

Mejorar la Resistencia Mental en el Squash utilizando la Meditacion: Revele su verdadero potencial mediante el control de sus pensamientos internos



Fecha de publicación: 23 abril, 2015

Editor: Finibi Inc

Autor: Joseph Correa (Instructor certificado en meditacion)

Longitud de impresión: 102

Idioma: Español

PDF

Mejorar la Resistencia Mental en el Squash utilizando la Meditacion es una de las mejores formas de alcanzar su verdadero potencial. Comer bien y entrenar son dos de las piezas del rompecabezas, pero necesita la tercera pieza para alcanzar su verdadero máximo de rendimiento. La tercera pieza es dureza mental y puedes obtenerlo a través de la meditación. Si observa a los atletas que practican meditación regularmente encontrará que son, o poseen:

- Más seguridad durante la competición.
- Estrés reducido.

- Mejor capacidad de concentración durante largos períodos de tiempo.
- Menor fatiga muscular.
- Tiempos más veloces de recuperación después de competir o entrenar.
- Mayor resiliencia.
- Mayor y más equilibrio en el desempeño bajo presión.

¿Qué más se puede pedir como deportista?

Cuando se considera desbloquear el verdadero potencial, son muchos los atletas que se centran en el aspecto físico y nutricional.

Los objetivos de una preparación profesional, a menudo, pasan por alto el potencial interno, capaz de conseguirse a través de prácticas como la meditación y la visualización. Es común ver beneficios o mejoras físicas debido a entrenamientos físicos, pero lo que muchos atletas no saben es que la meditación ha demostrado también, elevar significativamente el rendimiento y la salud física.

Alcanzar su máximo rendimiento requiere de un entrenamiento y estimulación en el ámbito físico y mental.

Si estos puntos no se tienen en cuenta conjuntamente, ocurre lo que a muchos deportistas, a los cuales se les dificulta conseguir un equilibrio dentro de un nivel de profesionalismo superior. Con el fin de dar lo mejor de ti, debes aceptar que el cuerpo y la mente son complementos de una sola cosa, y que trabajándolos conjuntamente lograrás alcanzar tus metas.

La meditación como ejercicio, ayuda a fortalecer tu mente de la misma manera en que impacta positivamente en tu cuerpo, en constante evolución a medida que tú practicas. El acondicionamiento físico, la nutrición y meditación son las tres claves para lograr un estado de óptimo rendimiento. La mayoría de los atletas no ponen tanta atención a la meditación como deberían, ya que su preocupación se centra en la apariencia física y en la percepción de otros sobre ellos mismos.

<https://k2s.cc/file/02abd2d93118c/QV1U0arEk.pdf.rar>