trabalha atrás de uma mesa e que não está estressando o corpo o dia inteiro precisa de um nível de maleabilidade diferente — digamos, uma vez por semana —, enquanto um atleta de ensino médio que se exercite por duas horas algumas vezes por semana necessitará de níveis mais altos. Uma forma simples de pensar a esse respeito é que a musculação, a prática de esportes e exercícios físicos criam músculos mais densos. E quanto mais densos, mais necessitam de maleabilidade.

Pode ser difícil para os atletas mais jovens se identificarem com o conceito de maleabilidade, porque possuem maleabilidade natural. Eles se recuperam rapidamente e não querem perder tempo se prevenindo de uma lesão que ainda não ocorreu. Muitos deles não pensam com antecedência na dor, na inflamação ou em algo pior que terão no futuro. Como já disse, os corpos mais jovens são naturalmente maleáveis, e é por isso que, no ensino médio e na faculdade, os jovens atletas *precisam* de mais força do que maleabilidade. À medida que os atletas chegam aos 20 anos, sua força aumenta enquanto a maleabilidade diminui. À medida que a maleabilidade diminui, suas lesões aumentam. E, à medida que suas lesões aumentam, suas carreiras são abreviadas. A *habilidade* permite que os atletas sejam

bem-sucedidos. A *durabilidade* permite que continuem a ser bem-sucedidos. E a *maleabilidade* possibilita ambas as coisas. É por isso que os treinadores e os pais precisam tomar a frente, incorporando o treinamento de maleabilidade o mais cedo possível na vida dos atletas mais jovens. Se eu tivesse começado o treinamento de maleabilidade quando tinha 15 ou 16 anos, não teria que suportar muitos anos de dor desnecessária, assim como tantos outros atletas. Se você quer uma prova de que a maleabilidade e o Método TB12 funcionam, aqui estou. Como você verá nas páginas seguintes, eu era um garoto que só foi selecionado na sexta rodada do *draft* da NFL, 199º no geral, um atleta que foi informado que jamais teria o corpo ideal para jogar futebol americano. Ninguém acreditava que eu jogaria ao menos um ano na faculdade, ou um ano entre os profissionais. Mas acabo de terminar minha décima sétima temporada, os Patriots ganharam o Super Bowl, e não são muitos os jogadores que iniciaram uma partida, como *quarterback* na NFL, aos 40 anos. Se você quer um excelente estudo de caso para saber como o Método TB12 pode transformar alguém — incluindo os milhares de homens e mulheres que passaram por uma mudança de vida no Centro de Terapia Esportiva TB12 em Foxborough, Massachusetts —, ele está bem à sua frente. Estou ansioso para que você comece a sua própria jornada.





TB / **CAPÍTULO 1**

NO QUE EU ACREDITAVA



EU ADORAVA ESPORTES E FUI EXTREMAMENTE COMPETITIVO A VIDA INTEIRA. PODERIA TER COMEÇADO A JOGAR AOS 5 ANOS, MAS O CAMINHO QUE ME LEVOU ATÉ ONDE ESTOU AGORA NUNCA FOI RÁPIDO NEM FÁCIL.

Nasci e cresci em San Mateo, Califórnia, na Bay Area, caçula de quatro filhos e o único menino. Todos sempre me chamavam de Tommy. Éramos uma família trabalhadora e voltada para o esporte com pais que priorizavam os filhos antes de qualquer outra coisa. Quando eu era pequeno, meu pai trabalhava por conta própria e vivia viajando, desenvolvendo sua empresa. Ele saía de casa às 7h e só voltava às 18h. Minha mãe cuidava da casa, lavando nossas roupas, preparando as refeições, sempre mantendo a vida doméstica da família em ordem. Meu pai chegava do trabalho cansado, mas nunca deixou que isso interferisse no tempo que passávamos juntos. Quando me levava de carro para o campo de beisebol ou de golfe, onde jogávamos até escurecer, ele ainda estava com sua camisa social. Eu adorava esses momentos com meu pai e, no trajeto de volta para casa, lembro-me da agradável sensação de pensar: *Estou rebatendo melhor* ou *minha recepção está melhorando*. (Ainda me sinto assim hoje, por exemplo, com minha mecânica de lançamento; estou sempre aprendendo e me aperfeiçoando.) Meus pais se envolviam da mesma forma com a vida e com os esportes de minhas irmãs. Às vezes, meu pai treinava suas equipes e minha mãe fazia o papel de mãe do time, servindo pizza e refrigerante para todas as jogadoras.

Meus pais também tinham quatro ingressos de temporada para os jogos do San Francisco 49ers no Candlestick Park, a dez fileiras do topo do estádio, no lado sudoeste — basicamente na *end zone* sul. Aos domingos, todos íamos à igreja pela manhã e, então, percorríamos um trajeto de 45 minutos de carro até Candlestick para assistirmos ao jogo dos 49ers. Quando o jogo acabava e voltávamos para casa, minha mãe

começava a preparar o jantar enquanto o restante se reunia para assistir a destaques do jogo na TV. Esses quatro ingressos de temporada costumavam ser destinados a meu pai, minha mãe, uma de minhas irmãs e eu, já que ir ao jogo sempre foi o ponto alto de meu fim de semana. Não posso dizer que tenho uma lembrança muito nítida daquilo, mas, em 10 de janeiro de 1982, quando eu tinha 4 anos, assisti a uma das maiores partidas da história do futebol americano no Candlestick Park. No último *drive* do jogo do Campeonato da NFC, os 49ers estavam com 6 pontos de desvantagem a 51 segundos do fim do jogo quando Joe Montana, o *quarterback* dos 49ers, se desvencilhou de três adversários e fez o passe que se tornou A Recepção — uma bola perfeita que seu receptor, Dwight Clark, saltou para agarrar dentro da *end zone*. Todos no estádio pularam. As pessoas choravam, inclusive eu. No entanto, para ser honesto, já estava chorando durante toda a primeira metade do jogo porque queria um daqueles grandes dedos de espuma com a frase 49ERS ARE #1 (49ERS SÃO OS MELHORES). (Acho que meu pai acabou comprando um no intervalo apenas para que eu me calasse!)

O touchdown de Clark empatou o placar e, quando o *kicker* Ray Wersching fez o *extra point*, o jogo terminou com a vitória dos 49ers por 28-27. A Recepção pôs fim ao domínio do Dallas Cowboys na NFL na década de 1970 e iniciou uma nova era para os 49ers, que ganharam o Super Bowl daquele ano contra o Cincinnati Bengals. Devo dizer que assistir àquele jogo aos 4 anos (e com um dedo de espuma) foi incrível demais.

