



SUPERAÇÃO ALÉM DAS 4 LINHAS

INFORMATIVO DO INSTITUTO SUPERAÇÃO
JULHO DE 2020 • EDIÇÃO 5

PARA PARAR E PENSAR: PENSAMENTO POSITIVO

As palavras que você usa para se expressar são as sementes de suas futuras experiências. Se você pensar negativamente, fracassará; pense positivamente e terá sucesso.

No esporte, os pensamentos negativos criam resistências físicas e mentais que prejudicam o desempenho. Imagine as consequências para seu desempenho se você verbalizar repetidamente que vai errar ou odeia exercícios de defesa. Mude a afirmação para “eu acerto” ou eu adoro defender e terá mais força física e energia, um desempenho mais poderoso e natural.

Cada vez mais atletas descobrem o poder do pensamento das atitudes positivas. Fazendo isso, você substitui as frases mentais negativas por um treinador interno positivo e revigorante, que pode levá-lo ao sucesso. O uso de pensamentos positivos para impulsionar nossas ações não significa ignorar as dificuldades na vida. Pelo contrário, o objetivo é equilibrar o negativo e o positivo, e as circunstâncias de aspecto negativo tornam-se lições que mostram como progredir.

Importante é ter uma autoimagem positiva. Cada atleta



O CONTEÚDO

Para parar e pensar:
Pensamento Positivo

Aprendendo a técnica:
Passe

Valor Superação:
Superação

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

Facebook

InstitutoSuperao1

Instagram

@superacaoinstituto

LinkedIn

Instituto Superação -
Formação pelo Esporte

leva consigo um mapa mental de seu ego, baseado num sistema de convicções formado pelas atuações passadas.

Todas as suas ações espelham essa imagem, e na maior parte do tempo sua atuação é um reflexo de como você vê a si mesmo. Todos nascemos atletas, mas alguns de nós ouvimos quando crianças que somos desajeitados, pequenos e fracos. Se acreditarmos nesses rótulos, geralmente evitaremos as atividades físicas e o esporte e nunca nos dando a oportunidade de desenvolver essas habilidades.

Você pode libertar-se desses rótulos negativos. Entre em contato com o verdadeiro atleta que há em você. Alimentando uma auto imagem positiva, através de visualizações e afirmações, seu desempenho atlético começara a melhorar. Você deve criar essa imagem à medida que for progredindo. Quando conquistar um recorde pessoal, uma meta escolar ou nacional, refaça a autoimagem para refletir o novo você, em seu novo nível.

O Tao do esporte

APRENDENDO A TÉCNICA: PASSE

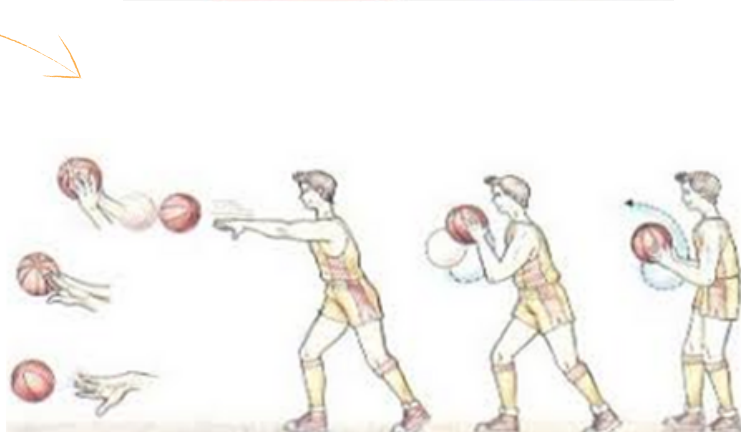
É um fundamento de ataque com bola. Trata-se de passar a bola entre os companheiros de equipe, podendo se utilizar diversos meios para isso. Podem ser executados com uma ou duas mãos, e há ainda os passes especiais, a saber:

PASSE DE PEITO

O aluno segura a bola com as duas mãos à altura do tórax, com o afastamento anteroposterior das pernas. Uma das pernas ou a mais hábil é lançada a frente juntamente com a extensão dos braços. As mãos descrevem um movimento de rotação iniciando com as palmas voltadas para dentro e terminando com as palmas voltadas para fora, com flexão das mãos ao final do movimento. Os cotovelos devem terminar o movimento em extensão. Projetar o tórax à frente.

