



SUPERAÇÃO ALÉM DAS 4 LINHAS

INFORMATIVO DO INSTITUTO SUPERAÇÃO
DEZEMBRO DE 2020 • EDIÇÃO 10

PARA PARAR E PENSAR: SER TREINADOR

Em nossa caminhada, nesses mais de 35 anos como treinadores de basquete, sempre buscamos aprender com vários técnicos e professores em sua experiência esportiva. No começo, o foco se restringia a aprender e aplicar questões técnicas e táticas. Entretanto, com o tempo descobrimos que uma equipe unida, motivada e conscientizada dos valores se encontrava sempre à frente das demais. Assim, começamos os estudos sobre os valores do esporte, analisando os pensamentos de grandes técnicos e atletas de sucesso.

Nessa busca, alguns livros fizeram a diferença:

John Wooden: Pirâmide do Sucesso/ Sobre a Liderança/ Jogando para vencer;

Mike Krzyzewski: Liderando com Coração/ Além do Basketball/ Cinco pontos do jogo;

Gregg Popovich: Lições de liderança;

Phil Jackson: Cestas Sagradas/ Os onze anéis - Alma do Sucesso;

Dean Smith: A maneira da Carolina - Lições de liderança de uma vida de técnico/ Como você joga o jogo - 12 princípios de Liderança;

Jim Valvano: Não Desista, nunca desista;

Michael Jordan: A vida/ Eu não posso aceitar não tentar/ As regras de Jordan;

Bill Russel: As regras de Russel.



Destes treinadores e atletas, um deles definia o sucesso de forma diferente. Para John Wooden, sucesso significa **fazer o seu melhor**, que é o nosso norte no Instituto Superação.

Ao final de cada ano, para finalizar o ensinamento dos Valores do Esporte, os atletas por mim treinados recebem uma foto da sua equipe as com Lições para toda Vida de John Wooden. São elas:

1. **Seja verdadeiro consigo mesmo.**
2. **Ajude os outros.**
3. **Faça de cada dia sua obra prima.**
4. **Aprenda sempre, leia bons livros.**
5. **Transforme a amizade em uma arte.**
6. **Construa um abrigo para os dias de chuva.**
7. **Agradeça a Deus todos os dias pelas bênçãos que recebeu.**

"Não sou como deveria ser, nem o que eu queria ser ou o que virei a ser.
Mas estou grato por não ser mais quem costumava ser."
John Wooden

O CONTEÚDO

Para parar e pensar:

Ser treinador

O treinador de basquetebol

Aprendendo a técnica e a tática: Tomada de decisão

Saúde em Ação:

Alimentação nas férias

Os Valores do IS na vida

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

Facebook: InstitutoSuperacao1

Instagram: @superacaoinstituto

LinkedIn: Instituto Superação -
Formação pelo Esporte

O TREINADOR DE BAQUETEBOL

Todo esporte ou jogo deve ter jogadores e um que dirige e ensina habilidades de como esses jogadores devem ter sucesso na quadra. Esses professores ou diretores são chamados de treinadores. Além disso, o treinador de basquete realiza práticas, treinamentos, recruta jogadores, direção de jogo em uma competição. O treinador ensina muito mais do que ações motoras, mas sim, todos os valores que serão utilizados pelos seus atletas no esporte e na vida.



"Muito mais do que apenas trabalhar fundamentos técnicos ou formular estratégias, é monitorar todos os aspectos que envolvem o desenvolvimento de sua equipe e ou atleta."
Bernardo Resende - Bernardinho

"O treinador é um pai. O treinador é um mentor. E ele tem um grande poder na vida do atleta."
John du Pont

"O treinador não é aquele que realiza o desejo de seus atletas. É aquele que estimula a criação de novos desejos. O bom treinador não é aquele que faz as vontades do atleta, mas aquele que faz o atleta ter vontade de superação."
Patrícia Cassol Eickhoff

"Se a vida é um jogo, escolha ser treinador. Forme o seu plantel com os seus melhores jogadores (suas companhias, e possíveis pessoas que vão ajudá-lo(a) a atingir os seus objetivos), treine-os para vencer! Considere os empates uma meia vitória, e quanto às derrotas desfrute do melhor que elas têm para oferecer-nos (o aprendizado).
Chico Júnior

APRENDENDO A TÉCNICA E A TÁTICA: TOMADA DE DECISÃO

No Instituto Superação o/a treinador/a aprende como ensinar a técnica e a tática do Basquete, dentro da sua aplicação, e, o mais importante, como e quando utilizá-la, explorando as situações de jogo dos treinos (jogo formal ou jogos reduzidos), como "problemas táticos" a serem resolvidos pelos/as jogadores/as e os/as estimula a encontrarem suas próprias soluções, por meio da percepção de sinais relevantes do ambiente (espaço, tempo, defensor) para melhor resposta tomada de decisão e execução motora.

