

### O que o atleta precisa ter?

Nas Olimpíadas, atletas de alto nível competem para ver quem é o melhor, em provas individuais e em equipe, decidindo qual país leva mais medalhas.

Porém, o que leva um atleta a ser considerado o melhor?

A disciplina para o atleta é fundamental. A pessoa precisa respeitar uma rotina de treinos, manter uma alimentação equilibrada e, acima de tudo, ter foco. O sonho de conquistar uma medalha faz com que os atletas dediquem muitas horas do seu dia aos treinos; estudando, ouvindo e aprendendo com o treinador.

E quando o atleta compete em equipe? Todos precisam manter a mesma disciplina. Imagina se alguém da equipe não se dedica aos treinos? A tendência é todo o grupo ter um desempenho

baixo, pois o conjunto e o foco comum é essencial numa competição em equipe.

Assim como um profissional do esporte, precisamos ter empenho, dedicação, disciplina e foco em nossa vida. Precisamos saber aonde queremos chegar e nos dedicar a esse objetivo. Às vezes, a caminhada parece cansativa e desgastante; mas, no final, o esforço compensa.

Imagina um atleta que passou horas treinando, errando e aprendendo conquistar uma medalha olímpica, subir no pódio, ser parabenizado por todo o seu empenho, pela disciplina e dedicação que dedicou aos treinos... Deve ser incrível e gratificante.

Quando alcançamos nossos objetivos, também ficamos felizes e gratos.

