

Como fabricar super-atletas

O treino MENTAL

Há um segredo que liga Éder e Michael Phelps, e que até inclui as melhores empresas mundiais: o trabalho mental, uma preparação feita na sombra mas que é cada vez mais visível, à luz de designações como *coaching*, consultoria emocional ou programação neurolinguística

O ano de 2016 será inesquecível para os portugueses amantes do futebol: pela primeira vez, a Seleção Nacional sagrou-se campeã da Europa, vencendo a França, em Paris, na final. Melhor do que isso, tudo se passou num cenário totalmente surpreendente: sem o melhor jogador, Cristiano Ronaldo, lesionado na fase inicial do encontro, e com um golo do avançado mais menosprezado, o sempre minimizado Éder. A juntar a este cenário, mais dois pormenores com total significado: embora lesionado, Ronaldo passou toda a segunda parte e o prolongamento junto à linha, incentivando e dando apoio moral aos seus colegas de equipa; no final, Éder agradeceu o golo à sua *mental coach*, Susana Torres. Uma palavra comum aos dois, Cristiano e Éder, o super-atleta e o menosprezado: a mente. Um transmitiu a força mental aos colegas, o outro absorveu uma força mental que lhe foi destinada e concretizou o objetivo.

A VISUALIZAÇÃO DE PHELPS

Este episódio provou que no mundo do desporto (e não só...) há algo mais para além do treino e da força física. A preparação mental é atualmente uma das chaves do sucesso no desporto de alta competição. Os Jogos Olímpicos e Paralímpicos no Rio de Janeiro, que sucederam ao Europeu de Futebol, mostraram que um super-atleta é hoje, acima de tudo, o produto de um grande treino mental. Os para-

límpicos são muitas vezes designados como super-atletas porque a sua persistência, tenacidade, coragem e confiança lhes permitem ultrapassar as limitações físicas, mas gigantes como Michael Phelps e Usain Bolt não são apenas músculos e técnica...

O treino mental de Phelps é, aliás, bem conhecido, pois foi divulgado pelo próprio treinador, Bob Bowman, que trabalha com ele desde os 11 anos: recorrendo à visualização, e ao poder do hábito, Bowman pedia a Phelps que, no final de cada treino, fosse para casa e colocasse um vídeo a correr; devia fazê-lo antes de dormir e ao acordar. Esse vídeo não era real, era apenas uma visualização da prova perfeita. Graças a este método, às qualidades físicas e técnicas de Phelps juntou-se uma força mental que o tornou praticamente imbatível. Mesmo quando aconteceram adversidades, como nos Jogos Olímpicos de Pequim (2008): nos 200 metros mariposa, os seus óculos encheram-se de água, mas Phelps completou os restantes 75 m de olhos fechados e ganhou a medalha de ouro. Devido à repetição do filme, decorara o trajeto, dominara-o mentalmente, e mesmo de olhos fechados continuou totalmente ciente dos seus movimentos!

Bowman contou, em diversas entrevistas, o segredo de Phelps: “Ele é o melhor que eu já vi (e provavelmente o melhor de sempre) em visualização. Quando vai nadar, já programou todo o seu sistema nervoso para fazer tudo o que for necessário para vencer, mesmo quando

existem imponderáveis”, disse ao *Business Insider*, em junho.

O caso de Michael Phelps é provavelmente o mais conhecido e o mais estudado, e terá contribuído para que o treino mental se tenha tornado cada vez mais indispensável no desporto de alta competição.

DA HUNGRIA PARA O MUNDO

Em Portugal, apenas episódios ocasionais foram dando conta, nos últimos anos, de uma nova realidade na preparação desportiva. Antes da frase de Éder após a final do Europeu (“Foi um golo trabalhado desde o primeiro minuto. Quero dedicar o golo à Susana Torres, a minha *coach* de alta *performance*. Deviam conhecê-la”), ficou célebre a forma como Luiz Felipe Scolari, selecionador nacional de futebol entre 2003 e 2008, motivava os seus jogadores: primeiro com a leitura de *A Arte da Guerra*, do general chinês Sun Tzu, escrito há 25 séculos, e depois com trechos de *Voando Como a Águia*, do brasileiro João Roberto Gretz.

