



# SUPERAÇÃO ALÉM DAS 4 LINHAS

INFORMATIVO DO INSTITUTO SUPERAÇÃO  
JUNHO DE 2020 • EDIÇÃO 4

## PARA PARAR E PENSAR: ATITUDE EM APRENDER

"É o que você aprende depois de saber tudo o que é importante." *John Wooden*

"O vencedor sabe quanto ainda tem de aprender, mesmo quando considerado especialista pelos outros. O perdedor deseja ser considerado um especialista pelos outros antes de ter aprendido o suficiente para saber o tão pouco ele sabe." *Sidney J. Harris*

"Perder tempo em aprender coisas que não interessam, priva-nos de descobrir coisas interessantes."  
*Carlos Drummond de Andrade*

"Cada fracasso ensina ao homem algo que ele precisava aprender." *Charles Dickens*

"Pouco se aprende com a vitória, mas muito com a derrota."  
*Provérbio Japonês*

"Aprenda como se você fosse viver para sempre. Viva como se você fosse morrer amanhã." *Santo Isidoro de Sevilha*

"Tudo o que sabemos aprendemos com outra pessoa!"  
*John Wooden*



## O CONTEÚDO

---

Para parar e pensar:  
Atitude em Aprender

---

Aprendendo a técnica:  
Defesa

---

Valor Superação:  
Espírito de Equipe

## ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

*Facebook*

InstitutoSuperacao1

*Instagram*

@superacaoinstituto

*LinkedIn*

Instituto Superação -  
Formação pelo Esporte

## APRENDENDO A TÉCNICA: DEFESA

"Eu acredito na simplicidade e execução dos fundamentos do basketball. Defesa é os mais importante deles." *Bob Knight*

"Nós só conseguimos mudar o rumo do jogo na defesa, em qualquer situação se reverte o resultado mudando a defesa e não o ataque." *Pedroca*

"Se você não pode falar, você não pode defender." *Doc Rivers*

"A ideia não é bloquear todo arremesso. A ideia é fazer que seu oponente acredite que poderá ser bloqueado todo arremesso." *Bill Russel*

Equilíbrio é a chave para uma grande postura defensiva do atacante com a bola. Se você perder o equilíbrio, você que será cortado (batido).

Ataque vende ingressos, defesa ganha jogos. Ataque ganha jogos e defesa ganha campeonatos. **UMA BOA DEFESA É A MAIOR PATROCINADORA DO ATAQUE!**

### DEFESA INDIVIDUAL

Movimentos executados por um jogador com o objetivo de não permitir que o atacante atue livre. Uma boa técnica de defesa requer:

- Manter a cabeça erguida e o olhar voltado para o corpo do atacante (não olhe para a bola de maneira a não cair nas fintas);
- Tronco inclinado para frente;
- As pernas permanecem afastadas lateralmente, semiflexionadas e com uma delas ligeiramente à frente. Procure manter o equilíbrio;
- Manter os braços sempre em movimento, na altura da cintura, dos ombros ou acima da cabeça (de acordo com o posicionamento do atacante).
- Manter uma distância adequada entre você e o atacante;
- Correta postura defensiva;
- Utilização da visão periférica;
- Ao deslocar-se lateralmente, faça-o com pequenas passadas, mantendo a mesma distância entre os pés. É importante não cruzar as



pernas, uni-las ou saltar, assim, o deslocamento acontecerá de maneira eficiente e rápida;

- Manutenção constante do equilíbrio corporal, não saltando sem necessidade.

### MARCAÇÃO DO HOMEM COM BOLA

Uma boa técnica de marcação do homem com bola requer:

- Sempre posicionar-se entre a cesta e o adversário com o corpo voltado para ele;
- Braços em extensão ao lado do corpo com os cotovelos levemente flexionados;
- Pernas flexionadas, com um dos pés ligeiramente à frente;
- Dificultar o passe e tentar recuperar a bola.

### MARCAÇÃO DO HOMEM SEM BOLA

Uma boa técnica de marcação do homem sem bola requer, como nos itens anteriores:

- Sempre posicionar-se entre a cesta e o adversário com o corpo voltado para ele;
- Braços em extensão ao lado do corpo com os cotovelos levemente flexionados, um dos braços deverá estar entre o adversário com bola e seu marcador (marcando a linha de passe);
- Pernas flexionadas, com o pé da mesma mão ligeiramente à frente (marcando a linha de passe);
- Dificultar o passe e tentar recuperar a bola.

### ERROS MAIS COMUNS NA EXECUÇÃO DA DEFESA:

- Posicionar-se com as pernas unidas ou afastá-las demasiadamente, prejudicando o equilíbrio e o deslocamento;
- Cruzar as pernas ou uni-las e saltitar em vez de deslizar;
- Flexionar demasiadamente as pernas, prejudicando o deslocamento;
- Flexionar demasiadamente o tronco, prejudicando a visão do defensor;
- Olhar demasiadamente para a bola ou para os pés do atacante;
- Abaixar os braços, em atitude de desatenção;
- Tentar tomar a bola de qualquer maneira, provocando a falta desnecessária;
- Quando o atacante estiver sem a bola, não mantê-la no campo de visão periférica;
- Não manter a distância adequada entre o defensor e o atacante, que é de aproximadamente um braço.

## SISTEMA DEFENSIVO E REGRAS DE DEFESA



### Filosofia defensiva/ Sistema de defesa

Nosso sistema da defesa só será grande e vitorioso se nós:

- Acreditarmos nele.
- Aprendermos e aplicarmos as regras básicas.
- Desenvolvermos uma consciência defensiva.