(1) PERCEPÇÃO DA SITUAÇÃO

(2) ANÁLISE E A ELABORAÇÃO DESTA INFORMAÇÃO - CONHECIMENTO PRÉVIO
("e o que fazer", "quando fazer" e "porque fazer")

(3) A DECISÃO SOBRE A AÇÃO A REALIZAR - RESPOSTA ADEQUADA
"como fazer"/ Técnica

PRODUZ APRENDIZAGEM - CONHECIMENTO - EXPERIÊNCIA - MEMÓRIA
ARMAZENAR E RECUPERAR CONTEÚDO
RELACIONAR - COMPREENDER- SABER



(4) A EXECUÇÃO MOTORA

SAÚDE EM AÇÃO: ALIMENTAÇÃO NAS FÉRIAS

Chegaram as férias! Hora de se distrair e sair da rotina (que esse ano foi bem diferente, não é?). Ainda estamos em um momento de atenção com a saúde, e não podemos bobear com a alimentação. Então, olha essas dicas:

- **Muita água!** Procure estar sempre hidratado - não precisa sentir sede para beber água! A desidratação pode causar a "falsa fome".
- **Coma devagar!** Saboreie o que estiver comendo.
- **Procure comer alimentos frescos:** descasque mais e desembulhe menos! Deixe as verduras, frutas e legumes sempre prontos para ingerir.
- **Comece a refeição pela salada.**
- **Ingira no mínimo 2 frutas por dia.**
- **Para as formigas de plantão:** acrescente alimentos mais azedos e amargos no seu dia (café, suco de limão ou maracujá, chá verde, morango -



sem açúcar, claro! Ou vai tirando o açúcar aos poucos!). Isso ajuda a diminuir a vontade de comer doce.

- O prato precisa ser sempre bem colorido.

Importante cuidar da nossa imunidade nesse momento, e a alimentação é essencial! Boas férias pessoal!!!

(por Sara Tognetti, nutricionista e coach)

OS VALORES DO IS NA VIDA:

COMO ESTÁ SENDO A SUA CAMINHADA ATÉ SEU OBJETIVO?

Quando falamos sobre sucesso, muitos imaginam que seja apenas a medalha ou o troféu que recebemos ao chegar ao final de uma meta ou objetivo. Mas na verdade o sucesso está no processo, está no caminho que percorremos para chegar ao tão esperado momento da glória.

Nessa caminhada iremos encontrar nossas pequenas e grandes conquistas, muitas delas irão nos mostrar muitas virtudes, é um processo de autoconhecimento, e assim, nos mostra o quanto podemos amadurecer de diversas formas, o quanto podemos trabalhar a HUMILDADE de estarmos dispostos a aprender e entender, que podemos errar, pois errar é um aprendizado e assim, também podemos ensinar. Aprender que diante de tantos conflitos e inseguranças, em momentos de uma lesão ou em novos tempos que estamos vivendo, temos que ter CORAGEM para enfrentar novos desafios. Aprender que nessa



Cada um tem uma história diferente .

Não compare o seu processo e trajetória

caminhada nunca estaremos sozinhos, pois no basquete, nunca só um ganha e sim uma EQUIPE. Aprender que em todo o processo, vamos ter uma variação de sentimentos, mas que o principal e o que vai reger esse caminho deve ser a alegria e o AMOR, não esquecendo que para ter aquele tão esperado momento de glória, é necessário todo esse aprendizado e DISCIPLINA.

E então eu te pergunto de outra forma, como está a sua caminhada para o seu aprendizado? Você consegue perceber que para se chegar ao resultado, muitas bolas caíram fora do aro, receberemos muitas faltas, erraremos muito, mas o mais importante é termos a consciência que temos que vivenciar todo o processo para alcançar a glória.

Portanto, mude o foco do sucesso como o resultado final e comece a valorizar as metas diárias como fontes de motivação e crescimento!!!

(por Fernanda Bolzan Carneiro, psicóloga do esporte)

Errei mais de 9.000 cestas e perdi quase 300 jogos.
Em 26 diferentes finais de partidas fui encarregado de jogar a bola que venceria o jogo... e falhei. Eu tenho uma história repleta de falhas e fracassos em minha vida.
É exatamente por isso que sou um sucesso.

Michael Jordan



OS VALORES DO INSTITUTO SUPERAÇÃO

Amor

"Tudo aquilo que você faz com amor e dedicação, terá com certeza um belíssimo resultado, porque ali, você depositou um pedacinho de si mesmo."