Na verdade, a referência a uma obra tão antiga como *A Arte da Guerra* mostra bem como vem de longe a técnica do treino mental. Aliás, há quem atribua a invenção do *coaching* a... Sócrates! Claro, não se chamava *coaching*, mas já era um método filosófico para fazer as pessoas refletirem e identificarem o seu próprio potencial.

A palavra inglesa *coach* tem origem na cidade húngara de Kocs, nos séculos XV ou XVI, onde

surgiram os primeiros coches, que viajavam entre Budapeste e Viena. Em finais do século XVIII, em Inglaterra, as corridas a cavalo com coches tornaram-se um desporto de elite, que se denominou *coaching*; no século seguinte, os universitários passaram a utilizar o termo *coach* para designar um tutor, uma pessoa que se interessava pela sua evolução; é também nesta linha de pensamento que, no mundo do desporto, o *coach* passa a ser o treinador, o preparador ou o técnico desportivo.

Quando, em 1974, o técnico de ténis Timothy Gallwey publicou o livro *The Inner Game of Tennis*, abriu-se uma nova era na preparação desportiva: Gallwey defendia que o maior adversário do jogador era ele mesmo, e por isso era preciso trabalhar competências emocionais. A partir daqui, abriu-se espaço para um novo tipo de técnica, direcionada para o estímulo mental, mas destacando-se dos métodos filosóficos e psicológicos até então conhecidos: nos Estados Unidos, o Instituto Esalen criou programas de consciencialização para grandes grupos, que passaram a formar a base do *coaching* ontológico.

Na década de 80, Thomas Leonard idealizou um curso denominado *Design your life* (Projete a sua vida) e fundou o *College for Life Planning* (Universidade para o Planeamento da Vida); mais tarde, Leonard fundaria a *International Coach Federation*, que se fundiria com a *Personal and Professional Coaches Association*, dando lugar à atual ICF, estabelecendo o *coaching* como entidade profissional.

Nesta altura, o *coaching* já não era apenas algo aplicado ao desporto: utilizando técnicas e ferramentas de ciências como a psicologia, a sociologia e as neurociências, o *coaching* passou a ser procurado em todas as áreas, para melhorar *performances*, estabelecer visão e missão de vida e elaborar projetos de acordo com os valores e as crenças pessoais. Não por acaso, Jack Welch, um dos CEO mais famosos do mundo, profetizou um dia: “No futuro, todos os líderes serão *coaches*.”

RONALDO E ÉDER

No fundo, o que Cristiano Ronaldo fez durante a final do Europeu de Futebol foi um pouco isso. O capitão da Seleção Nacional, impossibilitado de dar o seu contributo em campo, devido a lesão, tornou-se um líder fora do campo, junto à linha, apoiando e dando indicações, transmitindo aos seus colegas uma força mental que, sabe-se, nele é quase infinita. Naqueles minutos, Ronaldo foi... um *coach*.

A partir de uma bateria de testes sobre as capacidades de CR7, desenvolvido pela marca de lubrificantes Castrol em 2012, Ricardo Peixe, *coach* de alta *performance*, publicou recentemente diversos artigos muito interessantes, um deles sobre o poder mental do jogador. Através de experiências feitas e documentadas, Peixe destaca a autoconfiança do jogador, que diz ser um excelente *auto-coach*: “Cristiano Ronaldo sabe que consegue fazê-lo, sabe que treina, que se esforça, que aprende, que está

sempre em busca de evoluir e por isso tem a confiança que lhe permite confiar no seu inconsciente e aceitar o cálculo que ele faz.”

