



# Preparando os Meninos para ir ao mata-mata

Fortalecer o emocional é essencial para compensar pressão da fase

MICHAEL SANTOS

DAREDAÇÃO

O momento decisivo do Paulistão está perto. E, com ele, a pressão de avançar ou ver os sonhos ruírem no mata-mata. Nesses instantes, é preciso controlar a ansiedade, o nervosismo, coisa que a experiência ajuda a fazer e que falta a vários jogadores e meninos do Santos. Para muitos do elenco, trata-se da primeira decisão da carreira. Por isso, especialistas alertam que o emocional é um risco. Mas há um remédio: um bom bate-papo.

Essa conversa tem de partir de Oswaldo de Oliveira e dos mais experientes, como Arouca e Aranha, os únicos entre os titulares que já ganharam o Estadual pelo Peixe. Segundo a psicóloga do esporte Sonia Román, profissional que trabalhou no Alvinegro até meados de 2010, os mais experientes "precisam saber o que cada jovem pensa e sente".

No diálogo, se for constatado que está motivado e confiante, não há com o que se preocupar. O problema é que diante de um novo e grande desafio, alguns ficarão temerosos e ansiosos para corresponderem às cobranças e expectativas de desempenho tanto próprias quanto da torcida", pondera Hélio Alves, professor do curso de Psicologia da Universidade Católica de Santos (Unisantos).

A necessidade de provar o seu valor, conforme aponta Sonia, acaba interferindo diretamente no rendimento com reflexos físicos. "A autogênese cria tensão, que tira o desempenho, porque deixa os músculos endurecidos, perdendo mobilidade".

Portanto, cabe àqueles que estão mais habituados com estes instantes como o atual acalmarem os garotos. E mostrarem algo simples: basta seguir fazendo o mes-

## Em 2002, um desafio maior

Situação mais complicada se viu em 2002. O Santos não conquistava títulos expressivos há 18 anos e não tinha dinheiro em caixa. Apelando para jovens da base e desconhecidos no time titular, só o centroavante Alberto já tinha levantado taças na carreira. E, mesmo assim, a qualidade se sobressaiu em relação à falta de experiência. E olhe que o grupo comandado pelo então técnico Emerson Leão só pegou 'pedreiras' no mata-mata do Brasileiro daquele ano. Primeiro, veio o São Paulo, com Kaká, Ricardinho e Luis Fabiano. Depois, o Grêmio, equipe que contava com Danriei e Anderson Polga. Por fim, o Corinthians, campeão do Torneio Rio-São Paulo e da Copa do Brasil da mesma temporada, dirigido pelo treinador Carlos Alberto Parreira. Mesmo sem que o plantel tivesse canja, os Meninos da Vila, com Robinho e Diego, foram batendo os rivais. A proeza de levantar o troféu do Brasileiro, quebrando um jejum de quase duas décadas, se deu com um time titular com média de idade de 22,4 anos. Portanto, eram bem mais novos do que o grupo atual (25,2). Esse quadro demonstra que a tarefa de hoje é mais branda. Há ainda outro fator a ser destacado nesse sentido. A presença de atletas como Leandro Damiano, com passagens pela Seleção Brasileira, e Thiago Ribeiro e Cícero, jogadores que atuaram na Europa, ajuda a dividir a responsabilidade que o Rei das Pedaladas e o meia de 17 anos à época tiveram de levar sobre os ombros por serem os protagonistas. (M5)

mo do restante do campeonato e não alimentar a ansiedade.

Se isso não for suficiente, outras alternativas podem ajudar, mas só perto da hora de pisar no gramado. "É recomendado que a pessoa descanse, esteja alimentada e tenha sono mais tranquilo para produzir. Se ficar sofrendo por antecipação, o prognóstico não é bom. Tem gente que chega a ter diarreia e febre (por causa da ansiedade)", diz Alves.

Setudo forseguido à risca, o nervosismo deixará de ser um fantasma para se tornar um benefício, já que a pessoa fica livre e motivada para fazer seu melhor. Os reflexos disso serão vistos nos jogos.

"O aumento de adrenalina pode ser encarado como um momento de muita energia e disposição. Então, sentir-se pressionado nem sempre é algo negativo. Muito pelo contrário", declara a psicóloga Ana Cristina Alves Lima.

### NEM TODOS PRECISAM DISSO...

Portanto, a receita é acalmar a garotada para que brilhem como Robinho e Diego no título Brasileiro de 2002 (leia destaque). Contudo, vale destacar que existem figuras que 'funcionam ao contrário' das que sentem o peso da decisão. Um exemplo é Neymar.

"Isso já é dele. Quando pega a bola, vai para cima, encara. É ousado, despojado. Mas isso é da pessoa. Tem gente que faz o contrário e acaba se isolando, não participando. O Neymar corria riscos, confiava", analisa o professor da Unisantos.

No elenco do Santos, para Sonia Román, há uma peça que segue o caminho da Joia. "O Gabriel tem responsabilidade grande e conhecimento psicológico bom".



www.atribuna.com.br/blogdosantos



Para psicóloga, alguns garotos já estão acostumados ao peso da responsabilidade, como Gabriel