



Instituto
Olímpico
Brasileiro

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



REALIZAÇÃO



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

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

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

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

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 **Curso Formando Campeões para o Esporte e para a Vida**, voltado para jovens atletas!

É isso mesmo! Esse curso traz informações superimportantes, com conteúdo que irá contribuir na formação de novos campeões e novas campeãs!

E tem mais!

- O curso é totalmente on-line;
- 100% gratuito;
- Traz 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 O CURSO:

São 5 tempos:

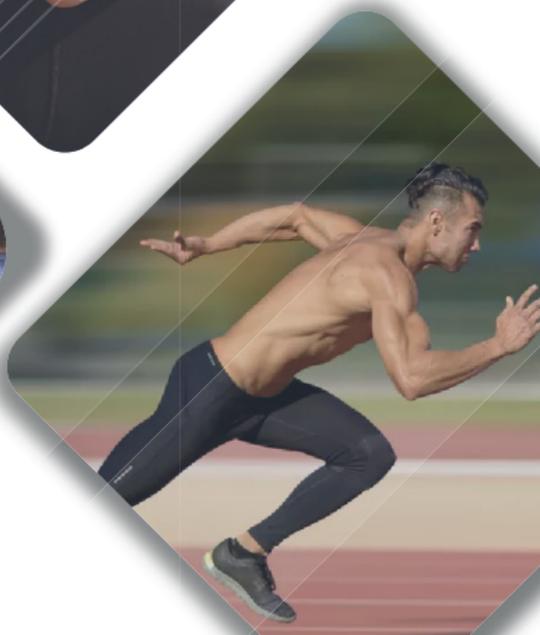
Tempo 01 | **O esporte e os estudos.**

Tempo 02 | **Orientação à saúde.**

Tempo 03 | **Apoio à preparação mental.**

Tempo 04 | **Planejando a carreira do atleta.**

Tempo 05 | **Valores Olímpicos para a vida.**



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, refletem numa melhor performance!

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 nos 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 no 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 pra 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 Curso 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



COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL