

365 apostas - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: 365 apostas

As Olympic Athletes Face "Post-Olympic Blues", Mental Health Becomes a Priority

Durante quase duas semanas, o mundo assistiu, fascinado, às performances esportivas nos Jogos Olímpicos de Paris, enquanto os atletas se esforçaram ao limite, arrancando todas as emoções imagináveis deles mesmos - **365 apostas** alegria, alívio, choque, desapontamento, desespero, ansiedade e excitação, exibidos para que todos pudessem ver.

São essas emoções que definem os Jogos Olímpicos, esses momentos de libertação após tantos anos de controle e sacrifício. Mas, logo após o retorno dos atletas para casa, todas essas emoções, esses altos intensos de competir nos Jogos ou conquistar uma medalha podem desaparecer no que foi batizado de "blues pós-olímpicos" - um fenômeno ainda relativamente sub-pesquisado que foi destacado pelos próprios atletas.

"Isso tem semelhanças com qualquer pessoa que tenha feito algo por muito tempo", disse Apolo Ohno, o mais condecorado atleta olímpico de inverno dos EUA, para o esporte. "Eles ... sentiram que isso era o que foram feitos para fazer, que eram bons nisso. E então, de repente, isso não está mais disponível e agora eles têm que fazer outra coisa."

A pergunta "O que vem **365 apostas** seguida" é frequentemente feita aos atletas **365 apostas** conferências de imprensa após suas corridas.

O que se faz depois de realizar seu trabalho de vida? O que acontece quando você volta para casa de repente se tornando um nome familiar? Onde você vai depois de ser a estrela do maior show da terra? O que você faz se tiver que esperar quatro anos mais para alcançar seus objetivos?

Apesar de os atletas se banharem na glória de suas realizações, o retorno à vida normal e a readaptação após um Jogo Olímpico pode ser difícil. E à medida que cada um retorna às suas próprias pressões específicas, para alguns esses "blues" podem permanecer, se instalar e se transformar **365 apostas** períodos de depressão, mesmo para aqueles atletas que conquistaram medalhas de ouro.

"Você está no auge e não tem muita chance de entender o que fez, para um.

E você não tem muita chance de descansar e se relaxar. É como se você estivesse no auge e de repente desce essa colina", disse Allison Schmitt, a nadadora americana que conquistou 10 medalhas olímpicas - quatro delas de ouro - e concluiu um mestrado **365 apostas** serviço social, para o esporte.

"Podemos ser vistos como super-humanos na TV e podemos nos sentir super-humanos quando estamos ganhando medalha de ouro após medalha de ouro, mas **365 apostas** algum momento, todo o alto tem um baixo e está bem ter esse baixo, mas não está bem isolarmo-nos como fiz".

Schmitt irradiava energia nos momentos antes da corrida que mudaria **365 apostas** vida, mordendo o lábio e balançando para cima e para baixo na beira da piscina, se preparando para os minutos à frente. Já nesse Olimpíada **365 apostas** Londres, ela havia conquistado uma medalha de bronze no revezamento 4x100m livre e uma medalha de prata nos 400m livre, igualando **365 apostas** safra de medalhas de Pequim.

À **365 apostas** esquerda estava Camille Muffat, a campeã olímpica recentemente coroada nos 400m livre; à **365 apostas** direita estava Federica Pellegrini, a campeã olímpica e detentora do recorde mundial **365 apostas** defesa. Em menos de dois minutos - um minuto e 53 segundos, para ser exato - Schmitt derrotaria as duas, se tornar uma campeã olímpica, bateria o recorde olímpico e alcançaria o objetivo pelo qual ela, bem como **365 apostas** família e amigos, haviam

sacrificado muito.

Ela havia dedicado toda a **365 apostas** vida a esse objetivo, perdera o baile de formatura do ensino médio e a formatura, colocara partes da **365 apostas** vida "em espera", redshirted e deixara **365 apostas** faculdade no último ano para se mudar para uma cidade onde não conhecia ninguém "apenas para treinar".

No final, ela produziu uma performance perfeita, terminando a corrida com tempo suficiente para pegar o separador da linha d'água e levantar a mão para o céu **365 apostas** triunfo antes que suas competidoras tivessem sequer tocado o piso.

