



Instituto
Olímpico
Brasileiro

FORMANDO
CAMPEÕES PARA
O **ESPORTE**
E PARA A **VIDA**



Você sonha com a **carreira de atleta**?

Quer saber como conciliar **treinos e estudos**?

Precisa aprender a **controlar a ansiedade** antes de uma competição?

Quer dicas de como se **alimentar de forma saudável** e turbinar a sua performance?

Quer entender quais são seus **objetivos pessoais e esportivos**?

Se você sonha em seguir o **caminho do esporte** e concorda que a vida de atleta precisa de **esforço e dedicação**,

VAMOS TE DAR UM SPOILER:

NÓS VAMOS TE AJUDAR!





O Comitê Olímpico do Brasil (COB) criou o **Formando Campeões para o Esporte e para a Vida**, um núcleo formado por 7 cursos e voltado para jovens atletas!

É isso mesmo! Esses cursos trazem informações superimportantes, com conteúdos que contribuirão para a formação de novos campeões e novas campeãs!

E tem mais!

- Os cursos são totalmente *online*.
- São 100% gratuitos.
- Trazem dicas valiosas de profissionais do esporte.
- Vídeos com depoimentos de atletas olímpicos.
- Quiz pra saber se você conseguiu fixar o conteúdo.
- Modelos de calendários que vão te ajudar a organizar seu plano de estudos e **muito mais!**

CONHEÇA OS CURSOS:

- O esporte e os estudos.
- Orientação à saúde.
- Apoio à preparação mental.
- Planejando a carreira do atleta.
- Valores Olímpicos para a vida.
- Alcançando a igualdade de gênero no esporte.
- Ginecologia do Esporte para meninas e adolescentes



SE LIGA!

Você sabia que o corpo é a ferramenta de trabalho do atleta?

Cantores usam a voz, engenheiros fazem cálculos e desenham, já os atletas nadam, correm... dependem do corpo para conquistar resultados! Por isso, os atletas precisam dar mais importância à higiene pessoal, alimentação, hidratação, vacinação e demais cuidados com a saúde! Todos esses cuidados contribuem para uma performance melhor!

Além da saúde do corpo, atletas também precisam ter cuidado com a saúde mental!

Sim! Corpo e mente precisam estar em grande sintonia! Você sabia que até a forma como você usa as suas redes sociais e dá importância aos *haters* pode influenciar seus resultados esportivos?! Para alcançar o sucesso e a felicidade, uma das prioridades deve ser o cuidado com a saúde mental!

Sentimentos e emoções influenciam muito seu dia a dia.

FICOU INTERESSADO?

*Se você é um **jovem ou uma jovem atleta e tem de 12 a 17 anos,** esse curso é para você!*

Ah, e também para toda a sua rede de apoio: treinadora e treinador, pai, mãe, familiares e demais responsáveis! Eles são essenciais para o seu sucesso!

E AGORA, QUER SE INSCREVER?

A inscrição no Formando Campeões para o Esporte e para a Vida é fácil! É só aproximar seu celular desse QR Code:



***ENTÃO TÁ!
AGORA SÓ DEPENDE DE VOCÊ!***

REALIZAÇÃO