Para o especialista, Ronaldo é um praticante natural da programação neurolinguística (PNL), segundo a qual “através de exercícios simples e poderosos, qualquer pessoa pode efetivamente condicionar o seu cérebro como Ronaldo faz com o dele”. Por isso, num dos testes referidos, futebolista conseguiu acertar os remates à baliza num ambiente completamente às escuras...

O que se passou com Éder, na final do Europeu, foi um pouco diferente. No livro que escreveu com Susana Torres, a sua *mental coach*, intitulado *Vai Correr Tudo Bem!* (Lua de Papel, 2016), o jogador conta, de forma clara e simples, como a sua mente foi programada para fazer aquele golo à França, desde o trabalho feito com Susana, a partir de 2014, até episódios diversos nos dias anteriores à final e no dia da própria final. Partindo de uma mensagem da *coach* quando estava mentalmente em baixo após não ter sido utilizado na meia-final (“Calma, está tudo reservado para o jogo da final, e tu aí, a olhar para aquilo que não aconteceu, em vez de te preparares para aquilo que queres que aconteça...” –, até uma intervenção precisa de Ronaldo: “Eu estava deitado no chão, ele ajoelha-se ao meu lado, põe-me a mão no lado esquerdo do peito e diz-me que sou eu que vou resolver.” Depois, havia um “botão de confiança” para rodar (“Simulamos que o rodamos



Triunfo. Éder dedicou o golo que selou a vitória portuguesa no último Europeu de futebol à sua *mental coach*, Susana Torres.

► Em Pequim, Michael Phelps nadou 75 m de olhos fechados

para a direita, e quando o fazemos é como se aumentássemos o nível de confiança”), uma luva branca com a palavra “Believe” (Acredita) e um script para cumprir: “No meu script, tinha escrito que iria ganhar todos os lances de cabeça e que não iria perder uma bola.”

O script é, aliás, alvo de uma referência curiosa no livro, por parte de Éder: “Já em Inglaterra, o William Carvalho entrou no meu quarto e reparou no script; distraí-me e deixei a folha pendurada à mostra. Mais uma vez, tive de explicar o que era aquilo. O William achou graça e pôs-se a brincar com a situação. De repente, já tinha o Quaresma, o Renato e o Eliseu à porta do meu quarto, todos a gozarem com aquilo.”

DISCRIÇÃO QUASE TOTAL

Estas reações mostram que o *coaching* e os seus diversos instrumentos ainda são muito pouco conhecidos no futebol português; à parte uma experiência de Susana Torres com o plantel do Sporting de Braga, também relatada no livro, pouco mais se sabe. Aliás, a discrição é palavra-chave nesta área. “A natureza discreta do processo de *coaching* impede de saber a generalização da utilização do processo. Eu próprio não divulgo os atletas e as equipas com os quais trabalho ou trabalhei, sendo que é certo que não são casos isolados”, adianta Ricardo Peixe, que se dedicou a esta área a partir de 2006, criando a empresa InsideOut (*coaching*, programação neurolinguística, condicionamento neuro-associativo).

Outro especialista na área, Rui Lança, autor de diversos livros (*Coach do Coach*, *Como Formar Equipas de Elevado Desempenho*) e crónicas em jornais, admite que há praticantes de *coaching*, mas diz que é difícil precisar a quantidade: “Algumas técnicas de *coaching* são introduzidas durante a formação do treinador. Outras modalidades individuais fomentam muito as competências que denomino de ‘auto’: automotivação, auto-organização, autodisciplina, etc. Por isso, trabalho mais com atletas dos desportos individuais, árbitros, e acima de tudo treinadores, porque é um público com quem adoro trabalhar e também aprender. Não nos podemos esquecer de que o *coaching* é um processo com diversas ferramentas, mas muito numa perspetiva interpretativa, ou seja, cada caso é um caso.”

