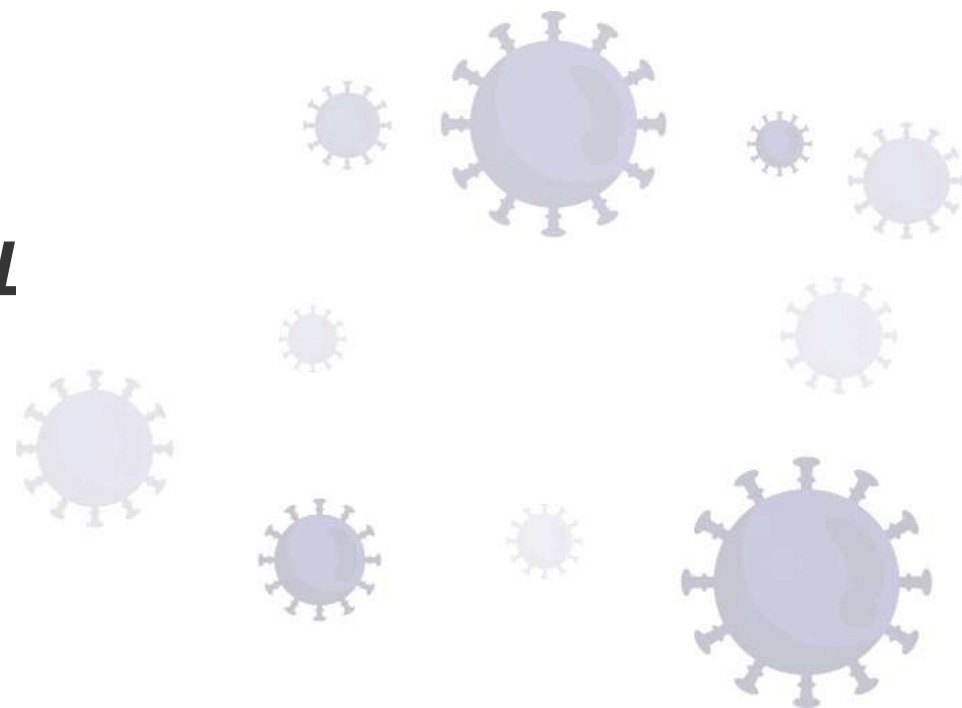




COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL

RECOMENDAÇÕES PARA
OS *ATLETAS DO TIME BRASIL*
SOBRE *CUIDADOS* COM

O ***CORONAVIRUS***



Cuidado!



O Coronavirus pode levar a uma doença grave, geralmente em pacientes idosos e com outras doenças associadas.

Você deve estar se perguntando, e por que eu tenho que me cuidar tanto e por que fecharam meu local de treino, por exemplo?

A RESPOSTA É:

O vírus transmite muito fácil, e em muitos casos as pessoas não apresentam sintomas, assim ficam andando nas ruas em contato com outras pessoas, transmitindo o vírus.

Cuidado!



Hoje, o problema não é sobre pegar; **é sobre não passar.**
É sobre **respeitar os mais fracos e vulneráveis.**
E assim, não superlotar hospitais.

Por isso,
***A importância
de nos recolhermos.***



Transmissão



**Por meio da aspiração de gotículas de uma pessoa infectada.
Ou por meio do contato com superfícies que contenham essas gotículas
infectadas e o contato posterior com os olhos, boca e nariz.**

Higiene



Lave suas mãos a cada 2h, e especialmente quando entrar em casa.



Lave por cerca de 20s, na região entre dedos, embaixo da unha, dorso e palma da mão, antebraço até próximo ao cotovelo.



Evite cumprimentar os colegas com abraços, beijos ou aperto de mão.



Não beber no mesmo copo ou garrafa.



Higiene



Mantenha uma distância de cerca de 2m de outras pessoas, especialmente aqueles com mais de 60 anos.



Ao tossir, ou espirrar, cubra a boca e o nariz com lenço de papel ou com o cotovelo.



Antes e após usar materiais técnicos, aparelhos, ou materiais individuais do seu esporte, limpá-los com álcool.



Alimentação



Com o fechamento de locais de treinamento, provavelmente você irá treinar menos, assim, fique atento a sua ingestão calórica.



Cuide do seu peso.



Evite alimentos processados (chocolates, embutidos, manteigas).
Aproveite por uma alimentação natural e saudável.

