Por que seu filho trava na hora da pressão

Um guia curto para pais de atletas que treinam muito, jogam bem em casa e desmontam quando o jogo vale.

Talento não falta. Treino também não. O que falta costuma aparecer **sempre no mesmo lugar**: a cabeça, na hora da pressão. Se você já viu seu filho jogar lindamente no treino e sumir no torneio, este Raio-X é para você.

Os 4 sinais mais comuns

1. Brilha no treino, some no torneio

O nível que ele mostra em casa não aparece quando há placar, plateia e resultado em jogo.

2. Desmonta depois de um erro

Um único lance ruim contamina as jogadas seguintes. O erro vira o jogo inteiro.

3. Trava com o relógio correndo

Com pouco tempo, decide por impulso ou paralisa. A pressão do tempo vence o raciocínio.

4. Desanima depois de perder

A derrota pesa mais que o aprendizado. Volta menos confiante e com menos vontade de competir.

"Travar na pressão não é falta de talento.
É falta de arquitetura mental."

Os 3 pilares que usamos em casa

É a base do que aplicamos com a Ana Helena e o Bento, e a base da Mentoria Transurfing.

1

Presença

Jogar o lance que está na mesa, e não o placar, o medo de errar ou o que os outros vão pensar. Atenção inteira no aqui e agora do tabuleiro.

2

Intenção

Escolher, antes de jogar, para onde a atenção vai. Jogar para fazer boas escolhas, e não para "ganhar a qualquer custo". Isso tira o peso das costas.

3

Flexibilidade

Aceitar que o erro faz parte do jogo e voltar rápido para a partida, sem se desmontar. Ajustar o plano em vez de insistir no que já não funciona.

PARA COMEÇAR ESTA SEMANA

3 práticas simples para os treinos e as partidas

1. O ritual de 60 segundos

Antes de cada partida: três respirações lentas e uma intenção de processo em uma frase (“vou calcular até o fim antes de mexer a peça”). A intenção é sobre o que ele faz, não sobre o placar.

2. A regra do próximo lance

Depois de um erro, uma respiração e uma frase combinada (“próximo lance”). O erro já aconteceu; a próxima decisão é a única que ainda pode ser bem tomada.

3. As duas perguntas de ouro

Depois da partida, 20 minutos de análise com duas perguntas: **O que aprendi? Onde errei?** O aprendizado vem depois do treino, e a recuperação também faz parte dele.

O que é a Mentoria Transurfing

Uma mentoria **100% online**, no ritmo da criança, que trabalha essas três habilidades de forma prática e regular. O Módulo 1 reúne:

- **4 videoaulas** curtas, feitas para a criança acompanhar
- **Exercícios práticos** para aplicar no treino e na partida
- **Feedback personalizado** do mentor

Quer conhecer a Mentoria?

Entre na lista de espera pelo site ou pelo QR code ao lado.

mentoria.chessgo.com.br

Material educativo. Não substitui o acompanhamento de um psicólogo ou profissional de saúde. Os resultados de cada criança dependem do seu contexto, da regularidade e do trabalho conjunto com o treinador e a família.