Lança, que é mestre em Gestão do Desporto, licenciado em Ciências do Desporto, consultor e coach na Liga Profissional de Futebol com o Conselho de Arbitragem, refere, aliás, que o seu cliente mais antigo é um árbitro, que quando



Preparação total
Michael Phelps trabalha com Bob Bowman desde os 11 anos.

começou este trabalho acabara de chegar à primeira liga de futebol: “Continuamos a trabalhar conforme as nossas disponibilidades e formas de estar, e ele atingiu o seu objetivo principal, que era ser internacional, é muito mais estável emocionalmente, é uma referência e denota uma maturidade e organização mental elevada.”

O mesmo Rui Lança lembra que no desporto português houve sempre treinadores apolo-gistas do treino mental e comportamental, e aponta como exemplo Jorge Araújo, no basquetebol, pelas suas “experiências mais visionárias e construtivas”.

O caso de Araújo é paradigmático. Treinador profissional de basquetebol durante quase quatro décadas (FC Porto, Ovarense), inclusivamente na Seleção Nacional, Araújo foi campeão diversas vezes, mas, em 1997, fundou a Team Work e, de certa forma, afastou-se do mundo do desporto, terminando a carreira de treinador em 2003: “Abandonei totalmente a expectativa que durante algum tempo mantive quanto a poder ser útil ao desporto português. Para além disso, e gradualmente, o treino na área comportamental de pessoas e equipas de empresas passou a exigir-me total disponibilidade e muito estudo e investigação”, explica o antigo treinador.

A TeamWork tornou-se uma influente

empresa de consultoria na área do desenvolvimento de pessoas e equipas; de certa forma, Jorge Araújo passou parte da sua experiência no campo desportivo para o empresarial, mostrando como, nesta área, não há fronteiras estanques. “Quem treina, cedo depara com a necessidade de preparar os atletas como um todo, o que significa que não se trata só de conseguir que estejam mentalmente focados. Também é preciso que sejam emocionalmente positivos, espiritualmente ambiciosos, socialmente preocupados com os outros e os objetivos comuns da equipa e, naturalmente, fisicamente saudáveis.”

É esta visão, do atleta como um todo, que Araújo defende acima de tudo, o que o leva até a criticar algumas formas de *coaching* que se vão dando a conhecer: “A confusão metodológica atualmente verificável e, principalmente, a tentativa de alguns quererem recuperar abordagens muito pouco condizentes com os atuais avanços científicos e filosóficos no estudo do ser humano acabam por provocar todo o tipo de teses estranhas e acontecimentos nos quais não me revejo.”

Estudioso da área, em constante atualização, Jorge Araújo escreveu os livros *Pensar e Agir Como um Treinador*, *Tudo Se Treina* e *As Emoções e os Sentimentos Também Se Treinam?*, e centra

agora a sua atenção num novo foco: “Tentar aprofundar algo mais de um ponto de vista filosófico, as atitudes e os comportamentos dos seres humanos, quer individualmente, quer em equipa.”

Para Ricardo Peixe, é difícil entender como o método não está já mais difundido: “Neste momento, em muitas equipas e desportos, principalmente de alta competição, o coach é um elemento de equipa, um recurso com tanta importância como o treinador adjunto, o preparador físico ou o médico. O que é de admirar é que mais equipas e desportistas não recorram a este tipo de processo. Se questionarmos um qualquer treinador, de qualquer modalidade, sobre os fatores influenciadores do sucesso de um atleta, vamos perceber a incongruência. A resposta dele vai invariavelmente conter as palavras ‘gestão emocional’, ‘capacidade de foco’, ‘ambição e superação’, etc., além dos fatores físicos e técnico-táticos. Apesar disto, a grande maioria dos clubes não tem preparadores mentais!”

Quem fala do futebol, fala das restantes modalidades. O ano de 2016 foi paradigmático nessa amostra: do futebol veio um exemplo do resultado de um específico trabalho de *coaching*, no Europeu de França; das outras modalidades, veio o balanço, algo dececionante,



Josh com o tio, Bill Green.