Para uma criança como eu, que cresceu na Bay Area e adorava futebol e esportes em geral, não é nenhuma



Eu aos 3 ou 4 anos, ostentando o típico corte de cabelo que minha mãe costumava fazer. Sempre fui um menino feliz que cresceu na Bay Area com três irmãs mais velhas e pais excelentes. A vida era boa. Ainda é.

surpresa que Joe Montana tenha sido um de meus primeiros ídolos. Não era algo muito incomum. Todos o adoravam. Afinal, ele era o nosso Joe Cool. Tinha a habilidade de ser decisivo, da mesma forma que Michael Jordan e Wayne Gretzky, que sempre conseguiam fazer a jogada da vitória no momento certo. Aos 10 anos, lembro-me de brincar na rua com meu amigo David Aguirre, desenhando jogadas simples de futebol americano em uma folha de papel. *Certo, você corre até o hidrante. Então, você se livra da marcação e penetra.* Nós chegávamos a inventar as nossas próprias jogadas, que memorizávamos. Minha favorita se chamava Arma

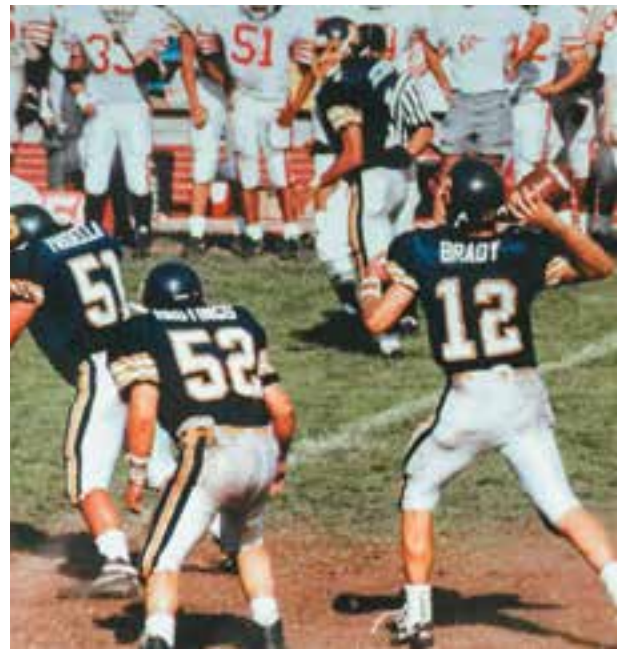


A Little League de beisebol sempre foi algo divertido para mim. Quando tinha 8 anos, usava meu uniforme dos Royals o dia inteiro. Se o jogo fosse às três da tarde, eu vestia aquele uniforme às sete da manhã. Foi como comecei nos esportes coletivos. Acho que os Royals foram o primeiro time no qual joguei.

Secreta: *Você corre, se livra da marcação... e então volta correndo até o poste!* Quando cursei o primeiro ano da Junipero Serra High School em San Mateo, meu amor natural pelo futebol já havia começado e, no verão seguinte, passei a frequentar o campo de futebol da Faculdade de San Mateo, onde fui figura fácil nos quatro anos seguintes. Meu tamanho — em meu último ano do ensino médio eu media 1,93m e pesava 95kg — provavelmente influenciou em minha capacidade de praticar tantos esportes diferentes como pratiquei, não apenas futebol americano, mas também basquete e beisebol.

Contudo, apesar do meu tamanho, o que mais lembro dessa época é como muitos dos colegas de equipe com quem joguei eram bem *melhores* do que eu. Eram mais rápidos, mais fortes, com habilidades físicas naturais superiores. Sempre senti que ficava para trás. No entanto, fosse lá o que me faltasse em habilidade, tentei compensar com uma ética de trabalho que, tenho certeza, herdei da minha família e da minha criação. Desde cedo, minha família instilou em mim a vontade de sempre aprender a fazer melhor, e a disciplina também veio muito naturalmente. Quando eu estava no sexto ano, minha irmã mais velha, Maureen, que já era uma atleta muito boa, começou a se envolver seriamente nos esportes do ensino médio. Meu pai acordava mais cedo para ir com ela de trem até o clube local e eu os acompanhava todas as manhãs, às 6h. O treinador do clube era um cara chamado Glenn. Uma das melhores coisas era que ele não exigia apenas de Maureen — ele também exigia de *mim*. Trinta anos depois, ainda me lembro de Glenn dizendo: “Quero que você faça 100 polichinelos, 25 flexões e 25 abdominais todas as manhãs. Nos dias em que você não vier à academia, quero que faça em casa. E quando acabar de se exercitar, deixe uma mensagem na minha secretária eletrônica.” Para cada mensagem que eu deixasse, ele prometia me pagar um dólar. Para cada dia que eu não lhe deixasse uma mensagem, eu ficava lhe devendo 5 dólares. No fim das contas, acabei devendo dinheiro para Glenn. A disciplina também precisa ser reforçada diariamente.

Essa mesma ética e disciplina de trabalho inculcida em mim por Glenn e, em maior medida, pela minha família, me inspirou desde o início a procurar toda ajuda extra que eu pudesse obter de técnicos, treinadores e, basicamente, qualquer um que me incitasse a *me* esforçar para alcançar o próximo nível. No campo de futebol, por exemplo, foi onde conheci o grande Tom Martinez, treinador do programa de futebol na College of San Mateo, bem como as equipes de softball e basquete feminino da faculdade. A partir



(Em cima) Olhando para a linha de *scrimmage* antes do *snap* durante minha temporada sênior no Serra High School. Estávamos jogando na Catedral do Sagrado Coração e perdemos o jogo. Fiquei arrasado. Foi uma derrota especialmente difícil para minha família. Meu tio era diretor da Sagrado Coração, e meu pai apostara com ele que qualquer time que ganhasse promoveria o jantar de Ação de Graças naquele ano. Quando voltei para casa naquela noite, meu tio cobrira as paredes com um monte de fotos do jogo!

(Embaixo) Rodeado por meus colegas de equipe, parado no meio da formação durante um típico jogo em casa do Serra High School durante minha temporada júnior. Lembro que ganhamos o jogo!



Eu ao lado de dois grandes amigos e colegas de time do Michigan. Pat Kratus (esq.) o *lineman* defensivo dos Wolvernies, e Jeff Potts (dir.) *tackle* ofensivo. Era o fim de meu segundo ano no Michigan e eu ainda estava crescendo e me desenvolvendo como jogador. Sempre tínhamos uma *scrimmage* de azuis contra brancos no fim da temporada de primavera e os jogos eram muito enlameados!

desse momento, mesmo depois de ingressar no New England Patriots, sempre procurei Tom em busca de conselhos toda vez que algo não me parecia correto ou se eu tivesse alguma dúvida sobre a mecânica de arremesso. Não sei dizer quantos *quarterbacks* profissionais de minha idade que tenham jogado tanto tempo quanto eu joguei fariam isso, mas, até sua morte em 2012, ligava para Tom em busca de conselhos



Os quatro *quarterbacks* dos Michigan em dezembro de 1997, uma ótima turma. Brian Griese no canto superior esquerdo, Scott Dreisbach à direita e Jason Krapnsner à minha esquerda. Isso foi no meu terceiro ano no Michigan, pouco antes de nosso time jogar no Rose Bowl.

no intervalo entre cada temporada da NFL. Ele é um mentor no qual penso frequentemente. Eu seria negligente caso não mencionasse outro mentor de arremesso, Tom House, que também me ensinou muita coisa nos últimos cinco anos. Busquei Tom para que ele me ajudasse a continuar a entender a técnica de arremesso — mas ele me ensinou muito mais, e sou muito grato por isso. Como já disse, para alcançar

metas é necessário um ótimo sistema de apoio. Eu me sinto abençoado por ter exatamente isso.

Arremessar era uma coisa, mas, no início da minha carreira, eu sabia que também precisava melhorar a minha força. Por isso, quando eu estava jogando futebol universitário na Universidade de Michigan, fiz levantamento de peso com o técnico principal de musculação, Mike Gittleson, e, quando o New England Patriots me selecionou, encontrei outro treinador de musculação, Mike Woicik. Desde o início de minha carreira esportiva, também trabalhei muito para melhorar meu jogo de pés e meu condicionamento físico. Sempre fiz *mais* do que aquilo que me diziam para fazer: pular corda, praticar técnicas de *quarterback* etc. Não importava o esporte que eu estivesse praticando, eu queria melhorar. E ainda quero. John Wooden, o famoso treinador de basquete da UCLA, certa vez definiu o sucesso como “a paz de espírito que é resultado direto da autossatisfação em saber que você fez o melhor para se tornar o melhor que você pode”. Acredito que qualquer um de nós sempre pode fazer mais e melhor se trabalhar para desenvolver a mentalidade correta. Competir é difícil e, quanto mais você se envolver com o atletismo, mais você precisará se fortalecer, tanto mental quanto fisicamente.

