

## Espectadores e expectadores

Escrito por Nádia Tavares  
Quarta, 12 Julho 2017 00:00

---



Quando começamos a alcançar um certo patamar no desporto, começam os comentários. Basta que te destaquês no teu clube, chegues a uma seleção distrital, nacional, ou jogues a um alto nível, que começas a sobressair aos olhos dos espectadores.

Espectadores que também se podiam chamar Expectadores, porque além de assistirem um Espetáculo, também têm Expectativas.

Digo sempre às pessoas com quem trabalho com Treino Mental, que devem criar objetivos, mas não expectativas. Objetivos estão relacionados ao que está no meu controlo, já as Expectativas são coisas que poderão ou não acontecer, e estão fora do meu controlo.

Só que infelizmente, uma das coisas que está também fora do nosso controlo, são as expectativas que os outros criam para nós. Expectativas essas que são comicamente criadas fora da realidade daquilo que realmente é o desporto.

O desporto não é só marcar pontos e golos. Jogos não se baseiam em ganhar e perder. Campeonatos não se resumem a uma classificação. Existe tanta coisa atrás disso, e só quem está lá dentro é que sabe.

Agora a questão deste texto é esta: Porque é que os atletas, treinadores e os envolvidos com o processo todo de treino, se deixam levar por expectativas de espectadores, quando sabem que esses espectadores criam expectativas como quem vai ao cinema ver um filme?

Aconteça o que acontecer as pessoas vão comentar o que estás a fazer. Para mais ou para menos. Existe essa necessidade de criar opinião, e de fazer parte de algo maior, ainda que seja apenas de um grupo de pessoas que fala muito sobre algo.

## Espectadores e expectadores

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 12 Julho 2017 00:00

---

Faças o que faças alguém vai dizer alguma coisa. Só irás fazer a diferença se souberes quem és.

Não deixes que os comentários negativos te destruam, nem que os exageradamente positivos te... destruam também!...

Por um lado o que dizem de ti de negativo, pode deixar-te triste, mas também quando é muito muito bom, começa a surgir a pressão e a intolerância ao erro. Estranho é ser tudo baseado em filmes que se criam na cabeça de pessoas que não te conhecem nem a ti, nem ao teu percurso.

Sabes quem és? O que tens que fazer para melhorar? O que é verdade e o que é mentira? O que é a realidade e o que é o entusiasmo das pessoas que estão a assistir ao "espetáculo" cheias de "expectativas"?

Então vai, sê, faz. De resto, tal como os outros fazem de ti um espetáculo a que assistem, assiste também ao espetáculo que são os seus comentários sobre ti. Porque é mesmo só isso.

Até para a semana!

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL  
Skype: nadia\_t33  
964407253