O fabrico de Josh McKenzie

Não há um único modelo para criar super-atletas. Não existe uma receita. Existem pessoas, condições, conjunturas, culturas. No entanto, há ideias e princípios fortes, que parecem poder fundamentar qualquer esforço de criação de um atleta que dominará o desporto, ou uma das especialidades do desporto. É o que acontece presentemente com o extraordinário caso do norte-americano Josh McKenzie. Este miúdo, que conta atualmente 16 anos, é considerado, nos Estados Unidos, o modelo de construção em curso de um super atleta. Na sua idade, é o número 1 no *wrestling* e no futebol americano. Na luta, está imbatível desde os 12 anos, e no futebol é um fenómeno nunca visto, com resultados que o tornaram o jogador mais apetecido por todas as universidades. Para já, a sua escolha recaiu no liceu *Bergen Catholic* (Oradel, Nova Jersey) e na equipa dos Crusaders, que ganhou um mediatismo nunca visto. É uma história tipicamente norte-americana, como se vê pelas modalidades desportivas em causa, mas num extenso artigo publicado em 2015 no *site nj.com*, sobre a formação deste super-atleta, conclui-se que ele será capaz de triunfar em qualquer desporto. McKenzie é praticamente um produto de laboratório: em 2014, a sua família gastou uma fortuna em treino especializado, que incluiu dez treinadores pessoais, que lhe testaram novas técnicas, algumas ditas “futuristas”, como por exemplo uma máscara à Darth Vader, o anti-herói de *A Guerra das Estrelas*, para lhe restringir a respiração e simular o treino em altitude. Entre os seus treinadores, há um *coach*, para o treino mental, um especialista em desempenho isocinético (análise muscular computadorizada), um nutricionista, três especialistas em *sprint* e um guru do treino em altitude. Um amigo da família atua como relações públicas, mas o próprio Josh mostra-se já muito hábil nas relações com os *media*. Nada é deixado ao acaso na preparação de McKenzie: tudo o que

come é registado numa aplicação no seu *iPhone*, de forma a consumir exatamente 4500 calorias e 175 gramas de proteína por dia. Josh é um adolescente totalmente focado nesta “produção laboratorial”, preenchendo o seu tempo em visitas a escolas, tratando da sua alimentação, lavando a sua roupa... e treinando e competindo. Como considera que precisa de mais altura para competir na principal liga do futebol americano, Josh trabalha diariamente, na garagem, com uma mesa de inversão, acreditando que ela o poderá ajudar a alongar todo o corpo; do mesmo modo, ingere uma mistura de repolho vermelho, favas e tomate, que acredita ser boa para o crescimento; a nutricionista também lhe elaborou um suplemento rico em proteínas de peso durante a manhã, e uma bebida de hidratos de carbono para antes e após o treino; a tudo isto, junta-se um pacote multivitamínico diário. Na orientação de todo este processo, está, naturalmente... um adulto. O tio de Joshn, Bill Green, é o seu tutor: foi ele que decidiu que o rapaz teria de repetir um ano escolar “para crescer mental e fisicamente”, de forma a que se tornasse notado pelas faculdades. A intervenção de Green em todo este processo mostra que a história de vida de Josh McKenzie vai muito para além da construção de um atleta de laboratório. Na infância, teve um pai ausente e uma mãe com problemas de álcool e drogas. Em Asbury Park, onde viviam, o apartamento tinha percevejos e baratas, e Josh e o irmão dormiam em colchões de ar. Foi nessa conjuntura que Green decidiu tomar conta da situação, levando-os para sua casa e encarregando-se da educação dos dois rapazes. Perante as características de Josh, não hesitou em tentar transformá-lo num super-atleta. Atualmente, Josh McKenzie é a estrela dos Crusaders, e o principal destaque entre os jovens lutadores dos Estados Unidos. É uma história tipicamente americana. Sairá ele, um dia, desta “bolha”, para se tornar um ídolo à escala mundial?