Ainda assim, o fato é que levou um tempo até encontrar meu ritmo nos esportes tanto em nível amador quanto de elite. E, ao encontrá-lo, desejei fazer o máximo para manter um rendimento de alto nível durante o maior período de tempo possível. Jogar do modo como estou jogando atualmente, após 17 temporadas na NFL, requer concentração, disciplina e abertura para fazer as coisas de modo diferente, e isso tem sido verdade desde que os Patriots ganharam o primeiro Super

Bowl em fevereiro de 2002. Se você pretende alcançar um alto rendimento sustentado, precisa dessa mesma concentração, disciplina e abertura.

Mas primeiro deixe-me voltar a falar sobre como as coisas começaram a tomar forma em minha carreira esportiva.

Como atleta, eu era uma revelação tardia. Também não me dedicava muito aos estudos, embora fosse um aluno de nível razoável que se dava bem em matemática, estatística e finanças. A verdade é que nunca me dediquei realmente aos estudos, uma vez que ler teria diminuído o tempo que eu tinha para me dedicar à minha grande paixão e comprometimento com os esportes. No que diz respeito a tais esportes, era um bom atleta, mas não era extraordinário. Poucos que me vissem jogando futebol americano, beisebol ou basquete no ensino fundamental teriam previsto que algum dia eu me tornaria profissional. Em meu primeiro

ano na Serra High School, joguei futebol como calouro e terminamos a temporada em 0-8. A realidade é que eu nunca realmente entrei em campo — embora eu fosse o *quarterback* reserva, na verdade joguei mais como *linebacker* e *tight end* (o que também não deu muito certo). Durante meu segundo ano, o *quarterback* calouro, Kevin Krystofiak, desistiu, então fiz um teste para o time de futebol júnior da universidade, que basicamente era formado por estudantes de segundo ano. Melhoramos um pouco, mas nosso recorde ainda era de apenas 5-4. Não muito bom, mas eu me diverti muito, e adorava os treinadores.

Em meu primeiro ano, entrei para o time de futebol da universidade. Terminamos em 6-4 e, no último ano, nosso recorde foi de 5-5. Quando entrei para o

Como atleta, eu era uma revelação tardia. Era um bom atleta, mas não extraordinário. Poucos que me vissem jogando futebol, beisebol ou basquete no ensino fundamental teriam previsto que algum dia eu me tornaria profissional.

time da universidade — a essa altura eu já não jogava mais basquete —, acordava às 6h para me exercitar, correr, fazer exercícios com corda, pular barreiras e subir colinas na maior parte do ano. Mas não importava o quanto eu trabalhasse, na maioria das vezes ainda chegava em último lugar. O esforço sempre esteve presente, mas atletas melhores ainda me ultrapassavam na corrida, pulavam mais alto e obtinham resultados melhores do que eu nos testes.

Contudo, embora eu ainda não tivesse encontrado minha identidade e meu potencial completos no futebol, brilhei no beisebol, que joguei durante todo o ensino médio como receptor e rebatedor canhoto. Além de jogar futebol, atuava na equipe de beisebol do time universitário nos anos de júnior e sênior, e os Montreal Expos me selecionaram na décima oitava rodada do *draft* de 1995 da MLB. Mas, naquela época, eu não queria mais jogar beisebol. Ironicamente, o castigo que aquilo infligiu em meu corpo, especialmente nos joelhos, talvez tenha sido a maior razão para que eu acabasse perdendo meu amor por aquele esporte. Foi a dor com a qual tive que lidar dia após dia que fez com que me concentrasse exclusivamente no futebol — embora, a essa altura, o amor pelo jogo já tivesse ultrapassado o meu amor pelo beisebol.

Em meu último ano, meu pai decidiu reunir em vídeo algumas jogadas de destaque para ver se conseguíamos despertar algum interesse do futebol universitário. Embora não fôssemos uma boa equipe de escola e eu não chamasse muito a atenção dos olheiros, participei de um combinado na St. Mary's College, onde, pela primeira vez, alguns olheiros que estavam assistindo à partida devem ter pensado: *Ei, talvez esse cara seja bom, afinal de contas*. Meu pai filmara muitos de meus jogos, e a escola também tinha alguns vídeos, e, no outono de meu último ano, quando a temporada de futebol terminou, levamos o que tínhamos de melhor para um editor local em San Mateo, que editou algumas fitas. Acabamos fazendo cerca de 50 fitas de VHS (lembra-se delas?) contendo meus melhores

momentos. Lembro-me de meu pai e eu folheando livros de faculdades da Primeira e da Segunda Divisão e nos perguntando: *Será que devemos enviar uma fita para esse lugar? E quanto a esse aqui?* Enviamos pacotes para dezenas de faculdades nas quais eu estava interessado e que achava que tinha chance de entrar, e recebemos algumas respostas. O Army, a Academia Militar dos Estados Unidos, escreveu algo parecido com: *Obrigado por nos enviar a sua fita, mas não parece que suas habilidades se adaptem ao nosso ataque*. (Bem, na época eles adotavam a *triple option*. Engraçado e verdadeiro.) Eu adoraria ter cursado a Universidade do Sul da Califórnia, que me selecionou, mas a Universidade de Michigan interessou-se a ponto de enviar um recrutador do Oeste, Bill Harris, e em abril daquele ano o Michigan me ofereceu uma bolsa de estudos, e a USC não.

Na minha opinião, a Michigan era, e ainda é, a melhor faculdade de Primeira Divisão do país, tanto em termos de atletismo quanto em termos acadêmicos, e os três treinadores que me recrutaram — Bill Harris, assistente técnico; Gary Moeller, o treinador principal, e Kit Cartwright, treinador de *quarterbacks* — estavam todos a bordo quando escolhi Michigan na primavera de 1995. Eles me conheciam e também conheciam meus pais. Contudo, quando cheguei em Ann Arbor, o treinador Moeller foi mandado embora e Bill Harris deixara o Michigan para se tornar coordenador defensivo em Stanford — o que significava que dois dos três caras responsáveis pela minha seleção, e que conheciam muito bem a mim e à minha família, haviam ido embora. É uma dinâmica que tenho certeza que acontece em muitas profissões. As pessoas que o trazem geralmente atuam como mentores e protetores e querem que você se saia bem, mas quando cheguei ao Michigan, não havia muita gente interessada em meu sucesso. Ninguém estava torcendo ativamente contra mim — eles simplesmente não me conheciam, e havia outros jogadores em quem pensar. Não foi culpa de ninguém. As coisas eram assim. Pen-

sando em retrospectiva, aquela foi uma lição ótima e positiva em um ponto inicial de minha carreira que me deixou mais determinado do que nunca, e eu nada mudaria a esse respeito.

