3 PASSOS INFALÍVEIS PARA MOTIVAR

SEU ATLETA



Objetivo Específico



Atletas são movidos a desafios. Se não há novidade, metas a cumprir e dificuldade, esqueça! Seja específico ao traçar um objetivo e veja a reação dele ao receber a orientação. Se a postura corporal e a expressão fácil não mudarem após a explicação, é porque o atleta não está se sentindo desafiado o suficiente.

Perguntas Poderosas



Se você quer saber o que motiva seu atleta pergunte a ele! Nem sempre o mesmo estímulo serve para todos. Simplesmente pergunte, "o que te deixa motivado no treino?" - em seguida faça silêncio até que ele encontre a própria resposta.

Palavra-Chave



Temos tendência de focar no que está ruim. E isso a longo prazo prejudica a nossa autoestima. Portanto, é fundamental ajudar o seu atleta a reconhecer as pequenas vitórias do dia. A palavra-chave é 1% ao dia.

No exercício abaixo você vai ajudar a identificar o 1% de evolução diária do seu atleta. Façam essa tarefa juntos. Logo na primeira semana, você sentira que o seu atleta estará mais motivado e confiante. Outro fator importante é que a conexão entre vocês será de muito mais confiança, admiração e respeito. Faça e depois me conte os resultados.



	O AILLIA CAMILAC
DIA: 1	
DIA: 2	
DIA: 3	
DIA: 4	
DIA: 5	
DIA: 6	

	AILLIA CAMPLAC
DIA: 13	
DIA: 14	
DIA: 15	
DIA: 16	
DIA: 17	
DIA: 18	

	AILLIA CAMPLAC
DIA: 19	
DIA: 20	
DIA: 21	
DIA: 22	
DIA: 23	
DIA: 24	

DO AILLIA CAMPLAO		
DIA: 25		
DIA: 26		
DIA: 27		
DIA: 28		
DIA: 29		
DIA: 30		

MAYRA RAMOS

FUNDADORA DO ATLETA CAMPEÃO

Mayra Ramos foi atleta da seleção brasileira de patinação artística. Em seu currículo de atleta, conquistou títulos importantes. Foi vice-campeã Mundial por equipes, em 2007 e bronze nos Jogos Pan-americanos, em 2003. Além de ter sido eleita duas vezes pelo Comitê Olímpico Brasileiro melhor atleta de patinação do país.



Atualmente, Mayra mora nos Estados Unidos, onde se formou treinadora mental de atletas.

Em 2017, Mayra fundou a Academia do Atleta Campeão. Uma plataforma online voltada para o treinamento mental de atletas de competição, que vem conquistando cada vez mais atletas e treinadores de diversas modalidades esportivas e e-sports do Brasil e do mundo.

SOBRE:



A Academia do Atleta Campeão é a maior escola online de Treinamento Mental para Atletas, do Brasil. Nós acreditamos que o verdadeiro campeão é o atleta que consegue expressar todo o seu potencial através da sua arte com controle emocional, respeito e autorresponsabilidade. O foco do atleta campeão é construir uma história e deixar um legado por meio de atitudes vencedoras e valores de vida. A nossa missão é transformar o cenário esportivo no Brasil e fazer com que cada vez mais atletas tenham o reconhecimento que merecem.

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS:

- https://instagram.com/atletacampeao?igshid=irfujmtjvq48
- www.youtube.com/atletacampeao

Faça parte da nossa lista VIP:

- www.wa.me/558898091290
- https://t.me/formacaotreinadormentalac



INSTITUTO ATLETA CAMPEÃO