Mistérios a Oriente

Talvez em nenhum outro lado do mundo a mente tenha sido tão trabalhada, durante séculos, como no Oriente, nomeadamente em locais como o Tibete ou o Japão. Neste caso, não estaremos, propriamente, a falar de um trabalho destinado à “fabricar” super-atletas, mas de algo mais ligado à espiritualidade. Seja como for, os resultados parecem provar que, trabalhando a mente, o ser humano consegue ir para além das suas faculdades ditas normais. No longínquo Tibete, longe do espírito de competição do Ocidente, sem tecnologias do século XXI e escondido da curiosidade mediática, o treino mental cria super-atletas lendários, praticamente invisíveis. É curioso o contraste. O treino dos monges *lung gom pa* destina-se à iluminação espiritual, mas a sua preparação permitia-lhes, rezam algumas crónicas, feitos como viajar 48 horas ou 320 quilómetros por dia sem parar, mais rápidos do que cavalos, cumprindo a função de mensageiros. Capazes de viagens extraordinárias, com uma rapidez espantosa, não se deixam ver... e apenas há um relato, de inícios do século XX, da exploradora francesa Alexandra David-Neel, no livro *Magia e Mistério no Tibete*: “Ele parecia levantar-se do chão, prosseguir por saltos, parecia como se ele tivesse sido dotado com a elasticidade de uma bola, e recuperou cada vez que os seus pés tocaram o chão.” O treino destes monges-atletas era físico, mas essencialmente mental: aprendiam meditação sentados, tinham controlo absoluto da respiração e a visualização já era um método essencial, tendo de imaginar o seu corpo mais leve do que uma pena; eram anos a fio com técnicas de concentração e mantras, antes de serem autorizados a experimentar uma viagem real. Não se sabe se estas práticas se mantêm: com a invasão do Tibete, os chineses destruíram grande parte dos mosteiros e entre eles aqueles onde se praticava o *lung gom pa*. Outro caso curioso acontece no Japão, com os monges maratonistas do monte Hiei. Trata-se de uma tradição com mais de mil anos, segundo a qual os ditos monges devem, num período de sete anos, correr ultramaratonas de 30 a 90 km mil vezes, cobrindo uma distância equivalente a mais de uma volta na linha do equador. O objetivo é, durante os mil dias, percorrerem todas as estações budistas do país, o que lhes permitirá tornarem-se o Buda vivo. É um enorme desafio físico e mental (sem comida, sem água e sem dormir durante nove dias!), e desde 1885 pouco mais de 50 monges completaram a proeza.

► O coaching baseia-se em reforçar os lados bons

da participação nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. Nesse balanço, há muitas declarações de atletas que parecem referir-se a alguma falta de preparação mental para ultrapassar aquele momento tão exigente. Jorge Silvério, especialista em psicologia do desporto, disse, numa entrevista à Rádio Renascença, que sentiu isso mesmo: “Há atletas que disseram que as coisas correram mal e não percebiam porquê.” Outra entrevista, publicada recentemente pela *Visão*, a atleta Patrícia Mamona realça a importância do treino psicológico que recebe da Federação: “A grande diferença entre a Patrícia de há dois anos e a de agora é a postura mental. Tive muito apoio psicológico. Não chega ter talento, há que puxar pela nossa mente, ser confiante e superar-se a si mesmo.” Aparentemente, contudo, os apoios psicológicos dados aos atletas portugueses são insuficientes: muitos deles, campeões europeus e mundiais, passaram discretamente pelos Jogos Olímpicos...