Michigan me selecionou como quarto ou quinto *quarterback* no “*depth chart*”, que é um diagrama que indica o ranking de todos os jogadores iniciantes e de reserva de uma equipe em um determinado ano. Eu estava competindo com outro calouro, DiAllo Johnson, que entrou em Michigan na mesma época que eu. O QB titular dos Wolverines era Scott Dreisbach, um ano mais velho. O segundo *quarterback* era Brian

Griese, dois anos mais velho do que eu e que mais tarde passou a jogar muito bem na NFL. O terceiro era Jason Carr, filho do novo treinador de futebol do Michigan, Lloyd Carr. Com quatro jogos na temporada, os Wolverines estavam em 4-0, quando, durante um de nossos treinos, Scott Dreisbach recuou de costas para lançar um passe, liberou a bola e, infelizmente, enganchou o polegar no capacete de outro jogador. Acabou que ele precisou fazer uma cirurgia no polegar e ficou de fora pelo restante do ano. Todos subiram um nível. Brian Griese era o titular, Jason Carr o seu reserva e eu passei para a terceira posição.



Brian Griese fez uma boa temporada em 1995, mas não terminamos o ano muito bem. Lembro que vencemos o Ohio State por 31-23, mas perdemos nosso *bowl game* de 22-20 para o Texas A&M. Então, quando começou a temporada de 1996, perdemos Kit Cartwright, que se tornou coordenador ofensivo em Indiana. Todos imaginaram que Dreisbach voltaria e começaria a atuar como nosso QB — afinal, o Michigan não perdera um jogo antes de Scott contundir o polegar na temporada anterior e Jason Carr se fora, embora seu pai, Lloyd, continuasse a ser o treinador principal —, mas ainda assim comecei a competir para me tornar o *quarterback*



titular. Não aconteceu. Todos adoravam Scott, e comecei a perceber que ele jogaria até o último ano, o que significava que eu ficaria sentado no banco de reserva pelas três temporadas seguintes. Durante uma reunião com o treinador Carr, eu disse a ele que não estava vendo muitas oportunidades para mim e que o lugar onde eu estava e aquele onde queria estar eram bem diferentes. Carr me disse que eu tinha potencial para me tornar um bom jogador e que simplesmente deveria ir lá, competir, me preocupar com as coisas que eu era capaz de controlar e não me preocupar com aquelas que eu não podia. Ele me lembrou de que eu havia escolhido o Michigan por um motivo, o que era verdade: Michigan *realmente* era a melhor faculdade para mim. Apenas era desanimador não poder jogar. Além disso, a ideia de começar a jogar me parecia assustadora, já que eu estava física e mentalmente aquém de Scott.

À medida que o tempo passava e minhas frustrações aumentavam, tive a sorte de encontrar — ou ser encontrado — pelo psicólogo esportivo do time, Greg Harden. Greg estava no Michigan havia vários anos e aconselhou muitos dos grandes atletas da universidade. Uma coisa que me impressionou foi que ele também havia trabalhado com Desmond Howard, um antigo superstar dos Wolverines. Howard, um especialista em retorno e *wide receiver*, ganhou o Troféu Heisman em 1991 — atribuído ao melhor jogador universitário da temporada — e depois jogou nos Redskins e nos Packers. Certa vez, Desmond entrou no escritório de Greg e disse: “Greg, nunca consigo receber a bola no lugar certo. Sempre tenho que mudar de trajetória, a bola está em toda parte e sou forçado a fazer todos aqueles mergulhos para agarrá-la.” A resposta de Greg foi: “Quer saber, Desmond? É por isso que você é *Desmond Howard*. *Desmond Howard* é capaz de fazer todos aqueles mergulhos e agarrar a bola com uma das mãos, coisa que ninguém mais consegue fazer. Se o *quarterback* lançasse bolas precisas todo o tempo, a cada jogada, ninguém teria a oportunidade de ver o que você realmente é capaz de

Todos os dias, durante os treinos, eu dava o máximo que podia porque sabia que, caso não fizesse aquilo, não havia a menor chance de alguém me deixar entrar em campo. Eu pensava: *Se não encarar o treino como um jogo, não há como os treinadores me deixarem jogar em um jogo de verdade.*

fazer.” Tais palavras sempre me acompanharam. E a lição aprendida foi que, quando as coisas não acontecem do seu jeito — ou, em vez disso, do jeito que você *acha* que não é o seu — há diversas oportunidades que, mesmo não sendo óbvias no momento, podem, através de trabalho árduo, preparação e persistência, se apresentar ao longo do tempo e torná-lo melhor.

“Nunca terei a minha chance”, eu costumava dizer para Greg. “Eles estão me dando apenas três *reps*” (ou seja, treinamento de *snaps*). Greg dizia: “Três *reps*? Três *reps* é muito melhor do que nenhum. Eu quero que você faça o melhor que puder com esses três *reps* que eles lhe derem, Tommy. Se você fizer menos do que isso, será uma vergonha para você. Agora vá lá e faça *bem* esses três *reps*.” Suas palavras estimularam a minha competitividade. Na verdade, me fortaleceram: agora eu tinha um plano. Saí da sala de Greg e fiz bem aqueles três *reps*. Uma semana depois, os treinadores me concederam quatro *reps*. Então cinco. E seis. Com o passar do tempo, eu estava recebendo a maioria dos *reps*. Todos os dias, durante os treinos, eu dava o máximo que podia porque sabia que, caso não o fizesse, não havia a menor chance de alguém me deixar entrar em campo. Eu pensava: *Se não encarar o treino como um jogo, não há como os treinadores me deixarem jogar em um jogo de verdade. Então sempre tratarei os treinos como jogos.* É uma regra que ainda sigo hoje em dia.

Em meu segundo ano na Michigan, Scott Dreisbach era nosso QB titular e, à medida que a temporada prosseguia, eu competia com Brian Griese pela segunda posição. Após algumas semanas, lenta mas inexoravelmente, Brian me derrotou. No geral, não tivemos um ótimo ano, e no fim da temporada, jogando contra a

Penn State, o treinador tirou Dreisbach e colocou Griese em campo. Para encurtar a história, Griese terminou a temporada e acabamos vencendo o Ohio State por 13-9, embora, infelizmente, tenhamos voltado a perder nosso *bowl game*, 17-14, para a Alabama. Àquela altura, os treinadores estavam mais neutros em relação a Dreisbach. Griese fazia um bom trabalho, mas ninguém realmente se destacou, e foi por isso que, quando começou a temporada de 1997, houve uma competição de *quarterbacks* aberta a todos. Não foi desleal e não despertou maus sentimentos — todos os QBs se davam muito bem —, além disso, nunca acreditei que havia espaço para lugares garantidos em esportes coletivos. Se outro cara fizer um trabalho melhor, ele tem o direito de jogar. Nesse ponto, eu estava competindo para entrar em campo contra Brian Griese, Scott Dreisbach e um cara novo, Jason Kapsner, um jogador altamente recomendado, selecionado fora de Minnesota. No fim das contas, o treinador Carr escolheu Griese, que era então um veterano do quinto ano, como QB titular, posto que ele fez por merecer. Eu me tornei segundo *quarterback*, superando Scott, que terminou em terceiro ou quarto lugar no elenco, ao lado de Jason. Naquele ano, ficamos invictos, e foi uma temporada mágica, com Brian jogando muito bem, ganhando cada jogo e terminando com uma vitória no Rose Bowl sobre a Washington State. Brian me ensinou muito sobre impulso e determinação. Nada o detinha, e tive a sorte de poder vê-lo jogar. Pensando em retrospecto, vejo que ele era um homem com uma missão que me ensinou o real significado da força mental.

No início de meu quarto ano, senti que estava em condição de me tornar o QB titular, tendo derrotado



Em Michigan, contra a Purdue, 1999.

