

## como fazer múltipla na betway

A concentração é uma capacidade cognitiva das mais importantes em todas as modalidades esportivas para a aprendizagem de novas habilidades, para o desempenho nos treinos e, principalmente, nas competições; para o desempenho nos treinos e, principalmente, nas competições.

A Concentração e a Atenção são processos cerebrais diferentes, mas que dependem uma da outra.

A atenção é uma capacidade cognitiva, que nos auxilia na percepção dos estímulos ambientais.

De modo geral, é entendida como um estado seletivo, intensivo e dirigido da nossa percepção do mundo.

Os processos de atenção envolvem todos nossos sentidos (visua) Tj T\*

A concentração é basicamente a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente.

Alguns esportes exigem níveis e tipos diferentes de concentração;

Num esporte individual, como a natação, por exemplo, os níveis de concentração serão diferentes do que no vôlei.

Para melhorar a concentração uma atitude fundamental.

Quer melhorar a concentração? Uma atitude fundamental.

É simples, mas faz toda a diferença. Tenha presença.

Se esforçar para se conectar no aqui e agora, ou seja, estando toda a atenção no momento presente.

Dessa forma você irá diminuir as distrações e desenvolver a concentração.

Como fazer isso? Com muita persistência.

Prestando atenção ao que você está realizando no momento, se você está numa sessão de treino de musculação, você deve estar presente ali, ou seja, prestando atenção nos exercícios.

Não pensando em outra coisa que lhe venha à cabeça.

Se você está no aquecimento, pouco antes de começar a competição, a atenção deve estar ali, assim consequentemente em tudo o que você fizer.

Esse é o segredo para melhorar a concentração.

Eu entendo que parece simples, mas não é, somos extremamente