



SUPERAÇÃO ALÉM DAS 4 LINHAS

INFORMATIVO DO INSTITUTO SUPERAÇÃO
MAIO DE 2020 • EDIÇÃO 3



PARA PARAR E PENSAR: CONCEITOS QUE VÃO “ALÉM DO BASQUETEBOL” E SERVEM PARA A VIDA TODA

Adaptabilidade - Seu planejamento tem que se amoldar ao que você e seu time são agora. Você tem que estar sempre pronto a se adaptar. Quando você pratica este conceito, você e sua equipe estarão muito mais propensos ao sucesso.

Adversidade - A adversidade pode ensinar muito mais do que o sucesso. Superar uma dificuldade pode, às vezes, ser muito melhor do que obter uma vitória fácil. A melhora pode ser o resultado das adversidades. A melhora vem da aprendizagem sobre seus limites e como superá-los. Todas as vezes que enfrentamos as adversidades, procuramos por soluções e pelo impacto positivo que elas têm sobre nós mesmos, sobre nossa equipe e sobre nossa família.

Equilíbrio - Energia, paixão e intensidade são fundamentais para encontrar o sucesso em sua vida e carreira. Mas, tão importante para a vida quanto esses fatores, é o equilíbrio. Estar motivado em sua carreira é muito importante, mas tem que se ter cuidado para não se cometer excessos. Se não houver equilíbrio entre o tempo e a energia despendidos em sua carreira, sua família, sua religião, suas amizades e sua participação na comunidade, você poderá tornar-se internamente desequilibrado.

O CONTEÚDO

Para parar e pensar:
Conceitos que vão "Além do
Basquetebol"

Aprendendo a técnica:
Fintas para Desmarcar

Valor Superação:
Coragem

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

Facebook

InstitutoSuperacao1

Instagram

@superacaoinstituto

LinkedIn

Instituto Superação -
Formação pelo Esporte

Acreditar - “Eu te amo” são palavras muito importantes. Mas, há quatro palavras que não são ditas o bastante pelas famílias às crianças ou pelos membros de uma equipe. Em todas as formas de liderança, seja você um treinador, diretor de empresa, pai, essas outras quatro palavras, quando ditas, podem trazer o melhor de sua equipe, família ou empregados - “Eu acredito em você”. Quando alguém acredita em você, essa pessoa te ajuda a superar a ansiedade que resulta do sentir-se só. Acreditar aumenta sua confiança e te permite tentar coisas que parecem ser impossíveis de se alcançar. O acreditar não ocorre naturalmente. Você tem que trabalhar para que aconteça. Tem que conquistar e continuar merecendo.

Cuidado - Quando você cuida e se importa com alguém ou com alguma coisa você mostra que está preocupado com essa pessoa ou com essa coisa, tanto nos bons, quanto nos maus momentos. O cuidado é importante para uma equipe porque, se quiser mudar limites, haverá momentos em os erros acontecerão. Quando você comete um erro, e sabe que o cometeu, você tornar-se-á muito vulnerável. O apoio, cuidado e a preocupação que vêm das outras pessoas o tornarão mais confiante. Você sabe que contará com apoio incondicional dessas pessoas. Isto cria uma atmosfera propícia para o sucesso e te dá mais confiança para tentar

novamente.

Desafios - Acho muito importante não estar em uma zona de conforto. Para evitar isto, eu tento encontrar, constantemente, novos desafios, testar meus limites e descobrir que aqueles desafios sempre estiveram por perto. Encarar os mesmos desafios não é fácil, mas ajuda a descobrir coisas sobre si próprio que você talvez nunca imaginasse. Quando você enfrenta novos desafios é imperativo que conte com o apoio das pessoas que você mais ama. Com o apoio da família, não importa se não conseguir superá-los. Eu fico muito empolgado com as coisas que aprendo como resultado de encarar novos desafios.

Responsabilidade coletiva - Reclamar é uma força destrutiva em um grupo e não deve ter lugar em um vestiário de uma verdadeira equipe. Quando alguém faz alguma coisa boa, todos fizemos. Quando alguém comete um erro, todos cometemos. Dividir a responsabilidade de uma vitória ou uma derrota remove o peso dos ombros de alguém e o distribui entre cada membro da equipe. Você deve jogar pelo nome que está na frente de sua camiseta e não pelo nome que está atrás dela.

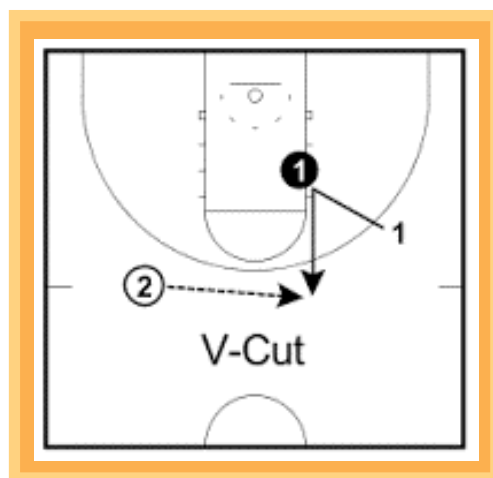
Coach K” (Mike Krzyzewski) (extraídos do livro BEYOND BASKETBALL - Ed: Business Pluss Group)

APRENDENDO A TÉCNICA: FINTAS PARA DESMARCAR

As fintas mais executadas para se desmarcar são: a **finta em V** e a **finta por trás** ou **Backdoor**.