Dreisbach e Kapsner na temporada anterior. Com a saída de Brian Griese — ele se formara, fora selecionado e transferido para os Broncos —, entrou um novo calouro, Drew Henson. Drew era um dos selecionados mais bem classificados do país, um atleta multiesportivo que no mesmo ano fora selecionado pelos New York Yankees. Todos os treinadores pensaram que poderiam encontrar em Drew o próximo John Elway. O treinador Carr esteve intensamente envolvido no processo de seleção de Drew, e muita gente estava bastante ansiosa para ver o que ele poderia fazer em campo. A questão é que, ao longo dos três anos anteriores, eu havia crescido como pessoa e como jogador, ganhado mais experiência e aprendido

a me tornar muito, muito competitivo. Não me importava com a concorrência. A concorrência extraía o melhor de mim. Naquele ano, nos treinamentos de campo, me exercitei mais intensamente do que jamais me exercitara na sala de musculação e no campo de treino. Eu realmente tentei chegar a outro patamar, e valeu a pena quando o treinador Carr me escolheu como titular.

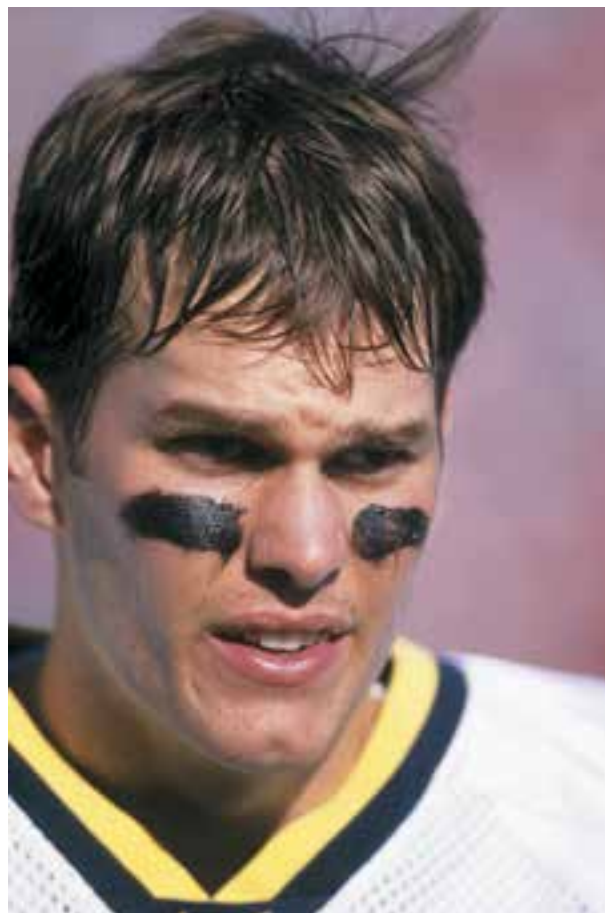
Infelizmente, perdemos nosso primeiro jogo de 36-20 para a Notre Dame e, uma semana depois, fomos massacrados, 38-28, por uma ótima equipe de Syracuse liderada por Donovan McNabb. Dois jogos, duas derrotas. De minha parte, não foi propriamente uma estreia promissora. A essa altura, quase todos queriam

que Drew entrasse e me substituísse. Mas o treinador Carr me manteve no jogo seguinte e, depois, até o fim da temporada, porque após as duas primeiras derrotas, ganhamos nove jogos consecutivos e terminamos o ano com 9-2. Em seguida, jogamos contra a Ohio State e, apesar de nossa equipe quebrar um recorde da Michigan, realizando 31 finalizações, perdemos o jogo por 31-16. Ainda assim, ganhamos nosso *bowling game*, 45-31, em cima do Arkansas, e terminamos a temporada em 10-3. No geral, foi um ano muito bom e memorável.

Em 1999, quando comecei minha quinta temporada, a rivalidade entre mim e Drew Henson se intensificou. Todos — os treinadores, os fãs — queriam ver Drew em campo, e por que não? Ele era muito talentoso e desistira de jogar beisebol nos Yankees para jogar futebol universitário na Michigan. Ainda assim, nossa equipe estava saindo de uma sólida temporada de 10-3. Quatro dias antes de nosso jogo de abertura, o treinador Carr nos chamou em seu escritório. Ele anunciou que eu seria o capitão da equipe e começaria o jogo, com Drew entrando no segundo quarto. Com base nisso, o treinador Carr decidiria no intervalo qual de nós estava jogando melhor e jogaria a segunda metade.

No começo do dia seguinte, lembro-me de ter conversado com meu pai a respeito da decisão do treinador Carr. De algum modo, um jornalista conseguiu falar com meu pai por telefone e pediu-lhe um comentário. Acho que o repórter tentou (e conseguiu) fisgá-lo: “Como você se sente sabendo que seu filho começará a jogar contra a Notre Dame?”, perguntou o jornalista. “Bem”, respondeu meu pai, “falei com Tom e ele está realmente animado para jogar o primeiro quarto. Drew jogará no segundo quarto.” Graças ao meu pai, a imprensa descobriu a história. Depois desse incidente, uma de minhas irmãs deu a ele o apelido de “Língua Solta”. Esse apelido ainda lhe cai muito bem!

Drew e eu jogamos como o treinador Carr dissera. Durante nosso primeiro jogo contra a Notre Dame, joguei no primeiro quarto e Drew entrou no segundo.



Na Notre Dame, 1999.

O treinador Carr decidiu que eu jogaria na segunda metade do jogo, e ganhamos por 26-22, marcando um *touchdown* nos últimos dois minutos. No segundo jogo, contra a Rice, joguei na segunda metade, e no terceiro jogo, contra o Syracuse, o treinador Carr decidiu que Drew jogaria na segunda metade. No meio da temporada, contra a Michigan State, que também não havia perdido um único jogo daquela temporada, joguei no primeiro quarto, Drew no segundo e o treinador Carr novamente decidiu que Drew jogaria na segunda metade. Contudo, apenas alguns minutos após o início da segunda série, Drew lançou uma interceptação e o treinador me disse que eu voltaria

a campo. Terminamos o jogo bem, marcando quatro *touchdowns* nas últimas quatro posses de bola. Mas a Michigan State também estava com a corda toda e não conseguimos segurá-los. Perdemos por 34-31. Foi a nossa primeira derrota da temporada. Lembro-me de ter pensado: *Joguei muito bem quando voltei, então talvez eles não façam mais rodízio entre mim e Drew*. Mesmo assim, alguns dias depois, o treinador Carr anunciou que o rodízio continuaria. Não pensei muito a esse respeito porque ao menos estava jogando.

No jogo seguinte, contra a Illinois, jogamos em casa como grandes favoritos. Como de hábito, joguei primeiro, Drew, em seguida e, então, o treinador Carr me escolheu para jogar a segunda metade. No meio do terceiro quarto, a enorme vantagem que abrimos foi desfeita por uma série de coisas loucas: a Illinois marcou quatro *touchdowns* sem resposta; um *snap* rápido passou voando sobre a minha cabeça; lancei uma interceptação; e acabamos perdendo um jogo que devíamos ter ganhado, o que representou duas derrotas consecutivas. Após a partida, o treinador Carr me chamou para me dizer que desistiria do rodízio e que eu jogaria o jogo inteiro na semana seguinte. Como se essas não fossem notícias boas o bastante, ganhamos os quatro jogos que seguiram contra a Indiana, a Northwestern, a Penn State e a Ohio State, antes de vencermos a Alabama no Orange Bowl e terminarmos a temporada com 10-2.

