



IMESP ACADEMY

SPORT MEDICINE & YOUTH ATHLETIC EXCELLENCE

GUIA PRÁTICO PARA PAIS DE ATLETAS

5 formas de ajudar seu filho a vencer o nervosismo antes do jogo

Passo a passo simples, com técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental usadas por psicólogos do esporte, para fazer junto com ele.

ANTES DE COMEÇAR

O nervosismo não é o problema. O problema é quando *ele manda* no jogo.

Um pouco de frio na barriga é normal e até ajuda. Aqui você vai encontrar 5 ferramentas da Terapia Cognitivo-Comportamental, as mesmas usadas por psicólogos do esporte, para ele aprender a **controlar o volume** desse nervosismo.

COMO USAR ESTE GUIA

- 1 Escolha **uma forma por semana**. Não precisa fazer tudo de uma vez.
- 2 Treine em dias calmos, em casa. Ferramenta se aprende antes de precisar.
- 3 Faça junto com ele, em clima leve, como um jogo.

FORMA 01

Dê um novo nome ao *frio* *na barriga*

PASSO A PASSO

- 1 Pergunte onde ele sente o nervosismo: barriga, peito, pernas, mãos.
- 2 Explique que é o corpo **se preparando para o desafio**, o mesmo que acontece quando ele está empolgado.
- 3 Combine com ele de chamar essa sensação de **energia**, e não de medo.

POR QUE FUNCIONA

No corpo, nervosismo e empolgação são quase iguais. Estudos mostram que reinterpretar o nervosismo como empolgação ajuda mais o desempenho do que tentar se acalmar à força.

FORMA 02

A respiração 4 por 6

4 s

puxa o ar pelo nariz

**6 s**

solta devagar pela boca

PASSO A PASSO

- 1 Mão na barriga. Puxa o ar pelo nariz contando até 4, sentindo a barriga encher.
- 2 Solta pela boca, bem devagar, contando até 6, como se apagasse uma vela de longe.
- 3 Repete 5 vezes. Treine em casa antes de dormir e depois use no aquecimento.

POR QUE FUNCIONA

Soltar o ar mais devagar do que puxa aciona o “freio” natural do corpo: o coração desacelera e o alarme baixa.

FORMA 03

Pegue o pensamento *no flagra*

PASSO A PASSO

- 1 Pergunte o que passa na cabeça dele antes do jogo. Só ouça, sem corrigir.
- 2 Ajude a testar o pensamento: isso é um fato ou é o medo falando? O que aconteceu das outras vezes?
- 3 Deixe que **ele mesmo** crie um pensamento mais justo. Vale muito mais do que um que vem de você.

UM EXEMPLO

"Se eu errar, a gente perde."



"Todo mundo erra. Um erro não decide o jogo."

POR QUE FUNCIONA

É o centro da Terapia Cognitivo-Comportamental, uma das técnicas mais usadas por psicólogos do esporte: o pensamento ansioso aumenta o erro e apaga os acertos. Questionar, em vez de acreditar de cara, baixa o alarme.

FORMA 04

Foco no que *depende dele*

NÃO DEPENDE DELE

Placar, juiz, adversário, escalação, a torcida.

DEPENDE DELE

Esforço, atitude, pedir a bola, voltar depois de errar.

PASSO A PASSO

- 1 Na véspera, escolha com ele **1 ou 2 metas de atitude** para o jogo. Nada de placar.
- 2 Antes do jogo, troque o “vai ganhar?” por uma lembrança da meta dele.
- 3 Depois do jogo, pergunte primeiro sobre a meta, não sobre o resultado.

POR QUE FUNCIONA

Pesquisas com jovens atletas mostram menos ansiedade quando a família valoriza esforço e evolução, e não só a vitória.

FORMA 05

Ensaie o jogo *na cabeça*

PASSO A PASSO

- 1 Olhos fechados, 3 minutos, em um lugar tranquilo. Pode ser na véspera ou no carro.
- 2 Ele imagina o jogo com detalhes: o campo, o barulho, a bola no pé, as jogadas dando certo.
- 3 Inclua **um erro e a recuperação**: ele erra, respira e volta para a jogada seguinte.

POR QUE FUNCIONA

A visualização é usada por atletas de elite. O cérebro “treina” a situação antes, e o jogo de verdade fica mais familiar e menos ameaçador.

JUNTANDO TUDO

A rotina *pré-jogo*

NA VÉSPERA**Metas e ensaio na cabeça**

Escolham 1 ou 2 metas de atitude e façam a visualização de 3 minutos.

NO CAMINHO**Clima leve**

Música, conversa sobre outra coisa. Nada de cobrança ou de estratégia.

NO AQUECIMENTO**Respiração 4 por 6**

5 respirações quando sentir o frio na barriga chegar.

ANTES DE ENTRAR**Energia, não medo**

Lembrar que o corpo está pronto e pensar só na meta dele.

BÔNUS

E na volta *para casa?*

- 1 **Espera a emoção baixar.** O alarme não desliga com o apito. O carro pode ser só música ou silêncio.
- 2 **Deixe ele falar primeiro.** Ele já sabe onde errou, quase sempre melhor que todo mundo.
- 3 **Volte à meta, não ao placar.** Pergunte como foi aquilo que dependia dele.



ATENÇÃO

Quando o nervosismo *passa do ponto*

As 5 formas ajudam no nervosismo comum. Procure ajuda profissional se:

- o nervosismo aparece dias antes e atrapalha sono, apetite ou escola
- ele vomita ou passa mal antes de quase todo jogo
- inventa desculpas para faltar a treinos e jogos
- fala em largar o esporte que antes amava
- o problema dura meses e só piora

Cuidado médico: falta de ar, chiado ou aperto no peito no esforço podem ter outra causa, como asma, e não nervosismo. Leve para avaliação.



IMESP ACADEMY

SPORT MEDICINE & YOUTH ATHLETIC EXCELLENCE

QUEM SOMOS

IMESP Academy

Escola de médicos especialistas em medicina esportiva infantojuvenil.

Nossa missão é ajudar profissionais da saúde, jovens atletas e suas famílias a viverem o esporte com mais saúde, segurança e confiança.



@imesp.academy

Mais conteúdo sobre o jovem atleta no Instagram