Erros mais comuns na execução do passe de peito:

- Abrir demasiadamente os cotovelos, bem como mantê-los muito próximos do corpo;
- Não estar em posição equilibrada;
- Lançar a bola com trajetória parabólica ou fora da linha de recebimento do companheiro;
- Não realizar a flexão das mãos no final do movimento;
- Lançar a bola fora da posição adequada para o companheiro recebê-la (acima da cabeça, no rosto, nas pernas ou nos pés);
- Lançar a bola com trajetória parabólica, o que facilita uma provável antecipação defensiva.



PASSE PICADO

Sua execução é semelhante à descrita anteriormente. A diferença entre eles está na trajetória da bola, que neste caso é lançado ao solo antes de chegar ao companheiro. A extensão dos braços é feita em diagonal para baixo, de modo que a bola toque o solo a cerca de 1,50 m do companheiro que irá recebê-la.

Formas de passe Picado: partindo do peito em direção ao solo, partindo do ombro, de gancho, por baixo.

Erro mais comum na execução do passe picado:

- Lançar a bola muito longe ou muito perto do companheiro, dificultando a recepção.

PASSE ACIMA DA CABEÇA

A bola é segura com ambas as mãos acima da cabeça, com os cotovelos fletidos e apontados para frente. As pernas devem estar em afastamento anteroposterior. Ao lançar a bola o aluno deve estender os braços para cima e terminar o movimento com uma rotação de punhos para fora.

Erros mais comuns na execução do passe acima da cabeça:

- Segurar a bola atrás da cabeça ou na nuca;
- Abaixar os braços ao final do movimento.

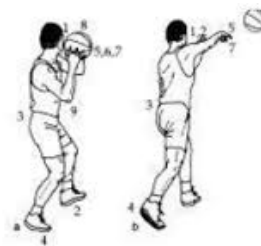


PASSE DE OMBRO

A bola é segura com as duas mãos e levada à altura do ombro, em um dos lados da cabeça. O braço e o antebraço formam um ângulo de 90°, ficando o primeiro paralelo ao solo. O cotovelo deve estar para fora e lateralmente, nesse momento a mão do passe é colocada na parte posterior da bola e a outra mão se apoia na parte lateral da mesma. No momento do lançamento da bola, a mão de apoio é retirada, os cotovelos são estendidos à frente e flexiona-se o punho da mão do passe.

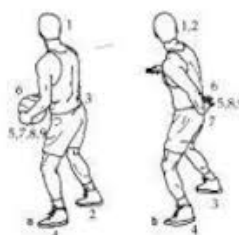
Erros mais comuns na execução do passe de ombro:

- Segurar a bola muito alta;
- Não segurar inicialmente com as duas mãos;
- Abaixar os braços ao final do movimento.



PASSES ESPECIAIS

Seguindo as descrições anteriores, podem ser executados iniciando o movimento por trás do corpo, por trás da cabeça, por entre as pernas.



VALOR SUPERAÇÃO: SUPERAÇÃO

Se você quer realmente ajudar alguém, nem que seja a si mesmo, é importante saber o que significa superação.

Essa é uma palavra que todos buscam (ou deveriam buscar) incluir no dicionário do dia a dia.

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 ser contornado. É uma força interior que ajuda você a se levantar por mais feio que seja o tombo.

Superação é a união do prefixo super com a palavra ação. Fazendo essa análise, fica bem fácil perceber a importância da atitude.

Se você pesquisar no dicionário, vai encontrar alguns sinônimos de superação que muito raramente são usados como: ultrapassagem, suplantação, sobrepujamento. É difícil encontrar, de fato, outras palavras que tenham exatamente o mesmo sentido do ato de se superar. Ele é único.

Você pode até achar outros termos que ajudam uma pessoa a atingir a superação, como força de vontade, perseverança, persistência, mas um sinônimo fiel, não há. Talvez o conceito aplicado mais próximo seja o do verbo vencer, porque quem supera, vence.