Olhando para trás, sou capaz de entender por que todos aqueles outros *quarterbacks* jogaram antes de mim. Também entendo por que o treinador Carr queria um rodízio entre mim e Drew Henson. Ainda assim, a faculdade foi uma experiência complicada, considerando que eu ainda estava aprendendo muito sobre quem eu era e quanto o futebol universitário poderia ser competitivo. Durante o meu tempo em Michigan, tive a sorte de estar em um ambiente competitivo que priorizava a equipe. Conheci muitos bons amigos e mentores. Quando cheguei ao campus em 1995 eu era um atleta de mente e coração moles. Aprender a lutar pelo que eu queria foi uma grande

experiência. Contudo, com o fim de meus tempos de faculdade, era hora de ver se eu conseguiria chegar ao próximo nível.

Em 2000, o New England Patriots e seu então treinador de *quarterbacks*, Dick Rehbein, me escolheram no 199º *draft* da NFL, o que, se você fizer as contas, significa que fui rejeitado por todas as equipes da NFL entre quatro e seis vezes. O relatório do olheiro dizia que eu era alto, equilibrado, inteligente e alerta. Capaz de ler coberturas. Eu tinha boa precisão, bom toque e potencial para ser líder de equipe. Mas os aspectos positivos foram enterrados sob uma avalanche de outras coisas: *Franzino. Muito magro e delgado. Pode ser derrubado mais facilmente do que o desejável. Falta mobilidade e habilidade para evitar a carga adversária. Falta um braço realmente forte. Não é capaz de avançar com a bola em campo e não consegue lançar uma espiral realmente certa*. O relatório terminava me chamando de “jogador sistemático que não é o que se busca em termos de estatura, força física, força no braço e mobilidade”, e “poderia funcionar no sistema certo, mas não é para qualquer um”. Os relatórios estavam certos. Eu precisava melhorar em muitas áreas.

Na minha primeira temporada no Patriots eu geralmente era o quarto *quarterback* do time. Como de hábito, isso se devia ao fato de eu *não* ter a habilidade natural que alguns atletas tinham naquela idade. Para competir, tive que trabalhar mais do que nunca. Lutar para poder jogar é algo que carreguei dentro de mim a vida inteira, e não foi diferente quando ingressei nos Patriots. Da experiência da faculdade tirei muitas lições fantásticas, e a maior delas foi a importância da concorrência e a necessidade de conquistar o meu lugar em uma equipe. Essa lição — essa atitude — sempre foi muito importante para mim. Quando cheguei na Michigan, ninguém prometeu que eu seria o *quarterback* titular em meu segundo ano. Compare isso ao que ocorre atualmente, quando alguns estudantes-atletas só aceitam uma oferta de bolsa de estudos caso entrem em campo no primeiro ou no segundo ano. Em meu

primeiro ano com os Patriots, nosso treinador principal, Bill Belichick, disse que queria apenas uma coisa: competição. Minha resposta foi: *Droga, eu sei competir. Tenho feito isso nos últimos nove anos. Ninguém nunca me deu nada. Você quer competição? Tudo bem, ótimo, vamos competir.*

Abordei aquilo exatamente da maneira como fiz na Michigan. Eu me matava de treinar todos os dias, sabendo que, se não fizesse um esforço extra para encarar cada treino como um jogo, era improvável que os treinadores me deixassem entrar em campo em uma partida de verdade. Eu queria ganhar o respeito de meus colegas de equipe. Repetindo: minha mentalidade na época era *sempre tratar o treino como um jogo*, e ainda penso assim. Durante a minha primeira temporada nos Patriots, se eu marcasse um *touchdown* durante um exercício de dois minutos, celebrava como se estivesse diante de 70 mil pessoas. Creio que isso teve um efeito positivo sobre meus colegas de equipe, que pensavam: *Ah, meu Deus, esse cara quer treinar, ele quer competir. Não há lugar reservado aqui, tudo tem a ver com o time.*

Ainda assim, eu nunca teria conseguido coisa alguma sem a intensidade e a disciplina que empenhava nos treinos, e uma mentalidade cada vez mais concentrada em garantir que meu corpo permanecesse saudável e sem lesões. Os relatórios dos olheiros não eram completamente descabidos. Eu não tinha um corpo natural para o futebol. Sim, sempre tive um braço muito bom, mas meu jogo de pés estava abaixo da média e, assim como no ensino médio e na faculdade, quando corria por último, ou perto disso, antes de voltar ao meio do grupo, eu era o mais lento em campo. Demorei pelo menos um ano para conseguir competir com os caras mais velhos. Entre 23 e 24 anos, meu único objetivo na vida era o de chegar ao time. E eu continuava fazendo um esforço extra porque tinha que fazê-lo. A cada nível alcançado, todos ficam mais rápidos, mais fortes e melhores, e eu tive que trabalhar muito para ser competitivo. Era por isso que, to-

das as sextas-feiras às 6h, quando não havia ninguém por perto, eu me empenhava com nosso treinador de musculação, Mike Woicik, fazendo exercícios de velocidade e jogo de pés, tentando diminuir a lacuna entre mim e meus colegas de equipe.

Foi mais ou menos a essa altura que comecei a me tornar cada vez mais consciente daquilo que estava mudando no meu corpo.

Há uma grande diferença entre jogar futebol universitário e jogar futebol na NFL. Não sabia disso na época, mas na Michigan eu estava fazendo metade da carga de trabalho e também metade da intensidade que a NFL exigia. Quando você joga futebol universitário, a temporada dura apenas 12 ou 13 jogos e você treina e se exercita não mais do que quatro horas por dia. Além disso, durante a temporada universitária talvez haja apenas uns quatro ou cinco jogos realmente intensos em que os dois times são do mesmo calibre e equiparados. Na NFL é diferente. O trabalho começa todos os dias às 7h e vai até as 18h. *Todo* jogo é uma briga de pesos pesados, e a intensidade nunca diminui. Uma temporada da NFL tem quatro jogos pré-temporada e 16 jogos na temporada regular, e os Patriots jogaram os *playoffs* em quase todos os anos desde que me tornei *quarterback* titular, o que totaliza de 20 a 24 jogos por temporada. Em suma, quando comecei a jogar nos Patriots, encarei o dobro de treinamento e o dobro de intensidade. Até 2011, os times da NFL tinham o que chamavam de “dois por dia” — dois treinos por dia com arremessos muito intensos. Após dois anos de “dois por dia”, sem contar a surra que meu corpo vinha levando diariamente no campo, cheguei a um ponto em que a tendinite no cotovelo direito piorou tanto que eu mal podia arremessar a bola.

A dor física era algo com que eu vinha lidando desde o ensino médio. Naquela época, quase todos os dias, meu cotovelo doía tanto depois do treino de beisebol que eu ia para casa e o mergulhava em um grande balde de gelo. Não conhecia nada diferente disso. Se meu ombro estivesse dolorido — o que ocorria na maior

parte do tempo —, eu colocava um grande saco de gelo no pescoço e sobre o ombro. Jogando como receptor, eu passava a maior parte do tempo agachado, o que deixava meus joelhos doloridos e resultavam em ainda mais bolsas de gelo. A dor me acompanhou até a faculdade, quando meu braço e meu ombro doíam após quase todos os treinos e jogos. Por falta de conhecimento, imaginava que era assim mesmo. A culpa era do futebol. Eu culpava o esporte. Então, fazia o que sempre fiz, e o que todos os técnicos e treinadores sempre me disseram para fazer: aplicava gelo no braço e no ombro, descansava um ou dois dias, voltava ao campo, voltava a arremessar, e esperava a dor voltar. Sempre voltava.

