

Haaland, o carrasco brasileiro, aposta na filosofia 'zen' para superar adversários

Por **Pedro Sobreiro**

Dono de uma dieta exótica, adepto da meditação e psicologia, atacante da Noruega se prepara para encarar a Inglaterra

O gigante norueguês Erling Haaland já entrou para a história brasileira como mais um membro daquela lista incômoda de carrascos que assombram gerações em Copas do Mundo e viram lembranças agridoces nas memórias daqueles que viveram a frustração desse Noruega 2 a 1 Brasil.

Ao lado de feras como Alcides Ghiggia, Paolo Rossi, Zinedine Zidane e Thierry Henry, Haaland talvez seja um dos mais carismáticos carrascos brasileiros, não apenas por ser publicamente um cara legal, mas também por ser indiscutivelmente um dos mais letais camisas 9 dessa geração. Tanto que o Brasil levar ao menos gol dele já era algo esperado pelos analistas e tipsters antes do jogo. A expectativa, porém, era de que o ataque brasileiro conseguisse superar essa vantagem adversária, o que não ocorreu.

E essa qualidade fora do comum se deve a vários fatores, menos à sorte. Haaland é literalmente gigante. Do alto de seus 1.95m, o atacante consegue sobressair a zagueiros adversários. No entanto, essa altura todo poderia prejudicar. Historicamente, atacantes muito altos foram taxados como atrapalhados. O norueguês, por outro lado, tem um grande controle corporal que vem de um mental fortíssimo.

FORTELECIMENTO PSICOLÓGICO

Atleta do Manchester City, potência do futebol inglês, Haaland é acompanhado de perto pelo departamento de psicologia do clube, liderado por David Young. O trabalho de apoio mental do City foi elogiado pelo goleiro brasileiro Ederson, ídolo do clube que agora atua na Turquia.

“Acho super importante e super necessário no futebol [a psicologia]. Cada um encara de uma forma. Eu, durante a competição, não deixei de fazer minhas consultas. Sempre me preparei mentalmente e me preparo para tudo, um possível erro, para vitória, para derrota, para empate, um grande jogo. Consigo absorver melhor as coisas hoje. É um fator que me ajuda muito, vejo uma diferença absurda, no meu comportamento e tudo”, contou à ESPN Brasil em entrevista de 2023 - ano em que o City enfim conqui-



Haaland medita antes dos jogos como parte de sua preparação para encarar adversários, seja pelo Manchester City ou pela Noruega

tou a Champions League e o Mundial de Clubes.

Além disso, Haaland é adepto da meditação, um fator que rendeu uma das comemorações de gol mais icônicas desta década.

“Gosto muito de meditar. Meditar me ajuda muito a me encontrar em paz e faz bem para mim”, revelou o norueguês, em 2020, à TNT.

DISCIPLINA ORIENTAL

Além da meditação, o atacante é adepto de outra técnica oriental que desenvolve sua disciplina, paciência e empatia. Ele cultiva um bonsai.

A técnica milenar da botânica japonesa consiste em cultivar árvores em miniatura. Para isso, a semente é plantada em um vaso e requer uma série de cuidados e atenções, como pode e conversa diária, para que cresça saudável dentro das limitações de tamanho.

Haaland carrega seu bonsai para os treinamentos do

City e para a sala de recuperação física do clube. Segundo ele, além de desenvolver paciência, a árvore diminuta renova as energias do ambiente.

“Dê ao bonsai o que ele precisa, alimente-o corretamente. Ele precisa da luz certa. Nós tiramos energia do bonsai. Nós extraímos a energia e ela respira para dentro do nosso corpo. Ela nos traz boa sorte”, contou o atacante em documentário da Netflix.

DIETA ANCESTRAL

Os 90 kg de massa muscular de Haaland são importantes para seu desempenho. Ele não é pesado demais para conseguir dar suas famosas arrancadas, mas também é forte na medida para dividir com zagueiros e chegar ao gol, como no primeiro gol sofrido pelo Brasil na eliminação, em cima do zagueiro Gabriel Magalhães.

Para manter esse peso ideal, Haaland aposta em

uma dieta extrema baseada no consumo de proteínas. O norueguês já revelou consumir 6 mil calorias diariamente, que são queimadas em treinamentos intensos.

Sua dieta é conhecida como “Dieta Ancestral”, que aposta em uma alimentação que dialoga com as origens do genoma humano. Como assim?

Haaland come muita carne bovina e filés de salmão, além de coração e fígado bovinos, leite cru e mel orgânico.

Segundo o Geneticista, Mestre em Neurologia e superintendente de clínica médica do hospital municipal Ronaldo Gazolla, Alexandre Lucidi, “a alimentação influencia a expressão gênica por mecanismos epigenéticos, sem alterar a sequência do DNA. Nutrientes como ácidos graxos, vitaminas e minerais atuam como sinais moleculares que regulam o metabolismo, a inflamação e a homeostase energética”.

De certa forma, a teoria diz que essa alimentação próxima da que era consumida na origem da humanidade faz bem para o corpo porque o genoma humano teria mudado pouco desde a criação, e que a alimentação cotidiana moderna estaria distante das necessidades básicas de um atleta de alto rendimento.

Para Lucidi, o genoma humano é de fato conservado, e o descompasso entre mecanismos metabólicos ancestrais e os padrões alimentares modernos pode contribuir para o aumento de doenças cardiometabólicas. No entanto, o geneticista pondera que as evidências científicas atuais não sustentam que óleos vegetais refinados sejam inerentemente pró-inflamatórios por si só.

O que a maior parte dos estudos aponta como culpa pela inflamação crônica é o consumo de ultraprocessados, com seus efeitos de ruptura da microbiota intestinal, alta densidade energética e ausência de compostos bioativos, independentemente da origem animal ou vegetal dos ingredientes.

Sobre o desempenho de Haaland especificamente, Lucidi é preciso: “O desempenho atlético de elite resulta da interação entre predisposição genética, treinamento, nutrição, recuperação e outros fatores ambientais. A alimentação potencializa, mas não determina o sucesso esportivo”.

EMBATE DE CENTROAVANTES

Fato é que Haaland, um dos vice-artilheiros da Copa do Mundo, com 7 gols marcados até o momento, terá um adversário igualmente letal nas quartas de final.

Neste sábado (11), a Noruega enfrentará a Inglaterra do craque do Bayern de Munique, Harry Kane. Tido por muitos como o grande camisa 9 desta geração, Kane está logo atrás de Haaland na briga pela artilharia, com 6 gols marcados no torneio, alguns deles realmente decisivos.

Num geral, o time inglês é mais completo que o da Noruega. Porém, no quesito camisa 9, não é exagero dizer que os dois maiores nomes da posição desta geração se enfrentarão. Será mais uma prova de fogo para Erling Haaland, que, em sua primeira Copa do Mundo, já carimba seu nome na história do torneio.