"Lembro-me de um dos treinadores dizendo-me depois dos 200 livres ... 'Você está no nono céu, preciso pinchá-lo?' E eu disse: 'Não, deixe-me viver neste momento. Deixe-me saborear essa sensação'", Schmitt se lembra.

O restante dos Jogos de Londres passou **365 apostas** um nevoeiro dourado para ela à medida que ela conquistou mais dois títulos olímpicos no revezamento 4x200m livre e no revezamento 4x100m medley.

"Durante esses Jogos Olímpicos, estava no auge completo e era voltar dele, que é quando a montanha-russa atingiu", ela diz.

Ela retornou para os EUA como um rosto reconhecível, alguém cujas façanhas haviam sido transmitidas para milhões de lares **365 apostas** todo o mundo.

"Deixei como Allison Schmitt e voltei como Allison Schmitt, a campeã olímpica de ouro, e há pessoas que simplesmente te olham não como um ser humano e são tipo, 'Oh, essa garota nadadora de ouro'. Posso ouvir você, ainda sou um ser humano e posso ainda ouvir você murmurando sobre mim. Posso ver **365 apostas** mandíbula cair e simplesmente me fitar", ela disse.

"Você é dizido tão frequentemente quando volta dos Jogos Olímpicos como as pessoas desejam ser você, como você é tão sortuda ... como elas fariam qualquer coisa pelas medalhas de ouro", ela adiciona. "E eu não acho que eles percebem o que levou para conquistar essas medalhas de ouro, todas as sacrifícios, todo o trabalho árduo, todo o esforço fisicamente, mentalmente, emocionalmente que você tem sobre o seu corpo."

Ainda ser "agradecida" e entender os sacrifícios que todos ao seu redor fizeram provou ser um "grande obstáculo" para Schmitt quando pediu ajuda. "Não queria parecer que estava se queixando porque, no fundo, eu era muito grata por isso ... mas definitivamente foi um momento **365 apostas** que você não se sente humano porque tantas pessoas o estão olhando como um objeto", ela diz.

Lutando para lidar e se sentindo como se não fosse **365 apostas** "auto-feliz, otimista" normal, Schmitt começou a se isolar à medida que **365 apostas** saúde mental se deteriorava e tentou ir à terapia, mas não se relacionou com **365 apostas** primeira terapeuta e "não realmente entendendo a terapia" naquela época, não tentou encontrar outra.

"Continuei a me isolar, foi como se estivesse indo dormir porque, pelo menos, quando estou dormindo, não posso sentir isso. E chorei-me para dormir. Levou até janeiro de 2024, quando estava **365 apostas** meu ponto mais baixo absoluto, quando alguém disse para mim, 'Vamos conseguir alguma ajuda'. Eu disse: 'Suponho que esteja **365 apostas** um ponto **365 apostas** que quero acabar com a minha vida, quero fazer todas essas coisas, não sei o que mais fazer.'"

Ela encontrou outra terapeuta com quem se relacionou e credita comparecer para suas colegas de equipe, bem como nadar **365 apostas** si, por ter salvado **365 apostas** vida. Em seguida, **365 apostas** prima de 17 anos se matou **365 apostas** maio de 2024, o que a levou a falar sobre suas experiências **365 apostas** terapia quando ainda era estigmatizado na esperança de ajudar outras pessoas.

No final, ela retornou aos Jogos Olímpicos e conquistou mais uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos do Rio de 2024 no revezamento 4x200m livre e uma prata no revezamento 4x100m livre antes de continuar nos Jogos Olímpicos de Tóquio, onde conquistou uma prata e bronze nas mesmas provas, respectivamente.

Quando Ohno conquistou **365 apostas** primeira medalha de ouro olímpica nos Jogos Olímpicos de Inverno de Salt Lake City de 2002, tornou-se o primeiro campeão olímpico masculino de patinação de velocidade **365 apostas** pista curta dos EUA já. Ele se tornou o rosto do esporte **365 apostas** seu país por mais de uma década, conquistando oito medalhas olímpicas - incluindo duas de ouro - antes de escrever dois livros sobre **365 apostas** carreira atlética e **365 apostas** metamorfose **365 apostas** um empreendedor.

