

# Cartilha do Atleta



Estresse e Ansiedade na competição	Cuidar da mente faz parte da preparação
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>1 - Respiração em foco</b></li><li>• <b>2 - Visualização</b></li><li>• <b>3 - Diálogo interno positivo</b></li><li>• <b>4 - Rotina pré-competição</b></li><li>• <b>5 - Rotina pós-competição</b></li></ul>	<p><b>1</b> - Use algum exercício simples de respiração para ajudar com os batimentos cardíacos acelerados, tensão, mãos suadas....</p> <p><b>2</b> - A visualização é como um treino/ensaio mental. Você usa sua imaginação para se ver performando no seu melhor, superando desafios e alcançando os seus objetivos.</p> <p><b>3</b> - O que você diz a si mesmo importa muito! A forma como você pensa e fala consigo mesmo pode te impulsionar ou derrubar. Aprenda a ser o seu maior incentivador, e não maior crítico.</p> <p><b>4</b> - Ter uma rotina antes da competição te ajuda a se sentir mais no controle e a reduzir a ansiedade. Então:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aquecimento físico:</b> Prepare seu corpo.</li><li>• <b>Exercícios de respiração:</b> Para acalmar a mente.</li><li>• <b>Visualização:</b> Para se ver performando bem.</li><li>• <b>Música:</b> Ouça músicas que te motivem ou te acalmem.</li><li>• <b>Revisão de metas:</b> Lembre-se dos seus objetivos.</li><li>• <b>Hidratação e alimentação:</b> Cuide do seu corpo.</li></ul> <p><b>5</b> - Reserve de 5 a 10 minutos para “descarregar”: respire, alongue, escreva ou fale com alguém. Esse exercício ajuda a processar a experiência e prevenir o acúmulo emocional entre uma prova e outra.</p> <p><b>OBS:</b> O item 4 é apenas um exemplo de organização da rotina pré-competitiva, se você já possui uma rotina bem implementada continue com ela.</p> <p>Cada atleta tem um perfil diferente, esteja atento ao que te faz bem.</p>