

## Superstições

Escrito por Nádia Tavares  
Quarta, 18 Outubro 2017 00:00

---



Muitos atletas têm rituais e superstições que seguem religiosamente sempre antes das competições, e muitas delas por vezes são super esquisitas. Na Psicologia do Desporto chamam-se crenças.

Acreditamos que seguindo sempre aqueles passos que seguimos num jogo que nos correu bem, fará com que o seguinte também corra.

Na verdade é o facto de acreditarmos nisso que faz com que nos sintamos melhor e, consequentemente, joguemos melhor.

Desde uma peça de roupa que usas sempre de uma determinada forma, ou uma cor, um objeto, ou a música que tens que ouvir sempre, ou uma frase que dizes sempre, ou a necessidade de entrar em campo com o pé direito...

O que quer que seja que te faça sentir bem, não tem mal nenhum...

Mas há uma que tem. Uma que tenho visto bastante. Antes não entendia. Como Psicóloga do Desporto era minha missão destruir essa “superstição”...

Há atletas que têm a superstição de dizer que vai correr tudo mal. Dizem mesmo coisas negativas antes do jogo! Eu pensava que isso lhes fazia mal... Na verdade faz, mas os jogadores que fazem isto não sabem disso... Deixa-me explicar, não te vás já embora!

Primeiro - Achas que vai correr mal porque, por alguma razão, achas que não és capaz.

## Superstições

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 18 Outubro 2017 00:00

---

Segundo - Dizes que vai correr mal para tirar a pressão das expectativas, tuas e de todos os que puderes fazer com que te oiçam dizer coisas negativas.

Terceiro - Sentes-te melhor porque já avisaste a toda a gente, inclusive a ti mesmo, que vai correr mal, então já não há desilusões.

Quarto - Corre mal, porque preparaste-te exatamente para isso.

Quinto - Sentes-te mal porque correu mal.

Ou seja, é uma superstição que te faz sentir bem primeiramente, porque alivia-te da responsabilidade, mas depois faz-te perder a oportunidade de jogar bem, e faz-te sentir mal outra vez.

Quando entendi isto, deixei de fazer discursos motivacionais aos supersticiosos negativos, e comecei a concordar com eles. Porque eles tinham mesmo razão...

A verdade é que, digas tu que vai correr bem, ou que vai correr mal, tens sempre razão. A questão é se queres ter razão, ou se queres ser bom jogador.

Se queres ter alguma superstição, pelo menos usa de forma inteligente, de forma a que te ajude a sentir melhor para ter uma boa prestação.

Não é melhor assim?

Nádía Tavares

## **Superstições**

Escrito por Nádia Tavares  
Quarta, 18 Outubro 2017 00:00

---

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