"Minha vida mudou literalmente **365 apostas** um período de 24 horas", disse ele, se lembrando de conquistar **365 apostas** primeira medalha de ouro olímpica.

"Eu não era mais esse tipo de atleta que era relativamente desconhecido ... agora, meu nome e minha [free spins blaze](#) e minha cara estavam **365 apostas** todos os lugares e eu não sabia como responder a isso. Não sabia como me comportar. Não acho que haja nada no mundo que possa prepará-lo para a fama instantânea ou o reconhecimento instantâneo.

"À medida que cresço mais velho, percebo agora que a maior parte disso provavelmente não era verdade, mas comecei a acreditar **365 apostas** algo: isso é como o mundo acredita que devo ser, isso é como o mundo acredita que devo agir e responder, isso é quem o mundo acha que devo ser com e todas essas coisas. Leva tempo viver autenticamente a si mesmo e também aos valores que você quer sustentar."

Tenta-se pensar que as histórias que cativam o mundo durante os Jogos Olímpicos terminam **365 apostas** pontos convenientemente costurados quando os Jogos terminam, que os atletas que realizam feitos super-humanos cavalgam para o pôr-do-sol.

"Isso é certamente uma armadilha que a mente, e **365 apostas** certa medida a mídia, pode colocar que se você conquistar essa medalha, então você será feliz para sempre", disse Peter Haberl, psicólogo esportivo que trabalhou com o USOPC por 18 anos até 2024 e agora trabalha com a equipe indiana de hóquei feminino, para o esporte.

"E não é assim que a vida funciona. Se prepararmos o atleta adequadamente, então não é apenas alcançar o pico, também o que vem depois."

Mais e mais atletas, como Schmitt e Ohno, falaram sobre as pressões de ir por ouro e as maneiras pelas quais essa pressão muda se eles alcançarem esse objetivo.

O nadador britânico Adam Peaty, que conquistou três medalhas de ouro e três medalhas de prata olímpicas, disse à **365 apostas** maio de 2024 que "uma medalha de ouro é a coisa mais fria que você vai vestir ... porque você pensa que vai resolver todos os seus problemas. Não vai."

Ele fez uma pausa no esporte antes de retornar para conquistar uma medalha de prata **365 apostas** Paris e falou sobre sofrer de depressão e problemas com álcool. "Eu fiz uma pausa porque estava **365 apostas** uma busca sem fim por uma medalha de ouro ou um recorde mundial e olhei para o futuro e disse 'OK, se eu fizer isso, minha vida está fixa ou melhor?' Não", disse Peaty à .

Em 2024, Michael Phelps produziu e narrou um documentário da HBO, "O Peso do Ouro", detalhando essas pressões e criticando a falta de apoio das entidades governamentais para elas. "Realmente, após cada Olimpíada, acho que caí **365 apostas** um estado depressivo maior", disse ele **365 apostas** 2024.

Em seguida, Simone Biles se retirou de vários eventos nos Jogos Olímpicos de Tóquio sofrendo de "twisties", um bloqueio mental causando ginastas perderem a noção de si mesmos no ar. Em seu retorno ao esporte, ela consolidou seu status como a maior ginasta de todos os tempos e mudou as conversas **365 apostas** torno da saúde mental tanto dentro quanto fora do esporte.

À medida que os atletas defendem a si mesmos e detalham as pressões antes, durante e depois de um Jogo Olímpico, houve alguma resposta da Comitê Olímpico Internacional (COI) e federações nacionais.

"Os atletas são pessoas primeiro e todo o seu bem-estar holístico deve ser cuidado", diz Kirsty Burrows - a chefe da unidade de segurança esportiva do COI - para o esporte. "No caminho para os Jogos Olímpicos, claramente há um grande foco **365 apostas 365 apostas** identidade atlética ... e é tentar equilibrar isso e garantir que, após os Jogos Olímpicos, alguns atletas podem lutar

com ... essa identidade atlética e não atlética."