Alimentação



- 🌿 Aumente a ingestão de alimentos que estimulem o sistema imunológico: vitaminas A (cenoura, mamão), C (cítricos: laranja, acerola, limão) e E (abacate, castanha do Pará, amendoas, nozes, salmão);
- 🌿 Gengibre, alho, cebola, cúrcuma, alho poró e romã também são ótimos para o sistema imune;
- 🌿 Não esqueça os antioxidantes das frutas vermelhas (mirtilo, amora e framboesa);
- 🌿 Coloquem fibras nas principais refeições (folhas cruas, aveia, chia, granola);
- 🌿 Sucos a base de vegetais batidos aumentam a saciedade e são pouco calóricos;
- 🌿 Mantenha o consumo de proteínas por meio de ovos, leite e derivados (queijo, iogurte);
- 🌿 Aumente a ingestão de água e hidrate-se bem e evite rigorosamente o consumo de álcool.

Sono



Aproveite para recuperar seu sono.

Os menores de 16 anos, devem dormir de 9,5 a 10h por noite.

Para os maiores de 16 anos, entre 8 e 10h por noite.

Mantenha o funcionamento do seu relógio biológico adequado. Ou seja, acorde geralmente na hora que você acorda todos os dias.

Mantenha seu quarto ventilado e limpo.



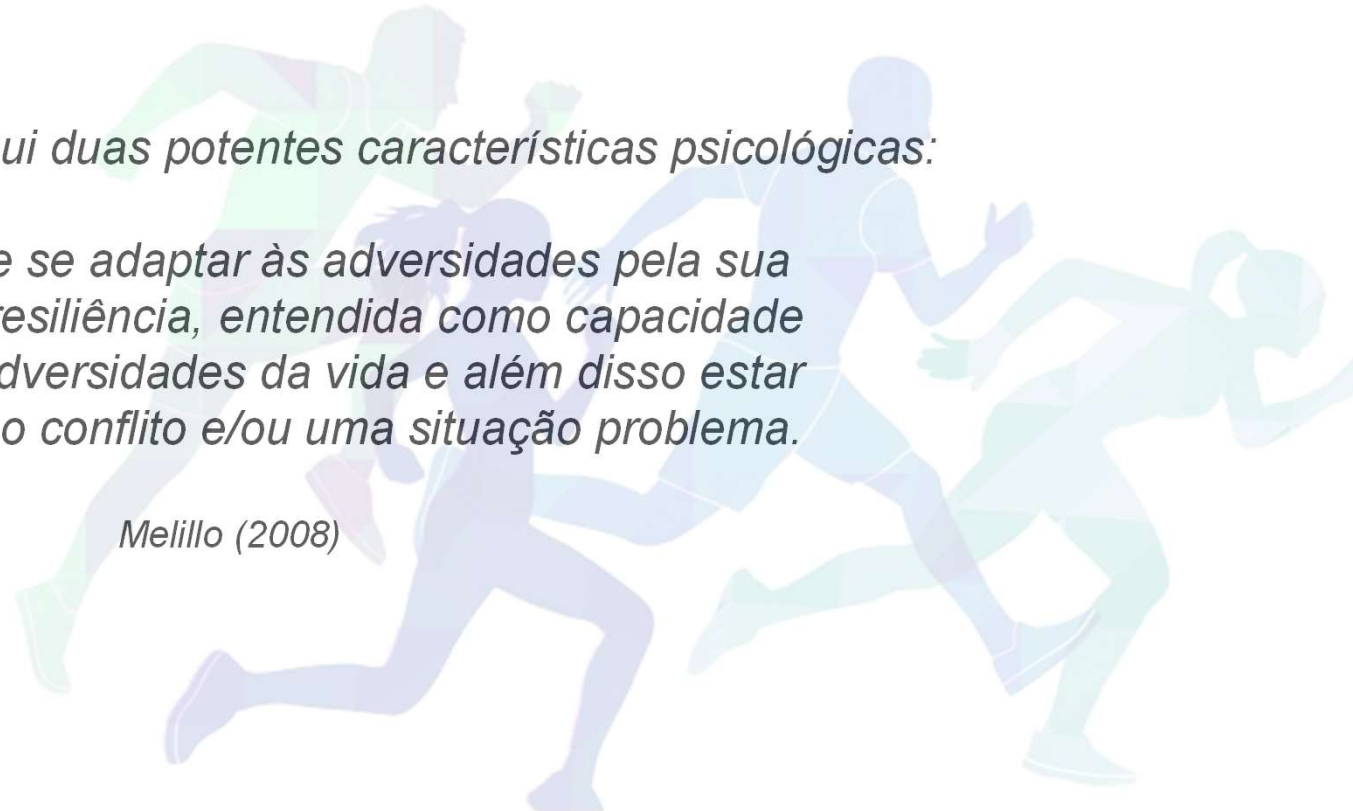
Mente



O atleta brasileiro possui duas potentes características psicológicas:

a capacidade de se adaptar às adversidades pela sua criatividade e a resiliência, entendida como capacidade em superar as adversidades da vida e além disso estar fortalecido após o conflito e/ou uma situação problema.