DA PSICOLOGIA... E NÃO SÓ

Aparentemente, há uma certa fronteira entre psicologia e coaching, mas é difícil precisar onde acaba uma e começa o outro. “O *coach* está para o psicólogo desportivo como o pasteleiro está para o cozinheiro. Apesar de por vezes as atividades se tocarem, têm propósitos, princípios e técnicas diferentes. Claro que haverá pasteleiros que também fazem arroz e cozinheiros que fazem gelatina, mas não é a norma”, explica, de forma curiosa, Ricardo Peixe. Para ele, é mais pertinente precisar o que faz o *coaching*: “Foca-se no presente e no futuro; foca-se em que o *coachee* [o cliente] desencadeie dentro de si as soluções; foca-se nos fatores que estão sob influência do *coachee*; não faz terapia, embora o processo possa ter efeito terapêutico.”

Rui Lança, especialista e formador nesta área, considera difícil estabelecer fronteiras: “Teríamos de modelar a prática do *coaching* e perceber o que é *coaching*, *mentoring*, *tutoring*, ser psicólogo de desporto, organizacional, etc. Digamos que o *coaching* utiliza um conjunto de ferramentas e técnicas, e claramente algumas são do ramo da psicologia, das ciências sociais, da área do comportamento organizacional, só para citar algumas. Pode autonomizar-se, mas primeiro temos de perceber realmente as áreas de intervenção, para depois as boas práticas não serem prejudicadas pelas más.”

Em Portugal, o processo, reconhece Lança, já se vai tornando comum entre os desportistas, mas a nível da formação o país está num pata-



mar inicial: “Na área do *coaching* desportivo, ainda falta muita coisa.”

Na verdade, parece estar ainda tudo por ordenar, tanto no que se refere a formação como a conceitos, modelos, designações. Araújo não esconde uma certa apreensão: “Preocupa-me muito o facto de em 2016 ainda imaginarmos possível treinar alguém, no desporto ou nas empresas, exclusivamente a nível mental e em separado dos lados emocional, social, espiritual e físico. Nem mesmo depois de António Damásio ter escrito *O Erro de Descartes* fomos capazes de perceber que somos e funcionamos como um ser global.”

TREINADOR... DA MENTE

O desporto português parece estar, nesta altura e desde há cerca de década e meia, na era da psicologia. Pelo menos, é o que é mais visível... Um dos casos mais interessantes, a esse nível, é o do psicólogo Pedro Almeida, do Gabinete de Psicologia do Benfica. Mestre em Psicologia do Desporto, Almeida trabalha no grande clube de Lisboa desde 1994, numa função à altura algo inovadora. Curiosa, contudo, é uma notícia de 2009, segundo a qual teria sido dispensado de trabalhar com os jogadores da equipa principal de futebol, passando a centrar o seu trabalho nas camadas jovens

No Sporting, funciona um Departamento de Alto Rendimento, no qual o psicólogo Ricardo Porém se dedica, sobretudo, à formação mental dos mais novos. No FC Porto, há referências muito discretas, quase secretas, sobre o trabalho do psicólogo Luis André junto dos futebolistas do clube. Em todos os casos, o papel do psicólogo parece relegado para um segundo plano, semiobscuro, havendo alguma dificuldade em integrá-lo no dia a dia de um grupo desportivo de alta competição.

Numa entrevista ao site da Universidade do Futebol, em maio de 2014, Pedro Almeida levantou um pouco o véu deste problema: “O grande sucesso do psicólogo no desporto passará pelo trabalho com o treinador. Essa é uma questão. A outra é a evolução dos psicólogos no trabalho com os dirigentes. Esse é um próximo passo. Quando os profissionais da psicologia conseguirem trabalhar com os dirigentes no mesmo nível de confiança com que, atualmente, muitos de nós atuamos com os treinadores, acho que o futuro da psicologia no desporto estará assegurado.”

Apesar destas palavras, mesmo a relação com os treinadores necessitará, provavelmente, de se alterar. Muitos estão convencidos da sua capacidade para mexer com a mentalidade dos seus jogadores, e às vezes conseguem.

