



RUI GOMES INVESTIGADOR

# UNIVERSIDADE DO MINHO



Universidade do Minho  
Escola de Psicologia

## Ligação entre treinador e atleta está mais próxima e intensa

**H**á treinadores de futebol que transformam equipas medianas, baratas e desmotivadas em verdadeiras campeãs. Mas como? O segredo é mudar a maneira de ser e estar do atleta, tornando-o positivamente e elevando-o ao espírito de missão da equipa. Quem o diz é Rui Gomes, professor da Escola de Psicologia da Universidade do Minho, que analisa o tema há uma década e tem estudos em revistas nacionais e internacionais.

É inevitável evocar José "Special One" Mourinho, o primeiro a vencer Campeonato, Taça e Supertaça em quatro países e já com três troféus europeus. Ou mesmo Domingos, que estreou o SC Braga na Liga dos Campeões, na final da Taça UEFA e na vice-liderança da I Liga. O papel do treinador é cada vez mais decisivo – e sobretudo nos detalhes.

«O treinador deve negociar/centrar o poder e promover ações de reforço e ânimo. Mas para chegar além do expectável precisa de um perfil de liderança transformacional. Isto é, precisa de motivar para uma visão de equipa, ter amplo conhecimento técnico e apostar na relação de confiança com o atleta, respeitando a sua individualidade e apoiando-o nas crises», frisa o docente. «Nas pesquisas com algumas centenas de atletas de futebol e futsal verificámos que, com estas dimensões presentes, os jogadores estão mais satisfeitos com a liderança e comprometidos na organização e nos objetivos da equipa», anui. Para o psicólogo, muitos misters preferem apenas abordagens gerais e não acompa-

nham cada jogador, prejudicando o seu processo evolutivo, quer na alta competição como nos escalões de formação.

O grupo de Rui Gomes verificou ainda que, para os futebolistas, os melhores treinadores que tiveram foram os que elevaram os seus níveis de rendimento e entrega. «As boas performances acompanham o otimismo da pessoa», devolve Rui Gomes. «Observámos igualmente, mas no voleibol profissional, que os treinadores com dimensões transformacionais mais elevadas eram também aqueles que conseguiram obter melhores resultados desportivos. E se estes se mantiverem na equipa ao longo dos anos gera-se uma dinâmica de vitória e uma opinião muito favorável», explica. Falta agora medir qual é o peso concreto desse fator no rendimento regular e final da equipa e se o cenário se repete no desporto-rei.

Para o efeito, a Escola de Psicologia da UMinho



inicia em 2015 o primeiro estudo na elite do futebol português sobre a influência dos resultados na relação treinador-atleta. A meta é avaliar a evolução das variáveis ao longo de vários anos. «Sabemos que o rendimento da equipa está perto do pretendido quando vence e, com isso, o

coach atinge o sucesso», nota Rui Gomes.

A questão de fundo é o tempo dado para os treinadores implementarem a sua ideia de equipa. «Eles queixam-se muito disso. Uma pequena sucessão de desaires pode ditar a sua saída porque os dirigentes e adeptos têm enorme ânsia de resul-

tados. Pensemos em Jorge Jesus: há um ano perdeu quatro finais pelo Benfica e agora foi o primeiro a vencer as três provas internas e repetiu a final europeia – valeu a pena esperar», sustenta. O psicólogo salienta que o desafio dos dirigentes é definirem uma ideia de clube, procurarem as pessoas certas e darem condições para tal: «É incrível a turbulência de treinadores a entrarem e saírem, passando de bestiais a bestas – é a crueldade da alta competição, o futebol envolve muita pressão, mediaticismo, dinheiro e polémica».

O tema é socialmente relevante. Os próprios treinadores e atletas querem otimizar ao máximo esta relação mútua. A liderança transformacional é um tema emergente na psicologia desportiva mundial. O conceito iniciou há mais de três décadas na gestão e na psicologia das organizações, com líderes que tinham desempenhos extraordinários em tempos conturbados: «Estes gestores alteram a forma de

as pessoas pensarem o trabalho para lá do normal e a partir da definição da missão da equipa, encorajadora e desafiadora das capacidades individuais, ao ponto de se fazer sacrifícios e abdicar dos interesses pessoais em nome do grupo, com notórias mais-valias de produtividade, lucro e resultados de excelência».

Rui Gomes trabalha em parceria com instituições nacionais e de países como Brasil, EUA e Canadá, permitindo a pesquisa comparada. O seu Grupo de Investigação em Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano acaba também de lançar três volumes sob o título "Positive Human Functioning from a Multidimensional Perspective", pela norte-americana Nova Science. Reúne intervenções de cientistas mundiais na área e vários capítulos sobre desporto, nomeadamente como lidar com a pressão, como medir o rendimento e como treinar atletas para atingirem níveis de superação.