Basicamente, segui a mesma abordagem sistemática de musculação e condicionamento que atletas de todos os níveis e em todos os esportes seguiram por décadas, e ainda seguem. O treinamento de musculação, no qual você usa pesos livres, máquinas ou seu próprio peso corporal em níveis cada vez maiores de volume ou intensidade, combinado a períodos de descanso cada vez mais curtos, é projetado para aumentar a força muscular e a resistência, o que, por sua vez, permite que você ganhe massa muscular para suportar ainda mais peso. Já o condicionamento concentra-se no exercício aeróbico, na pliometria, na calistenia e em exercícios baseados em movimentos da vida real — basicamente, qualquer forma de elevar a sua frequência cardíaca e fazê-lo suar para prepará-lo para a competição. Você faz treinamento cardiovascular, levanta pesos e faz o melhor que pode para encontrar o equilíbrio certo entre essas coisas. Se você se contunde no treinamento ou no jogo, supõe que é porque seus músculos são fracos.

A dor física era algo com que eu vinha lidando desde o ensino médio. Por falta de conhecimento, imaginava que era assim mesmo. Então, fazia o que sempre fiz: aplicava gelo no braço e no ombro, descansava um ou dois dias e esperava a dor voltar. Sempre voltava.

Seu primeiro instinto é fortalecer essa fraqueza com levantamento de pesos. Mas levantar mais pesos não é a solução. O problema principal é um desequilíbrio entre fortalecimento, condicionamento e *maleabilidade*. Daí que adicionar pesos mais pesados a essa lesão e ao desequilíbrio existente só piora tudo. *Cargas mais pesadas levam a um desequilíbrio ainda maior e a uma maior compensação muscular, o que acarreta em mais lesões*. Musculação, condicionamento, lesão, reabilitação — essa foi e ainda é a natureza do antigo programa de treinamento de alto rendimento.

Nem eu nem ninguém que eu conhecesse questionava esse modelo ou esse modo de pensar. Eu também não considerava alternativas, porque, pelo que soubesse, não havia nenhuma. Isso para não mencionar que, desde a juventude, técnicos e treinadores sempre me disseram que praticar esportes tinha a ver com lidar com a dor. Para mim, o fato de a prática esportiva — uma das maiores alegrias e oportunidades da minha vida — forçar, maltratar e exaurir o meu corpo era natural.

Foi quando comecei a explorar melhores maneiras de treinar. O objetivo deste livro é educar outras pessoas no sentido de adotarem uma abordagem mais preventiva em relação às lesões. No mundo da saúde e da medicina, fala-se muito sobre os benefícios do bem-estar e de medidas preventivas para evitar que as pessoas adoçam. Por que não fazemos o mesmo no treinamento esportivo? Por que a ciência das medidas preventivas de saúde não se traduz no mundo dos esportes? Este livro e o Método TB12 são a minha tentativa de dar uma resposta para isso. Para mim, a única maneira de quebrar o

antigo modelo de fortalecimento-condicionamento-reabilitação é incorporar a vertente perdida mais importante: *maleabilidade*.

Como já disse, praticar esportes tem sido uma das muitas alegrias e privilégios da minha vida. Mas também percebi que o trabalho pesado nos treinos e o maltrato que os esportes infligem ao nosso corpo roubam essa alegria de muitos atletas. Além dos campeonatos dos quais tive a sorte de participar, também me orgulho da mentalidade e da abordagem que adotei para me obrigar a um modelo diferente de treinamento que criasse e me permitisse ter um alto rendimento sustentado. Quero que todos os atletas de todas as idades experimentem esse programa. Creio que os princípios que possibilitaram o alto rendimento sustentado de que desfrutei ao longo dos anos também são o futuro do treinamento esportivo. O Método TB12 que Alex e eu desenvolvemos me permite sentir e jogar e ter rendimento semanal em níveis tão altos, ou mais altos, do que os que tive quando entrei pela primeira vez em campo como *quarterback* dos Patriots. Isso é corroborado pela minha própria experiência: tenho sido mais rápido a cada ano nos últimos seis anos e também quebrei minhas próprias marcas pessoais em testes de agilidade e resistência funcional. Durante o mesmo período, de acordo com a sabedoria convencional, isso não acontece com atletas na faixa dos 30 anos.

Contudo, em 2000, antes de saber o que era maleabilidade, meu amor pelo futebol, somado à minha determinação e competitividade inatas, me fizeram superar qualquer dor que eu experimentasse e me impeliram a dedicar os meus melhores esforços ao esporte sempre que tivesse a oportunidade. Somente em meu segundo ano nos Patriots, em 2001, finalmente pude jogar e provar para todos para o que eu vinha me preparando e o que sempre acreditei ser capaz de fazer.

Era o segundo jogo da temporada — o primeiro após os ataques terroristas de 11 de setembro —, em uma noite quente e úmida na Nova Inglaterra. Os Patriots

estavam jogando contra o New York Jets, e os Jets estavam ganhando por 10-3. Eu não esperava jogar naquele dia. Tínhamos um grande líder em Drew Bledsoe, nosso QB titular nas nove temporadas anteriores. Contudo, cinco minutos antes do fim do jogo, no terceiro *down* faltando dez jardas, Drew foi tirado do *pocket* pelo *defensive end* dos Jets, Shaun Ellis, e colidiu com seu *linebacker*, Mo Lewis, na linha lateral. Foi um dos impactos mais barulhentos de que me recordo. Quando Drew saiu de campo, o treinador Belichick me escalou. Tudo estava acontecendo depressa, e a única coisa que eu podia fazer era reagir ao momento. Apesar de ter jogado apenas alguns minutos na temporada anterior, aquilo me parecia simplesmente *futebol* — algo que eu já fizera diversas vezes. Embora estivesse triste ao ver Drew contundido, não queria decepcionar o time jogando mal.

Durante minha temporada como novato, e mesmo durante a temporada de 2001, eu jamais poderia ter imaginado que Drew se lesionaria e como isso afetaria a minha oportunidade de jogar. A única coisa de que tinha certeza era que eu só precisava de uma chance — embora só tenha tido essa chance devido à lesão de um de meus colegas de equipe. Dias depois, soubemos que Drew sofrera uma lesão muito séria que o deixaria fora durante a maior parte da temporada. Perdemos esse jogo contra os Jets, mas aquela acabou se revelando uma temporada dos sonhos para os Patriots, assim como para mim. Fui o *quarterback* nos 14 jogos seguinte e chegamos a 11-3. Durante os *playoffs* daquele ano, nosso *kicker*, Adam Vinatieri, converteu alguns *field goals* inacreditáveis: dois durante um jogo contra o Oakland, debaixo de um aguaceiro, e um terceiro, decisivo, quando, como azarões, vencemos os campeões do Super Bowl, o St. Louis Rams — também conhecido como o Maior Show em Campo — no Super Bowl XXXVI.

Essa parte foi boa, incrível mesmo. Mas, com o passar do tempo, quando já estava nos Patriots havia três ou quatro anos, eu me sentia mais conformado do que nunca com o fato de que, não importava o que eu fizes-



Celebrando o Super Bowl de 2017. Eu estava bem animado!

se, meu braço e meu ombro continuariam a doer. Em 2004, aos 27 anos, eu estava bem consciente do desgaste de meu corpo. Pode parecer pouca idade, mas, ao fim dos 20 anos, a maioria dos atletas que praticaram esportes de contato a vida inteira enfrentam lesões e desequilíbrios em seus corpos, entre força, condicionamento e maleabilidade.

