



PAPO DO ESPORTE

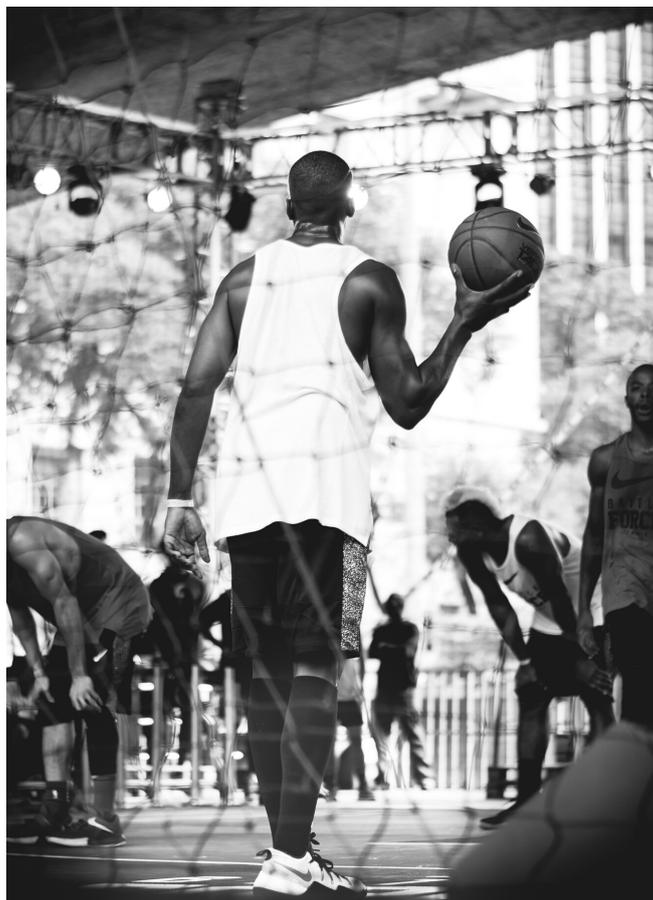
INFORMATIVO DO
INSTITUTO SUPERAÇÃO

ABRIL DE 2020 • EDIÇÃO 2

PARA PARAR E PENSAR: AUTOCONFIANÇA

Não fico pensando nas consequências de errar um arremesso decisivo. Por quê? Porque quando pensamos nas consequências, sempre imaginamos um resultado negativo. Posso entender como algumas pessoas se deixam paralisar pelo medo do fracasso. São influenciadas por companheiros e colegas ou pela ideia de um resultado negativo. Podem ter medo de fazer feio ou de ficar constrangidas. Mas isso, para mim, não basta. Posso aceitar a derrota. Todos nós falhamos em alguma coisa. O que não posso aceitar é não tentar. É por isso que não tive medo de me arriscar. Não posso dizer: “Bem, não vou fazer isso porque estou com medo de não conseguir entrar para o time”. Isso, para mim, não basta. Não importa que você faça ou não, desde que dê tudo o que há em seu coração e se empenhe 110% naquilo que está fazendo. O medo é uma ilusão.

Michael Jordan – Nunca Deixe de Tentar



O CONTEÚDO

Para parar e pensar:
Autoconfiança

Aprendendo a técnica:
Posição Tríplice Ameaça

Valor Superação:
Humildade

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

Facebook

InstitutoSuperacao1

Instagram

@superacaoinstituto

Linkedin

Instituto Superação -
Formação pelo Esporte



APRENDENDO A TÉCNICA: POSIÇÃO TRÍPLICE AMEAÇA

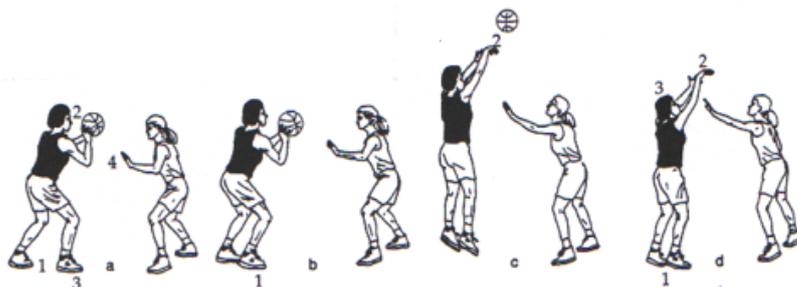
Durante as ações ofensivas, é imprescindível estar sempre pronto para agir, refletindo, assim, uma constante ameaça para a defesa. Para isso, você deve ter em mente a seguinte ideia: ao receber a bola, adquira um posicionamento que lhe possibilite executar o maior número de fundamentos possíveis, uma vez que quanto maior o número de opções, mais difícil será marcá-lo.

- Ao receber a bola, vire-se sempre de frente para a cesta.
- Mantenha a cabeça erguida, para poder “ver o jogo”
- Os joelhos e o tronco devem estar flexionados. Esta é uma posição que possibilita ao jogador agir com mais velocidade.
- A bola deve permanecer na altura do tronco.

