

# Concentração

O que diferencia um campeão dos demais competidores são seu equilíbrio emocional e sua capacidade mental de quase “transe” e baixa ansiedade, alcançando um estado mental de ondas “alfa”, ou quando muito profundo, ondas “teta” (que equivalem a um estado meditativo que permite ao cérebro um alto nível de eficiência), trazendo um incrível poder de concentração e uma grande abstração do mundo exterior, assemelhando-se a um estado hipnótico. É sob esse estado mental que os atletas realizam lances incríveis e proezas inimagináveis. É claro que a resistência e a habilidade física são essenciais ao campeão para dar sustentação a esse poder mental e viabilizar sua técnica. Porém entre os 3 fatores essenciais: o mental, o físico e o técnico, o primeiro é o que faz a maior diferença.

Em um futuro não muito distante, os exercícios de meditação se tornarão tão importantes na rotina dos atletas quanto os exercícios físicos. A qualquer momento do dia, quando for possível, escolha uma posição confortável e permaneça imóvel, apenas acompanhando sua respiração, feche os olhos e, por uns poucos minutos, observe o interior da sua mente. Tente descobrir onde exatamente nascem os pensamentos e onde eles voltam a desaparecer. Com este exercício básico de meditação, você perceberá em alguns dias o aumento de sua performance mental nos treinamentos e em seu dia-a-dia.

**A vida sem Metas não tem graça! Concentre-se!**



**Prof. Romeu  
Scialla**

Metas Sport &  
Entretenimento