Instituto Olímpico Brasileiro | Programa da Carreira do Atleta

FORMANDO CAMPEÕES PARA O ESPORTE E PARA A VIDA

REALIZAÇÃO: COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL

Formando Campeões para o Esporte e para a Vida é uma iniciativa do Comitê Olímpico do Brasil (COB), realizada pela área de Educação e Segurança no Esporte do COB, o Instituto Olímpico Brasileiro (IOB).

Trata-se de um conjunto de cursos que visa compartilhar conhecimentos para que jovens atletas consigam se preparar, da maneira mais adequada, para construir uma carreira de alto rendimento e conquistar o sucesso em todos os campos da vida.

OBJETIVOS

Os cursos buscam oferecer aos atletas conteúdos sobre:

- Como organizar melhor o tempo entre treinos, competições e estudos.
- Como cuidar da alimentação para obter um melhor rendimento nos treinos e competições.
- Como lidar com as emoções.
- Como planejar sua carreira de atleta.
- Como praticar os Valores Olímpicos e inspirar outras pessoas.

QUEM PODE PARTICIPAR?

Os cursos, totalmente *on-line* e gratuitos, são destinados a jovens atletas de 12 a 17 anos e a todos aqueles que fazem parte da sua rede de apoio: familiares, responsáveis, treinadoras e treinadores.

COMO ESTÁ ESTRUTURADO?

Os cursos estão estruturados na modalidade de ensino a distância (EAD), a partir de vídeos, conteúdo teórico, reflexões e exercícios, com uma linguagem jovem e descontraída, conforme:

CURSOS
01. O esporte e os estudos (03h)
02. Orientação à saúde (03h)
03. Apoio à preparação mental (03h)
04. Planejando a carreira do atleta (03h)
05. Valores Olímpicos para a vida (03h)
06. Alcançando a igualdade de gênero no esporte (01h)
07. Ginecologia do Esporte para meninas e adolescentes (06h)

COMO SE INSCREVER?

As inscrições são feitas pelo *site* do COB:

www.cob.org.br

Ou

Aproxime o seu dispositivo móvel do QR Code abaixo, para acessar o *site* e se inscrever na turma.

SOBRE O CERTIFICADO

Para receber o certificado de cada curso, você deverá cumprir as etapas abaixo:

CERTIFICADO

- Passar por todo o conteúdo do curso.
- Realizar o quiz de cada curso.
- Responder a pesquisa de *feedback*.

Após a conclusão de cada curso, ficará disponível para download na plataforma o certificado *on-line* expedido pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB).

IOB: /InstitutoOlimpicoBrasileiro @institutoolimpicobrasileiro

TIME BRASIL: /timebrasil @timebrasil

www.cob.org.br