Todos nascemos naturalmente maleáveis e é por isso que nos concentramos no fortalecimento e no condicionamento durante a adolescência e a juventude. Contudo, à medida que a maleabilidade natural diminui com a idade, nos tornamos mais conscientes do impacto que o treinamento de fortalecimento

máximo — em vez de *ótimo* — provoca em nossos corpos. No meu caso, isso significava mais dor. Mais sofrimento. Maior rigidez. Tempos de recuperação cada vez mais longos. Por quê? Eu era muito forte, mas minha maleabilidade estava diminuindo a ponto de minha dor não me permitir praticar o esporte que eu amava.

Em algum momento da temporada de treinos de 2004, um de meus companheiros de equipe, Willie McGinest, viu que eu não estava treinando e me puxou para um canto. Assim como eu, Willie era da Califórnia, e jogara futebol universitário na USC. Ele era *linebacker*, um dos jogadores mais talentosos da equipe

e um dos principais responsáveis por nossas vitórias no Super Bowl em 2001, 2003 e 2004. Willie tinha certa aura e carisma ao seu redor — ele era “o Poderoso Chefão” do vestiário — e sempre foi como um irmão mais velho para mim. Ao ver o que estava acontecendo, ele sugeriu que eu me encontrasse com seu preparador físico, que na época era Alex Guerrero. Se esse encontro não tivesse acontecido, o Método TB12 jamais teria sido criado.

Quando Willie fazia alguma recomendação, você acatava. Ainda assim, para ser sincero, eu não tinha grandes esperanças. Alex podia ter sido altamente recomendado, mas o que qualquer técnico ou treinador poderia fazer de diferente daquilo que eu já vinha fazendo desde o ensino médio, ou seja, aplicar gelo e repousar, depois jogar e fazer todo o possível para evitar lesões e reabilitação, ao mesmo tempo em que prosseguia com o trabalho de musculação e condicionamento físico, sempre obtendo os mesmos resultados insatisfatórios? Eu não tinha nada a perder, mas ainda assim, foi preciso muita insistência. Pensava que já tinha todas as respostas. Um braço dolorido não significava necessariamente o fim de minha carreira, mas eu começava a me perguntar se poderia continuar jogando com dor até o dia em que meu corpo simplesmente parasse de funcionar. Mas isso era algum tipo de solução real? Eu não estava sentindo dor *suficiente* para perceber que precisava mudar o que estava fazendo. Finalmente, quando Willie disse: “Cara, você não pode treinar; você não consegue mover o cotovelo”, então eu cedi e marquei uma sessão com Alex para a próxima vez que viesse à cidade.

Alex cresceu na Califórnia e estudou medicina tradicional chinesa na faculdade. Desde 1996, ele trabalhava em sua clínica de reabilitação em Los Angeles, onde atendia uma gama de atletas de todos os esportes. Ele vinha ao Leste seis dias por mês para trabalhar com Willie e outros jogadores e, em uma de suas viagens, nos conhecemos na casa de Willie. Naquela época, ninguém fazia nada parecido com o que Alex estava

fazendo. A medicina esportiva e o rendimento atlético caminhavam de mãos dadas, mas eram segmentados; um treinador de musculação faz uma coisa, um treinador de posição fazia outra e um massoterapeuta, outra coisa completamente diferente. Alex, por outro lado, passou toda a vida e carreira estudando e conjugando perspectivas orientais e ocidentais e criando uma abordagem holística de mente-corpo ao rendimento esportivo e ao bem-estar. Seu compromisso com os clientes era óbvio. Se eu me contundisse, *Alex* ficava triste por me ver contundido. A recuperação de minha lesão no ligamento cruzado anterior (LCA) que ele e eu desenvolvemos posteriormente consolidou o nosso relacionamento e, com o tempo, elaboramos um conjunto de princípios que se tornaram a base de meu treinamento de rendimento.

Quando nos conhecemos, Alex imediatamente começou a se concentrar em minha tendinite, fazendo trabalho muscular profundo, direcionado, de uma maneira que ninguém nunca havia feito. É preciso lembrar que havia mais de 15 anos que eu vinha sendo submetido a massagens, tratamentos de calor e frio, ultrassom, tratamentos de eletroestimulação, ART (*active release technique* — técnica de liberação ativa), trabalho de quiropraxia, alongamento e tudo mais por diversas equipes de treinamento esportivo. Em meu primeiro tratamento com Alex comecei a entender o que era maleabilidade. Após explicar que o tendão de meu cotovelo estava inflamado, Alex passou uma hora alongando e amaciando os músculos que cercavam a articulação de meu cotovelo e aplicando gelo apenas no tendão inflamado, usando uma mistura de instinto, técnica e experiência. Enquanto ele continuava alongando e amaciando meus músculos, a dor e a tensão de meu cotovelo lentamente se dissiparam. Por quê? Porque, ao alongar e amaciar bíceps, tríceps e os músculos do antebraço que estavam forçando o tendão, Alex estava removendo sua tensão. Meu tendão já não precisava trabalhar tanto para estabilizar as articulações do cotovelo. Agora, meus músculos po-

diam trabalhar em um estado ótimo e mais relaxado. Alex prometeu que, se eu continuasse com esse tipo de tratamento na temporada seguinte, minha tendinite continuaria a melhorar. Aquilo fez muito sentido para mim. Comecei a me perguntar por que isso não se aplicaria a *todos* os músculos do corpo. Ao remover a tensão de *todas* as articulações, alongando e amaciando *todos* os músculos, meu corpo inteiro funcionaria de uma forma mais eficiente e seria mais capaz de dispersar as forças que eu enfrentava dentro e fora do campo.

Vinte e quatro horas depois, após outra sessão de tratamento, senti a diferença no cotovelo. Quarenta e oito horas depois, após mais duas sessões, a melhora era ainda mais notável. Nas duas semanas seguintes, enquanto eu continuava trabalhando com Alex de uma maneira metódica que logo se tornou rotina, a dor e a tensão no ombro e no cotovelo haviam melhorado pela metade. Qualquer um que esteja em sintonia com o próprio corpo e que tenha experimentado a intensidade de dor que senti em meu ombro e cotovelo ano após ano, e sinta a dor baixar de 10 (máximo) para 5 (moderado) depois de apenas algumas sessões de tratamento, diria o mesmo. O objetivo de Alex era eliminar a dor por completo.

Até então, eu realmente não tinha percebido quanto eu estava acostumado com o fato de meu corpo doer naquela intensidade, ou como eu simplesmente aceitava a dor como parte da prática esportiva. Jogar futebol profissional era como sofrer um acidente de carro todo domingo — um acidente de carro *programado* —, e comecei a desenvolver uma nova compreensão daquilo que eu causava ao meu corpo toda semana e da quantidade de traumas que meu corpo vinha experimentando. Também comecei a ver Alex menos como um preparador físico e mais como um engenheiro do corpo, alguém capaz de determinar o equilíbrio ideal entre as tensões e as cargas às quais o corpo era submetido. No meu caso, Alex estava trabalhando no projeto de construção e manutenção do meu alto rendimento



Eu e Alex no Centro de Terapia Esportiva TB12, 2017.

sustentado da maneira mais holística possível. No ano seguinte, quando alterei meu programa de treinamento para incorporar mais trabalho direcionado e profundo de alongamento e amaciamento muscular, Alex me disse que eu havia chegado a um ponto em que talvez jamais voltasse a ter problemas no ombro ou no cotovelo. E, até hoje, não tive mais.