Célia Cristina Prado

Humildade

"O conhecimento próprio leva-nos como que pela mão à humildade."

Josemaria Escrivá

A humildade é a virtude que dá o sentimento exato da nossa cordialidade, respeito, simplicidade e honestidade.



Disciplina

"Disciplina é a ponte entre metas e realizações."

Jim Rohn

O sucesso começa com um sonho, do sonho para a meta, da meta para a disciplina, da disciplina para a persistência e da persistência para a conquista.

Autor desconhecido



Coragem

"A coragem e a determinação constituem a força motivadora do desenvolvimento." *BrisaH*

Espírito de Equipe

"Trabalharem equipe é unir várias formas de pensar para um só objetivo."

Autor desconhecido

Superação

"Superação nada mais é que não desistir. É se deparar com os problemas e não virar as costas para eles e fugir. É encarar cada dificuldade com a coragem e a certeza de que, apesar do tamanho do obstáculo, é possível de ser contornado. É uma força interior que ajuda você a se levantar."

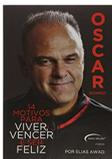
Autor desconhecido

LEIA O LIVRO...



The Mamba Mentality- Kobe Bryant

The Mamba Mentality: How I Play é a perspectiva pessoal de Kobe Bryant de sua vida e carreira na quadra de basquete e seu estilo excepcional e perspicaz de jogar - um legado adequado do já falecido superstar do Los Angeles Laker.



Oscar Schmidt. 14 Motivos Para Viver, Vencer e Ser Feliz

Como Oscar Schmidt costuma dizer de forma irreverente: "Eu tenho 2,05 de altura... Então, eu não busco ser apenas o maior naquilo que faço, mas sim ser o melhor!". O livro 14 motivos para viver, vencer e ser feliz mostra cada passo dado para que Oscar Schmidt alcançasse várias conquistas. Primeiro, entrando para a história do basquete brasileiro e mundial como o maior e melhor cestinha da história da modalidade ao registrar 49.737 pontos em 1.615 jogos.

PARA ASSISTIR...



Milagre na Rua 34 - 1994

A mãe de Susan, seis anos, contou a ela vários anos atrás sobre o Papai Noel, mas Susan duvida que ele realmente exista. Em uma loja de departamentos, Susan (Mara Wilson) encontra o Papai Noel e fica realmente convencida que ele é real, dando a ela algo em que acreditar, que os sonhos se tornam reais quando você realmente acredita.



Esqueceram de mim - 1990

Uma família de Chicago planeja passar o Natal em Paris. Porém, em meio às confusões da viagem, um dos filhos, Kevin (Macaulay Culkin), acaba esquecido em casa. O garoto de apenas oito anos é obrigado a se virar sozinho e defender a casa de dois insistentes ladrões.



Neste Natal de 2020, tudo o que podemos fazer é olhar para o céu e agradecer todas as pessoas maravilhosas que fizeram parte das nossas vidas e alegam cada um dos nossos dias. **Boas festas e um ano feliz!**

As 7 Estrelas

Relampejou no céu, no exato momento em que a mulher para ele levantou seu olhar. Com o relampejar o céu se abriu, deixando que dele escapasse uma estrela!

A mulher observou que de dentro daquela estrela outra saiu e dentro desta saiu outra, assim sucessivamente Até que no céu se enfileirassem Sete estrelas.

Elas simbolizavam tantas coisas: Lembrou que a estrela da manhã era símbolo do princípio da vida.

Então a estrela maior, a primeira, aquela que escapara pela fresta do céu falou assim: Não te confundas querendo saber o que dizem as estrelas. As estrelas falam a cada um o que ele quer escutar. Agora neste momento apenas, deseja ser realizado o teu sonho maior!

Entrega-os aos céus, entrega à luz das estrelas. Pois esta luz poderá ser canal de conduto, aquele ponto capacitado para realizar o teu sonho.

Ainda assim este sonho só será concretizado se nele estiver contido o orvalho da manhã a lágrima da emoção e a semente do amor.

Então a mulher fechou os olhos e fez seu pedido na certeza de sua concretização.

Pois nele estava a semente do amor, da esperança e da paz que ela pedira para germinar entre os povos iluminou o nascimento de um menino, filho daquela mulher que um dia disse o Sim.

Em seguida uma estrela muito especial, surgida no Oriente, iluminou o nascimento de um menino, filho daquela mulher que um dia disse o Sim. E a terra encheu-se de glória! Pois com Ele veio a Luz da Esperança, do Amor e da Paz, para iluminar o coração da humanidade.

