

## PNL nos Esportes de Alto Rendimento

Daniela S.S. Lops, MSc.

daniela.psiesporte@gmail.com



## ALTO RENDIMENTO



## RECREAÇÃO





O QUE FAZ UM  
ATLETA?



O QUE FAZ UM  
**GRANDE** ATLETA?

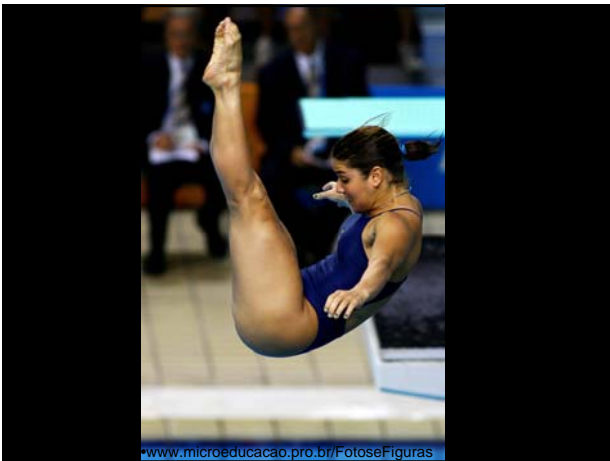


**AMOR**



© Copyright Latin Sports

FÍSICO  
TÉCNICO  
PSICOLÓGICO



www.microeducacao.pro.br/FotoseFiguras

DESAFIO



www1.folha.uol.com.br/.../historia-borges.jpg

**PRAZER**



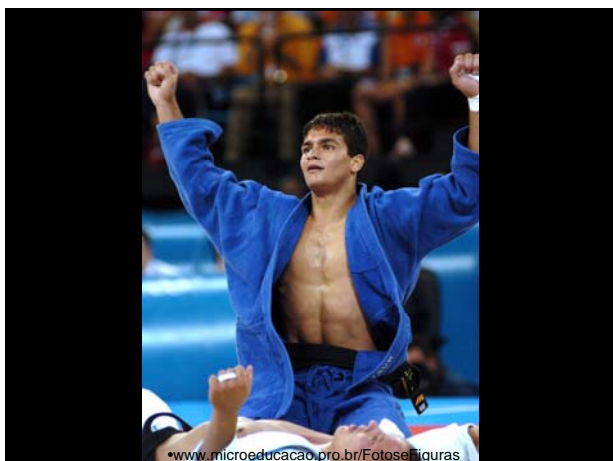
**DEDICAÇÃO**



# MUDANÇA



# ESTADO DESEJADO



# EMOÇÕES

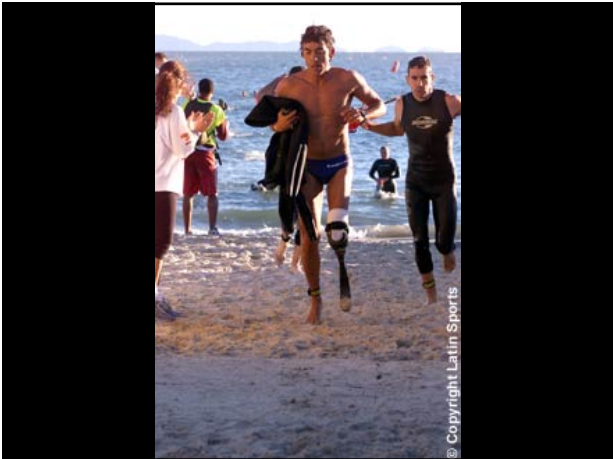


# COMPORTAMENTOS





**SUPERAÇÃO**



**VITÓRIA**



**CONFIANÇA  
GARRA  
TRANQUILIDADE**



**MENTE INCONSCIENTE  
DESAPEGO  
CONFIANÇA**





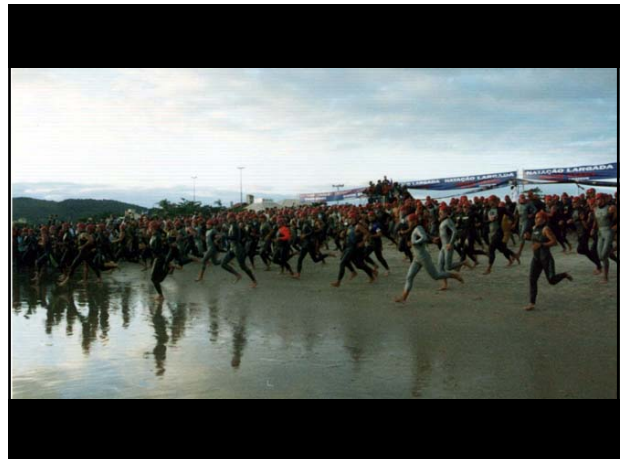
**MENTE CONSCIENTE**  
**OBJETIVOS**  
**METAS**



**FOCO**



# FLEXIBILIDADE



# MOTIVAÇÃO





**LESÕES  
QUANDO?  
ONDE?  
COMO?**

**PENSAMENTOS  
ANTES  
DEPOIS**