Há uma linha telefônica para atletas, disponível **365 apostas** mais de 70 idiomas tanto durante quanto após os Jogos, mais de 165 oficiais de bem-estar de atletas treinados **365 apostas** proteção ou como profissionais de saúde mental e uma "zona mente" acima do ginásio no Village Olímpico pela primeira vez, onde os atletas podem completar exercícios de mindfulness, contribuir para uma parede de positividade ou passar tempo **365 apostas** um pod de desconexão, Burrows disse.

Ela adiciona que há cursos disponíveis que detalham "recuperar-se psicologicamente de eventos importantes" bem como um programa que ajudar atletas aposentados a se transicionar para uma carreira não atlética.

Para Haberl como psicólogo esportivo, ele disse que seu papel é preparar "o atleta para liderar uma vida rica e significativa", encorajá-lo a "separar e diferenciar metas de valores" e ajudá-lo a ver que a atenção **365 apostas** torno dos Jogos é uma "ilusão".

Para quase todos os esportes incluídos no programa, os Jogos Olímpicos representam o maior prêmio disponível e **365 apostas** única chance de exposição mainstream, aumentando as estacas **365 apostas** torno de ganhar uma medalha ou competir lá. A pressão para se apresentar é diferente **365 apostas** comparação a outros esportes profissionais que têm competições populares anualmente.

"A maioria dos atletas olímpicos está competindo **365 apostas** arenas que geralmente estão bastante vazias", diz Ohno. "E não há muito prêmio **365 apostas** dinheiro. Não há salário, dependendo do esporte, claro, **365 apostas** esqui, natação e **365 apostas** ginástica, há alguns grandes dólares de patrocínio, mas pense **365 apostas** todos os esportes que não são tradicionais. Não há verdadeiro mercado para isso."

A pressão é quase inimaginável, as margens entre a vitória e a derrota são finíssimas. Nenhum dos oito homens na final do revezamento 4x100m masculino **365 apostas** Paris sabia quem havia vencido até que uma [free spins blaze](#) finish mostrasse o torso de Lyles apenas milímetros à frente de Thompson na linha; apenas 12 centésimos de segundo separaram os oito homens na final. Em seu próprio esporte de patinação de velocidade **365 apostas** pista curta, qualquer coisa pode dar errado no empurrão pela posição e as margens de vitória minúsculas.

"Sabemos que, quando eu vou aos Jogos Olímpicos e posso perder o pódio real por dois dedos apenas assim, de repente, o treinamento de hoje, quatro anos antes dos Jogos, parece importar muito", diz ele.

"É por isso que vemos essa obsessividade incrível **365 apostas** torno do treinamento e o padrão consistente e rotina dos atletas ... porque sabemos que as margens são muito finas ... e sentimos que tudo o que entra **365 apostas** nosso treinamento, nossa preparação mental, nossa recuperação, nossa sono, a comida, o equipamento, tudo parece importar."

Áustria causa sensação e derrota a Holanda no Euro 2024

A Áustria garantiu uma vitória histórica por 3-2 sobre a Holanda no Euro 2024, classificando-se como líder do Grupo D e se qualificando para a próxima fase do torneio. A Holanda também se classificou como um dos quatro melhores terceiros colocados.

Um triunfo inédito para a Áustria

Este é o primeiro título da Áustria como líder de grupo **365 apostas** um Campeonato Europeu. A Holanda também se classificou para as oitavas de final.

O jogo se decide nos minutos finais

Após um empate **365 apostas** 2-2, Marcel Sabitzer marcou o gol da vitória para a Áustria aos 80

minutos, garantindo a classificação do time como líder do grupo.

França e Polônia empatam 365 apostas 1-1

Enquanto isso, a França e a Polônia empataram **365 apostas** 1-1, resultado que complica o caminho da França nas oitavas de final.

Uma partida emocionante

A partida entre a Áustria e a Holanda foi recheada de emoções, com gols, defesas espetaculares e reviravoltas inesperadas.

Um time renovado

A Áustria surpreendeu com um time renovado e uma estratégia ofensiva que desconcertou a defesa holandesa.

A Holanda luta até o fim

A Holanda não desistiu e lutou até o fim, mas acabou sendo superada pela eficiência austríaca.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: 365 apostas

Palavras-chave: **365 apostas - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-18