### Qualidades mentais e físicas

Determinação. Alerta. Postura. Força. Concentração. Iniciativa e Agressividade. Mãos e Braços Ativos. Visão. Confiança. Percepção. Velocidade. Equilíbrio. Voz e Comunicação. Trabalho dos Pés e Deslocamento

### POSIÇÃO BASICA DE DEFESA



### Regras defensivas

- Transição defensiva – voltar para defesa.
- Posicionamento defensivo (posição básica e triângulo defensivo).
- Defesa na bola (pressionar a bola).
- Negar o passe/ deslocar para bola
- Fechar o meio.
- Impedir a penetração.
- Ajuda/ rotação.
- Fechar o rebote.
- Comunicação.

### Descrição

- 1) Pés afastados lateralmente (abdução do quadril) além da linha dos ombros com uma das pernas um pouco à frente.
- 2) Peso do corpo igualmente distribuídos nas duas pernas sobre a parte anterior dos pés.
- 3) Joelhos e quadril flexionados.
- 4) Tronco levemente inclinado para frente.
- 5) Ombros em abdução lateral, cotovelos flexionados e mãos espalmadas.
- 6) Cabeça erguida.

### Objetivo

- 1) Aumentar o tamanho da base de apoio.
- 2) Facilitar o equilíbrio e a aceleração para iniciar um deslocamento.
- 3 e 4) Posicionamento do centro de gravidade tão baixo quanto possível.
- 5) Estar pronto para interceptar a bola.
- 6) Ampliar o campo visual.

## VALOR SUPERAÇÃO: ESPÍRITO DE EQUIPE

A amizade traz um espírito de boa vontade que nutre os relacionamentos. Criar laços de amizade leva tempo e requer confiança. Onde ela está presente, o trabalho do líder fica mais fácil e a força do time aumenta consideravelmente. Não é necessário ou mesmo produtivo ser “parceiro” das pessoas do grupo que você lidera, mas e se não houver respeito mútuo e camaradagem entre o líder e os membros da equipe?

Embora isso nem sempre seja possível, é realmente desejável que haja laços de amizade entre um líder e seu time. É mais fácil que isso aconteça quando o grupo sabe que está trabalhando com você, em vez de para você. Demonstre interesse e preocupação sinceros pelas pessoas de sua equipe.

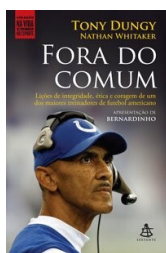
**Lealdade:** Não traia sua equipe e ela não trairá você. “Trate os outros como gostaria de ser tratado.” Siga este modelo e você se descobrirá liderando um grupo leal e com laços fortes com sua organização e sua missão. A lealdade é uma via de mão dupla. Aja com justiça, honestidade, correção e você será um líder que inspira lealdade e tem confiança daqueles que lidera. Nenhuma equipe consegue manter o alto nível em um ambiente competitivo se não houver lealdade a um líder que, por sua vez, lhe seja leal. Lealdade não se compra nem se vende, ela é conquistada.

**Cooperação:** “Uma mão lava a outra” é uma ótima frase para os valores do trabalho em equipe. A cooperação está presente em um time quando o líder se preocupa mais com o que é certo do que quem está certo, mais em fazer as coisas do melhor jeito que do jeito dele. Quando há cooperação, as pessoas não se preocupam em levar os créditos, mas em trabalhar pelo grupo. Esta abordagem estimula a criatividade, o que por sua vez traz aperfeiçoamento. Sozinho, cada dedo da mão é fraco. Agindo juntos e cooperando, eles podem criar uma obra-prima. A função do líder é formar um time capaz de produzir obras-primas. Isso só acontece quando existe cooperação e trabalham juntos.

*Jogando para Vencer – John Wooden e Steve Jamison*



### LEIA O LIVRO...



**Fora do Comum** - Tony Dungy, Coleção Na Vida como no ESPORTE – Editora Sextante  
Escrito por um dos maiores técnicos do futebol americano, ele fala sobre a essência da vida, valores humanos, a força e da fé e a importância de se liderar pelo exemplo. Assim, a narrativa de Tony Dungy é um convite à reflexão sobre a profunda influência que treinadores, líderes e pais exercem nos jovens. Mas não pense que tamanha preocupação com a moral resulta em falta de vontade de vencer. Pelo contrário. Dungy é um campeão de recordes e acumulou diversos prêmios ao longo de sua bem-sucedida carreira. Extremamente exigente em campo, sabe muito bem o que esperar de cada jogador. Disciplina, responsabilidade e comprometimento são algumas de suas palavras-chave.

### FILMES PARA ASSISTIR...



#### **30 for 30: Bad Boys - 2014**

Ser a equipe que superou o Chicago Bulls de Michael Jordan já é histórico por si só, mas o Detroit Pistons de 1989 e 1990 é muito mais do que isso. Conhecidos por Bad Boys, os principais astros da equipe como Dennis Rodman e Isiah Thomas não escondiam de ninguém que por vezes “jogavam sujo” para ganharem os jogos, gerando antipatia de fãs dos EUA inteiro. Será que eles se arrependem disso anos depois? Veja esse documentário da '30 for 30' e descubra. **Onde assistir:** WatchESPN



#### **Celtics vs Lakers: Melhores Inimigos - 2017**

Como foi sendo construída a maior rivalidade da NBA? Dividido em três episódios, esse documentário da '30 for 30' mostra desde o início os motivos que fizeram Boston Celtics e Los Angeles Lakers ser o grande clássico do basquete mundial, com grande enfoque nos anos 1980, tendo Larry Bird e Magic Johnson como protagonistas.

**Onde assistir:** WatchESPN