

UMinho



Rui Gomes



Treinador e atleta estão mais próximos

Há 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, tutorando-o positivamente e elevando-o ao espírito de missão da equipa. Quem o diz é Rui Gomes, professor da Escola de Psicologia da UMinho, que analisa o tema há uma década e tem estudos em revistas nacionais e internacionais. Sim, o futebol tem muito de ciência.

É inevitável evocar Brian Clough, imortalizado no filme “Damned United” a empurrar o Derby County da cauda da II divisão inglesa até ao título da mesma e, depois, da divisão de elite. Ou 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, motivar para uma visão de equipa, ter amplo conhecimento técnico e apostar na relação de confiança, respeitando a individualidade do atleta 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 as abordagens gerais e não acompanham 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 ní-

veis 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.

Tudo joga à volta dos resultados

Para o efeito, a Escola de Psicologia da UMinho inicia este ano 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, pois dirigentes e adeptos têm grande ansia de resultados. Pense em Jorge Jesus: 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 nota que o desafio dos dirigentes é definirem uma ideia de clube, procurarem pessoas certas e darem condições para tal: “É incrível a turbulência de treinadores a entrar e sair, passando de bestiais a bestas – é a crueldade da alta competição, o futebol envolve muita pressão, mediatismo, dinheiro e polémica”.

Alta competição com poucos psicólogos

Na I e II Liga, os psicólogos con-



tam-se pelos dedos e alguns nem são da área. Isso repete-se na maioria das modalidades profissionais. “A situação melhorou na última década, mas não é tão favorável como os psicólogos mereceriam, porque têm experiência acumulada e evidência científica suficiente para integrarem o corpo técnico dos clubes”, elucida Rui Gomes. “Muitos dirigentes e pessoas que gerem as equipas acreditam que têm o ‘dom’ de persuasão e de ‘dar moral’, admitindo que há nisto pouco de ciência, mas é um grave erro”, diz.

O professor da UMinho acentua que a maior evolução no desporto foi a entrada da ciência. Os atletas e equipas estão cada vez mais bem preparados.

A diferença está nos detalhes. “Na final da Liga dos Campeões em 2014, o Atlético de Madrid permitiu o empate nos descontos e perdeu por quatro no prolongamento. Nestes pormenores, o fator psicológico/mental intervém claramente e, também por isso, deve ser trabalhado ao mesmo tempo que o fator técnico, tático, físico...”.