

Cartilha do Atleta



Dicas	Cuidar da mente faz parte da preparação
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Foque naquilo que você pode controlar<input type="checkbox"/> Mantenha sua rotina o mais próxima da habitual<input type="checkbox"/> Evite comparação com outros atletas<input type="checkbox"/> Use técnicas simples de respiração para regular a ansiedade<input type="checkbox"/> Procure dentro do seu grupo/equipe técnica alguém de sua confiança quando precisar conversar<input type="checkbox"/> Procure focar no processo e não apenas no resultado	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tenha momentos de silêncio e respiração consciente todos os dias (5 a 10 minutos)<input type="checkbox"/> Evite exposição excessiva as redes sociais antes da prova<input type="checkbox"/> Dê importância ao sono: dormir bem irá ajudar o seu cérebro a processar e recuperar<input type="checkbox"/> Interaja com quem te apoie emocionalmente<input type="checkbox"/> É o seu momento: confie em seu preparo e aproveite o processo
Quando é hora de pedir ajuda?	E lembre-se:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Se os sentimentos interferem muito no seu desempenho e bem-estar<input type="checkbox"/> Se você sente que está no seu “limite” ou sem controle<input type="checkbox"/> Se percebe que um colega está precisando de ajuda<input type="checkbox"/> Quando a pressão se torna insuportável<input type="checkbox"/> Quando a autoconfiança desaparece<input type="checkbox"/> Quando há sintomas físicos inexplicáveis<input type="checkbox"/> Quando nos sentimos sozinhos ou isolados	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Você está aqui porque tem seu mérito<input type="checkbox"/> Estar nervoso não te impede de competir bem<input type="checkbox"/> Um erro não define quem você é: aprenda, ajuste e siga em frente<input type="checkbox"/> Respire, um momento de pausa pode mudar tudo<input type="checkbox"/> Celebre as pequenas vitórias, cada passo conta<input type="checkbox"/> A competição é um desafio e não uma ameaça<input type="checkbox"/> Seja gentil com você mesmo, você está fazendo o seu melhor