De facto, há atletas que nem parecem precisar de um “preparador mental” para serem “super”. O caso mais evidente parece ser o de Usain Bolt, ao qual não é conhecido um *coach* específico que o tenha tornado o fenómeno que é. Embora com a vantagem de ter um treinador muito competente (Glen Mills), o jamaicano tem, sobretudo, algo natural nele: uma autoconfiança extraordinária. Quando Mills lhe disse para deixar de se preocupar com o arranque e focar-se na segunda parte da corrida, tudo se resolveu: Bolt focou-se naquilo em que é mais forte, em vez de tentar corrigir, ou compensar, as suas fraquezas. Na verdade, foi uma simples, mas tremendamente eficaz, dica de Mills, à maneira do melhor *coaching*...

O FENÓMENO EVANDRO MOTA

No entanto, são cada vez mais os treinadores que, apesar da sua competência técnica inquestionável, já não dispensam o apoio de um preparador mental, se assim se lhe pode chamar.

Um caso muito curioso no futebol português é o do brasileiro Evandro Mota, que trabalhou com as equipas de futebol profissional do Benfica e do Sporting, sempre com Jorge Jesus. A sua história é exemplar, e mostra também como o papel desempenhado por estes profissionais pode ser, ainda hoje, olhado com des-

Metáfora de cozinha. “O *coach* está para o psicólogo desportivo como o pasteleiro para o cozinheiro. Apesar de as atividades se tocarem, têm propósitos, princípios e técnicas diferentes”, diz Ricardo Peixe

confiança: Mota deixou o Sporting no último verão, e numa notícia publicada no jornal *Record* é apontado como “consultor motivacional”; numa outra notícia, publicada no *Correio da Manhã* em março deste ano, era designado como “bruxo do Sporting”; em 2012, quando chegou ao Benfica, era apresentado como um “requisitado consultor, palestrante e instrutor na área motivacional e de melhoria de *performance*”. Designações à parte, não deixa de ser elucidativo que, sempre que se falou de Evandro Mota, foi sobre o dinheiro que ele ganhava, tanto num clube como no outro, e não no seu papel efetivo dentro de um plantel de futebol profissional.

Na verdade, o brasileiro já tinha um longo percurso quando chegou a Portugal: engenheiro, escritor, consultor, trabalhou em diversos clubes (Fluminense, São Paulo, Grémio, Palmeiras...) e na seleção brasileira, sendo autor de livros como *O Prazer da Vitória* ou *Escolhas e Consequências – O Destino em Suas Mãos*, especializando-se em trabalhar a mentalidade dos plantéis, incluindo jogadores, treinadores e até dirigentes.

Terá sido assim no Benfica e no Sporting? Do pouco que se disse sobre o seu trabalho, vale a pena reter as palavras de Jorge Jesus numa conferência de imprensa em janeiro de 2014: “Escolhemos vários elementos para desempenhar funções na equipa técnica. O treinador principal não tem tempo nem conhecimento a cem por cento de todas as componentes que são importantes. O cirurgião também tem o anestesista, o cardiologista, o enfermeiro. O treinador é a mesma coisa. Importa é saber escolher os melhores, e é isso que eu tento fazer.”

Perante isto, não surpreendeu que Jesus tenha levado consigo Evandro Mota para o Sporting, mas pode surpreender, de alguma forma, a sua saída no último verão, exatamente na mesma altura em que o trabalho de *coaching* ganhava um destaque inusitado, na sequência das palavras de Éder na final do Europeu em França. Poder-se-á ligar esta saída ao estranho início de época da equipa de futebol do Sporting, tanto capaz de fazer exibições espetaculares como de cair subitamente no jogo e sofrer vários golos seguidos?

Também aqui, é bom reter uma frase-chave do ultramaratonista Carlos Sá, certamente um dos portugueses que mais se podem aproximar da designação de “super-atleta”, numa entrevista, em 2015, ao site *Corredores Anónimos*: “Se dividisse o sucesso e a importância do mesmo em percentagem, elas não andariam longe disto: 60% é capacidade mental e espírito de sacrifício, 30% de treino e 10% de inteligência.”

J.S.