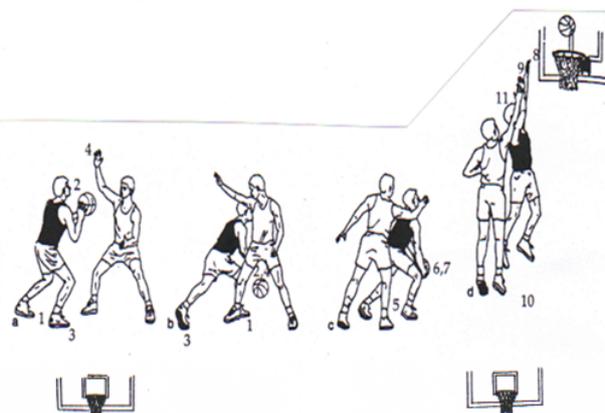
Sabe por quê?



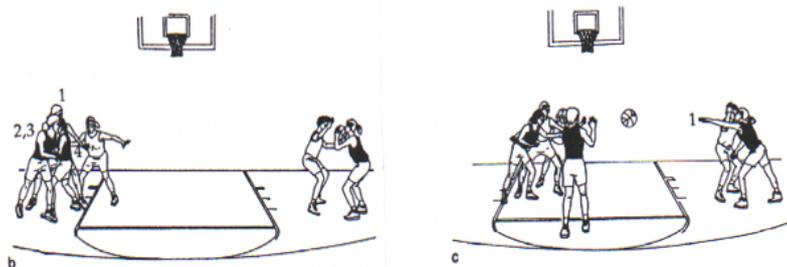
1º - Porque nesta posição, o jogador pode arremessar a bola.



2º - Porque nesta posição, o jogador pode driblar a bola.



3º - Porque nesta posição, o jogador pode passar a bola.



Preste atenção em como fazer a **Posição de Tríplíce Ameaça** e não se esqueça: sempre que receber a bola no ataque, vire-se de frente para a cesta e seja uma ameaça constante para o seu defensor. Aprenda e execute. Essa é uma das marcas dos grandes jogadores!

VALOR SUPERAÇÃO: HUMILDADE

Alguns atletas possuem toda técnica necessária para serem superiores, mas não conseguem. Muitas vezes, sua VAIDADE torna-se um obstáculo que provoca fricção com outros atletas. Muita energia física e emocional é desperdiçada em destacar sua “superioridade”. Eles não apoiam, encorajam ou cooperam com seus colegas atletas, e nada obtêm em troca, pois anulam seus companheiros de equipe pela sua atitude egocêntrica.

Quanto menos você focalizar sua superioridade em relação aos outros, em como você joga bem comparado a seus colegas ou adversários, mais eficiente e apreciado será.



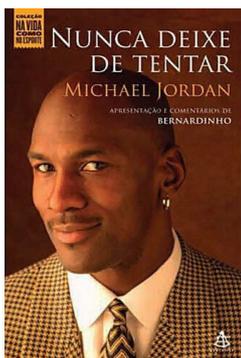
na impressão que esta passando, tente descobrir a grandeza que existe nelas. Que características elas possuem que você admira? Pergunte a elas o que gostam. Procure oportunidades de as apoiar sinceramente, como profissionais e amigos. Além disso, pergunte a si mesmo como pode ser mais gentil. Isto é a verdadeira força e poder, como ensina o TAO, “suave e forte”.

Antes de divulgar suas conquistas, vantagens e realizações, pergunte a si mesmo qual é o seu objetivo e em que isso irá ajudar os outros: “Quanto menos falo sobre mim, mais os outros me veem.” “Oculto minhas vantagens para ser mais eficiente no esporte.”

Lembre-se: “A humildade no esporte sempre é recompensada!”

VEJA OS FILMES...

Michael Jordan – Mais leve que o ar | The Pistols – Nasce uma Lenda (Pete Maravick)



LEIA O LIVRO...

NUNCA DEIXE DE TENTAR - Michael Jordan (Comentários Bernadinho), Coleção Na Vida como no ESPORTE – Editora Sextante

Esta obra traz o depoimento de Michael Jordan sobre sua busca pela excelência e os fundamentos que nortearam sua carreira. Jordan ressalta a importância de fixar metas, manter o foco e não se deixar paralisar pelo medo, e conta como sempre encarou o fracasso como combustível para novas tentativas.

O comprometimento, a determinação, o espírito de equipe, a capacidade de liderança e a extrema dedicação do jogador à prática dos fundamentos são analisados, ponto a ponto, por Bernadinho ao longo do livro.

“Eles não se exibem;
e assim são iluminados
Eles não se definem;
e desse modo se destacam
Eles não fazem exigências;
e assim recebem crédito
Eles não se vangloriam;
e assim avançam.”

Tao Te Ching Nº 22 - O Tao do Esporte

Você deve desprender-se das forças negativas da vaidade e do egocentrismo. Os atletas sem vaidade compreendem que quanto menos focalizarem a si mesmo, mais eficientes serão.

O egocentrismo é um obstáculo ao desempenho. Seu verdadeiro poder pessoal surge quando você se relaciona aos outros com o coração, e não com a cabeça. Estes pensamentos o ajudarão a focalizar os outros com menos egocentrismo: “Liberte-se da vaidade.”

Ao conhecer pessoas, em vez de se concentrar na impressão que esta passando, tente descobrir a grandeza que existe nelas. Que características elas possuem que você admira? Pergunte a elas o que gostam. Procure oportunidades de as apoiar sinceramente, como profissionais e amigos. Além disso, pergunte a si mesmo como pode ser mais gentil. Isto é a verdadeira força e poder, como ensina o TAO, “suave e forte”.