



PAPO DO ESPORTE

INFORMATIVO DO INSTITUTO SUPERAÇÃO

MARÇO DE 2020 • EDIÇÃO 1



PARA PARAR E PENSAR: ATITUDE

Atitude é definida como uma maneira de olhar ou viver a vida. É por isso que a atitude que adotamos tem um papel tremendamente importante na regulação dos nossos comportamentos, funcionando como uma “central de controle” da nossa vida. Juntos somos mais fortes! o combate ao novo coronavírus é um dever de todos, mas não podemos parar.

Atitude também é tudo no Basquete. Cada vez que se entra na quadra, você sempre tem duas escolhas: querer melhorar seus fundamentos ou não; treinar forte ou não; prestar atenção aos detalhes do jogo ou não; escutar o seu Professor/Técnico ou não; enfim, agir como um vencedor ou um perdedor.

Pense nisso e não espere mais tempo para ser um vencedor. Isso não depende de ninguém a não ser de você mesmo. Portanto, tenha **ATITUDE NA VIDA E COMO JOGADOR DE BASQUETE!**

#SUPERAÇÃONAQUARENTENA

O que você está fazendo para não deixar de praticar os valores do Instituto Superação na quarentena?

Conta pra gente!

A cada semana teremos um valor diferente como tema.

O tema desta semana é o AMOR.

Compartilhe nas suas redes sociais uma foto ou um vídeo mostrando o **AMOR** na sua rotina, seguindo as **dicas**: Utilize o celular na vertical; Prefira locais iluminados e sem barulho; Se tiver, coloque o uniforme do IS (opte por não usar o uniforme de outros clubes nacionais)

Não esqueça de colocar a hashtag

#superaçãonaquarentena e marcar o @superacaoinstituto.

Fique de olho nas nossas redes sociais para acompanhar os temas das próximas semanas!

**ACOMPANHE NOSSAS
REDES SOCIAIS**

Facebook

InstitutoSuperacao1

Instagram

@superacaoinstituto



APRENDENDO A TÉCNICA: O ARREMESSO

Todos sabemos que o basquete é um jogo de precisão que nos obriga a acertar a bola em "alvos". Por exemplo, o peito de um companheiro pedindo a bola é um alvo.

Dentre os alvos mais importantes do jogo está a cesta. Fazer a cesta com convicção e habilidade é uma das tarefas mais difíceis e também mais prazerosas do basquete. Para tanto, é fundamental termos uma técnica adequada e extremamente refinada de arremesso, prestando atenção aos seguintes detalhes:

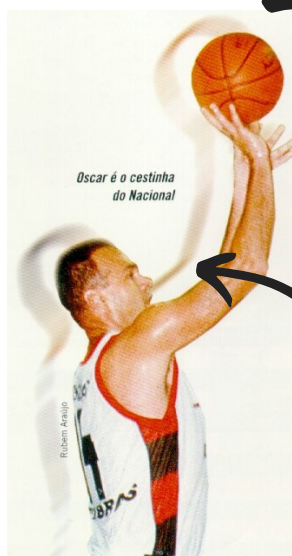
A bola deve estar posicionada acima e a frente da cabeça.



Empunhadura correta: mão direita embaixo da bola (mão do arremesso), enquanto a mão esquerda fica ao lado (mão de apoio).

O cotovelo do braço que arremessa deve estar apontando para a cesta.

O peito do arremessador deve estar direcionado para onde vai se arremessar a bola.



A bola é arremessada com a ponta dos dedos da mão direita. A outra mão apenas acompanha o movimento, abrindo pouco antes de se finalizar o gesto.

Olhar fixo na cesta.



Extensão completa dos braços e flexão do punho são pontos indispensáveis para o arremesso correto.

Manter o corpo equilibrado durante todo o movimento.

Por último, lembre-se: os grandes arremessadores não nascem prontos; eles são trabalhados. Portanto, não fique esperando que o seu arremesso caia na cesta por “milagre”.

Treine!

EMPUNHADURA

Você que tem uma bola em casa, pode deitar no chão e fazer a empunhadura correta, arremessando para cima e fazendo a rotação na bola (spin contrário).



DIRECIONALIDADE

Faça o movimento do arremesso na frente de um espelho ou peça para alguém para te filmar.



EQUILÍBRIO E SOMATÓRIO DE FORÇAS



LEIA O LIVRO...

JOGANDO PARA VENCER - John Wooden/Steve Jamison (Comentários Bernadinho), Coleção Na Vida como no ESPORTE – Editora Sextante

Jonh Wooden é conhecido como o treinador que levou o time do Basquetebol UCLA a 88 vitórias consecutivas e à conquista de 10 campeonatos nacionais, sete deles em sequência. Mas o que poucos sabem é que o homem que obteve esses resultados impressionantes nunca acreditou que o placar seria a medida de seu sucesso.