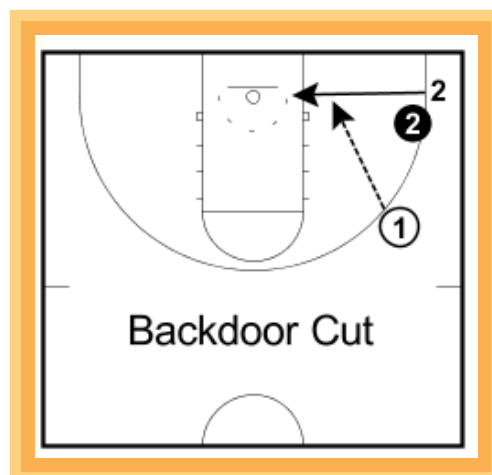
A **finta em V** é realizada pelo atacante para receber a bola em um local determinado.

- Na primeira fase do deslocamento em V, o atacante desloca em direção ao garrafão, levando junto seu marcador. Neste momento realiza uma parada ou mudança de velocidade, saindo em outra direção (mais próxima a linha de passe). Para isso, realiza uma passada ampla para sair em vantagem ao seu adversário.
- O atacante deve ir de encontro a bola para facilitar a linha de passe.



A **finta por trás** ou backdoor é realizada como um corte a cesta.

- O atacante realiza o corte surpresa no momento que o defensor esta impedindo a recepção do passe (defesa negando a linha do passe).
- A mudança de direção a cesta e feita por trás de seu defensor no momento que o atacante sai para a recepção da bola. O timing é muito importante entre o passador e o receptor. Sugerimos ao passador que finte de passe para enganar o defensor. O contato visual ou a “comunicação com o olhar” pode definir a boa execução deste fundamento.



FASE 1

- Atacante sem bola realiza uma finta para receber a bola mas é marcado na linha do passe.
- Defensor nega a linha de passe.
- Atacante com a posse da bola faz contato visual com seu companheiro e realiza uma finta de passe.

FASE 2

- Atacante sem bola realiza um corte pelas costas do seu defensor, criando uma linha de passe livre para o atacante com bola



FASE 3

- Atacante com bola realiza o passe picado para o atacante que realizou a finta por trás. É muito importante a finta do passe e a comunicação visual entre o atacante com bola e o atacante sem bola que realiza a finta por trás.



VALOR SUPERAÇÃO: CORAGEM

Encontros frequentes com o perigo são parte da vida que o tornam interiormente forte, dando-lhe uma profunda consciência da vida, trazendo novos significados e riqueza.

Correr riscos faz parte da vida, é um passo natural para uma existência mais enriquecedora. O I Ching usa a palavra “perigo”, mas “risco”, seria um substituto adequado.

No esporte, você se arrisca a perder jogos ou deixar de atingir objetivos. Certas atividades atléticas envolvem perigo ao bem-estar físico; em algumas pode-se até morrer. Mas aqui vamos focar riscos que poderiam causar reveses importantes em seu esporte.

A maioria dos atletas bem-sucedidos, quando perguntada como progride, diz que seu segredo é assumir riscos calculados ao longo do caminho. Eles possuem grande tolerância a derrotas, reveses e fracassos e sabem que correr riscos e aprender com eles é o único modo de melhorar seu desempenho esportivo.

Todos admitem ter experimentado milhares de erros em suas carreiras. Quando você fracassar, dê um passo atrás, aceite o erro, aprenda com ele e, se necessário, mude de direção. Não lute contra o fracasso; veja-o como um experiência natural que deve ocorrer.

O espaço vazio criado pela perda sempre é preenchido. Quando você se sentir derrotado por ter aceitado um risco e sofrido um revés, pode estar certo de que aprenderá algo que o fará melhor. Do contrário, criará mais limitações que impedirão o seu desempenho.



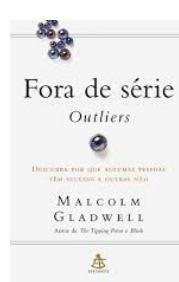
“O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é **CORAGEM.**”

Guimarães Rosa



VEJA A SÉRIE...

The Last Dance - Netflix, ESPN
Minissérie de documentários esportivos americanos, focada no Chicago Bulls de 1997 a 1998. A série apresenta o filme de uma equipe que teve um passe de acesso total ao Bulls durante a temporada da National Basketball Association.



LEIA O LIVRO...

FORA DE SÉRIE, Outliers - Malcom Gladwell - Editora Sextante
O autor realiza uma investigação sobre as possíveis causas do sucesso de gente importante como Mozart, os Beatles ou Bill Gates e de comunidades. E, também mostra, porque algumas pessoas dotadas de grande inteligência não atingem o tão esperado sucesso.

LEIA O LIVRO...



LIDERAR COM O CORAÇÃO - Mike Krzyzewski (Comentários Bernadinho), Coleção Na Vida como no ESPORTE – Editora Sextante

Mike Krzyzewski foi bicampeão com a seleção olímpica de basquete dos EUA e há mais de 30 anos comanda a equipe da Universidade Duke, a mais vitoriosa do basquete universitário americano. Considerado um importante formador de atletas e homens de bem, o lendário Coach K é capaz de extrair o melhor de cada indivíduo em prol do grupo. Em *Liderar com o Coração*, Krzyzewski apresenta as 40 palavras-chave de sua trajetória que utiliza para motivar seus jogadores e transmitir conceitos que vão muito além do basquete. Por meio das histórias que viveu nas quadras, ele relembra momentos em que cada uma delas foi fundamental para superar situações difíceis e mostra o poder que elas têm quando nos apropriamos delas e lhes atribuímos um significado pessoal. Trabalho. **Coragem.** Motivação. Família. Confiança. Talento. Conheça as palavras-chave do Coach K!