Melillo (2008)



Mente



- Focar naquilo que pode ser controlado. Aquilo que não pode ser controlado, é perda de tempo e de energia.
- Buscar estabelecer uma nova rotina. É uma novidade para todos os países.
- Estar centrado no aqui e agora. A concentração no presente lhe ajudará a selecionar os estímulos adequados para tomar as decisões do melhor programa de preparação adaptado para este momento.
- Manter-se positivo diante da situação, um dos pilares da Resiliência. Lembre-se que precisamos estar preparados da melhor forma, quando tudo estiver normalizado.

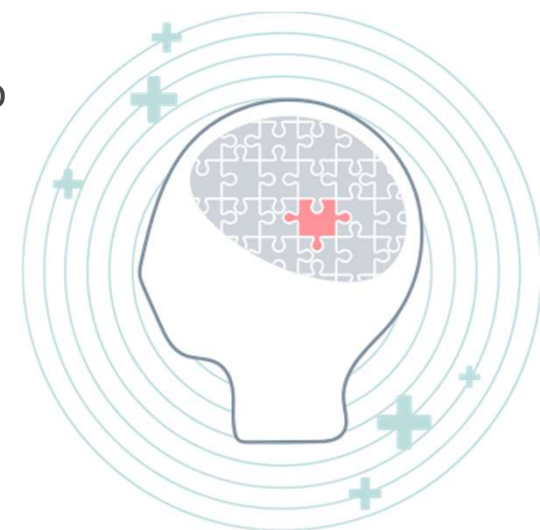


Mente



- Mantenha a calma, esta atitude lhe ajudará a controlar o medo e te auxiliará na preservação de sua imagem positiva na sociedade.
- Evite comentários e informações sensacionalistas. Busque informações com a equipe médica do COB. Assim, você se concentra em suas tarefas, e evita comportamentos equivocados e preconceituosos.
- Planeje com sua equipe de trabalho, ações a curto prazo. Além de te dar motivação, lhe ajudará a manter-se focado no seu treinamento e mais preparado para o sonho olímpico.
- Não seja afetado pelo “E SE”. Tenha compaixão pelo momento. Use exatamente este momento para refletir e se fortalecer para buscar seu sonho olímpico.

Crie e Recrie.





COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL

PREPARAÇÃO FÍSICA

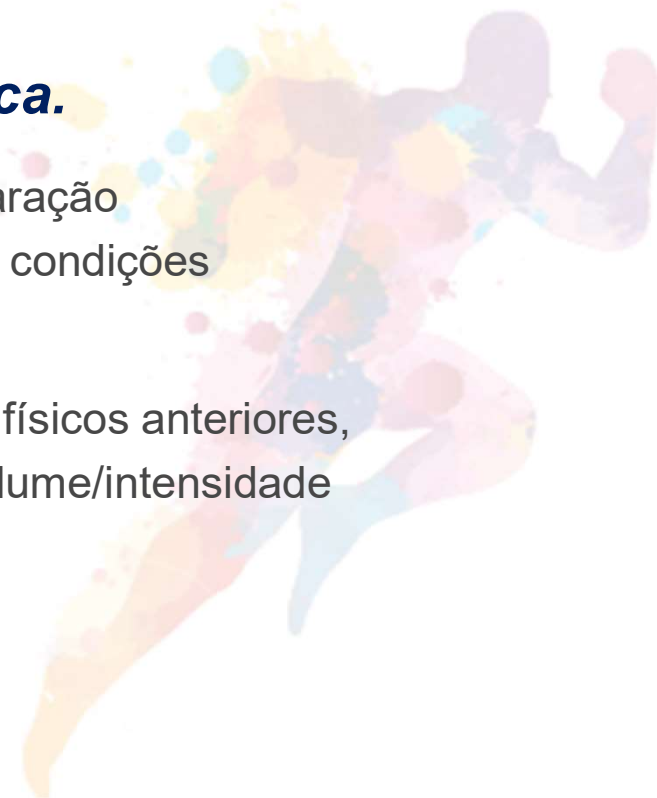


Preparação Física

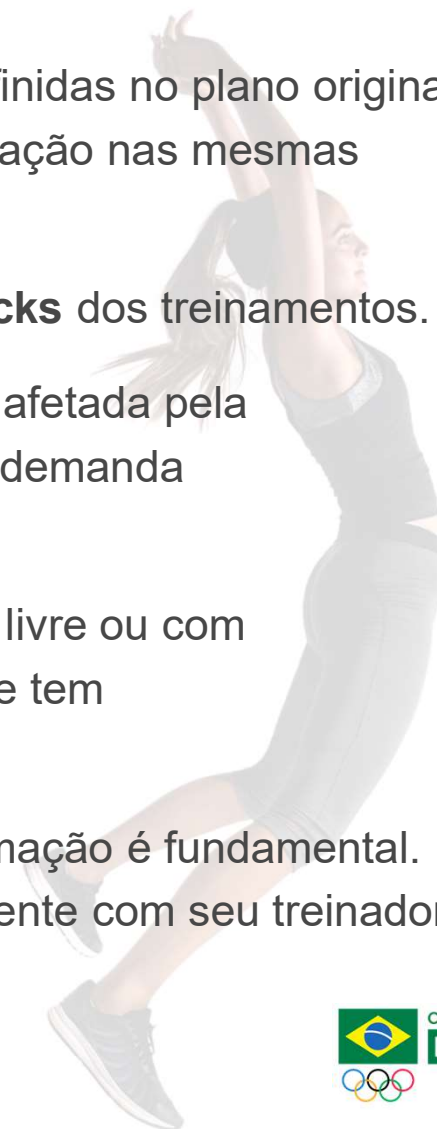


Siga as orientações de um profissional de educação física.

- Neste momento é fundamental a **comunicação** com sua equipe de preparação física/treinador para manter a **continuidade** dos treinamentos dentro das condições mais próximas ao planejado para esta fase.
- A interrupção do treinamento faz com que haja uma regressão a estados físicos anteriores, afetando diretamente a performance, assim como alterações de carga/volume/intensidade sem o conhecimento do seu treinador.



- As rotinas devem ser adaptadas respeitando o volume e a intensidade definidas no plano original, buscando adaptações dos exercícios sempre que não for possível a realização nas mesmas condições da sua rotina.
- As substituições/adaptações dos exercícios ocorrerão a partir dos **feedbacks** dos treinamentos.
- Tenha uma atenção maior com a **especificidade** dos treinamentos que é afetada pela restrição aos locais de treino. A inserção de sessões e/ou exercícios com demanda específica pode ser a prioridade.
- Com as restrições aos locais de treinamento (indoor), busque áreas ao ar livre ou com pouca circulação de pessoas. Procure organizar bem a **infraestrutura** que tem disponível para treinamento neste período.
- Com as mudanças nos calendários, a necessidade de atualizar a programação é fundamental. Metas a curto prazo e tangíveis auxiliarão neste momento. Reveja juntamente com seu treinador o **planejamento** das sessões para este período.



- Seu treinamento deve ter como base as necessidades identificadas anteriormente, através de avaliações prévias e sessões monitoradas.
- No nível de excelência que está, não existem programas genéricos, cada atleta deve respeitar sua **individualidade**.
- Identifique e comunique quais **equipamentos** estão disponíveis para auxiliar nos treinamentos. Não deixe de consultar seu treinador para orientação na aquisição de materiais que potencializem os resultados.
- **Sugestão de equipamentos:**

Rolo de liberação miofascial



Mini-band



Superband



Faixa elástica



Escada de agilidade



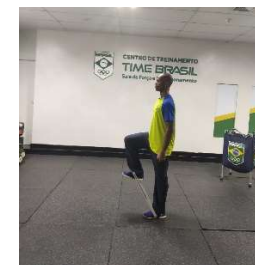
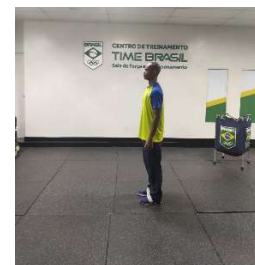
Bola suíça



Rolo de Liberação Miofascial



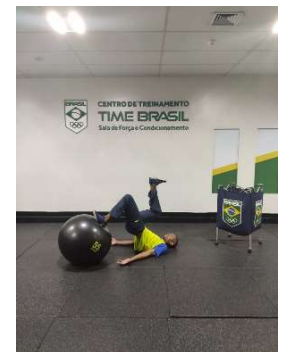
Mini-Band



Faixa Elástica



Bola Suiça



Superband



Escada de Agilidade



Suas sessões de treinamento devem ser distribuídas ao longo da semana com ênfase no Treinamento Neuromuscular (MUSC) e Cardiorrespiratório (CARDIO).

Exemplo de distribuição num cronograma semanal

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	CARDIO 1	CARDIO 2	CARDIO 3	CARDIO 1	CARDIO 1	CARDIO 3	OFF
TARDE	MUSC 1	MUSC 2	MUSC 3	MUSC 1	MUSC 1	MUSC 3	
NOITE	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	

O tempo de intervalo entre as sessões vai variar de acordo com o volume, intensidade e objetivo do treinamento;

- Durante este período, tenha atenção com as **cargas de treino**, já que estará distante dos profissionais e com demandas específicas fora do ambiente de treinamento técnico.
- Não deixe de **comunicar** frequentemente e tirar dúvidas, já que as tecnologias atuais permitem essa interação entre vocês e seus preparadores físicos/treinadores.
- Nosso **propósito** é auxiliar e orientar vocês, para reduzir ao máximo o risco de lesão, aumentar a eficácia do programa de treino e melhorar sua performance.