Confira as mensagens de superação que vão motivar você:

“O êxito da vida não se mede pelo caminho que você conquistou, mas sim pelas dificuldades que superou no caminho.” (Abraham Lincoln)

Quem acha que chegou ao final da jornada sem enfrentar nenhum obstáculo, na verdade está muito longe ainda. Conquista alguma é realizada sem superação. Portanto, não se entregue e continue lutando.

“A nossa maior glória não reside no fato de nunca cairmos, mas sim em levantarmos-nos sempre depois de cada queda.”

(Oliver Goldsmith)

Levantar-se e partir para a próxima. A vida é igual a uma criança que está aprendendo a andar: feita de muitos tombos e experiências. Vencedor é aquele que não desiste e supera seus desafios diariamente.



“Problemas não são obstáculos, mas oportunidades ímpares de superação e evolução.” (Maurício Rodrigues)

Se você acredita em alguma divindade, não peça a ela uma vida sem dificuldades, mas sim forças para enfrentar os problemas que vão aparecer na sua frente. A adversidade pode ser a melhor professora para aqueles que estão dispostos a aprender.

“O sofrimento precisa ser superado e o único meio de superá-lo é suportando-o.” (Carl Jung)

Ninguém está pedindo para que você esqueça suas dores. A grande questão é aprender lidar com o sofrimento, de modo que ele não sirva de desculpa para o seu fracasso.



“O impossível está a um passo da nossa superação. A partir do momento que nos superamos, algo impossível se realiza.”

(Sérgio Pinheiro)

A diferença entre o possível e o impossível é tão sutil quanto na escrita. Se, no português, o que separa os dois é um prefixo, na vida, a distinção está na superação e na perseverança pelos seus sonhos.



“A felicidade não está na igualdade dos pensamentos, mas sim na superação das diferenças.” (Murilo Antunes)

A partir de célebre frase do escritor Nelson Rodrigues, toda unanimidade é burra. É preciso conviver com o contraditório e vencer as diferenças – algo cada vez mais difícil na atualidade.

“Errar ontem, aprender hoje e superar amanhã.”
(Autor Desconhecido)

Um belo mantra de vida. Mais do que palavras ao vento, seguir esse pensamento com determinação vai colocar você muito mais perto das suas realizações.

“O prêmio é a consequência lógica e natural da superação, quer seja ele em valores materiais ou não.” (Ivan Teorilang)

Ninguém atinge seus objetivos desistindo na primeira adversidade. Os verdadeiros campeões vivem em batalhas para alcançar o melhor.

“Quando me tiraram o chão, descobri que tinha asas e podia voar.” (Lídia Vasconcelos)

Podem tirar tudo de você ao longo da vida, exceto duas coisas: o seu conhecimento e a sua força de vontade para se superar. Use tudo o que aprendeu durante a sua existência e encontre alternativas para se reinventar e vencer os obstáculos.

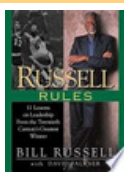
“Dificuldades preparam pessoas comuns para destinos extraordinários.” (C.S Lewis)

Ao final da vida, quando for uma pessoa de sucesso, você vai olhar lá para trás e, então, perceber que a superação das dificuldades fez o vencedor que é.



Não se esqueça de que essas frases são apenas palavras de incentivo. Sem uma ação por trás, não vão transformar nenhuma realidade.

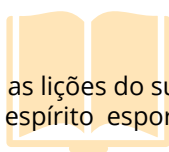
Que tal começar agora mesmo essa transformação?



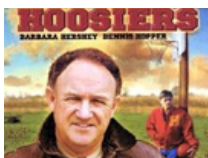
LEIA O LIVRO...

Russel Rules: Bill Russel

O livro Russel Rules fala sobre as lições do super campeão Bill Russel, onze vezes campeão da NBA sobre liderança, disciplina e espírito esportivo e outros valores importantes para alcançar o sucesso.



FILMES PARA ASSISTIR...



Hoosiers – Momentos decisivos - 1986

No ano de 1954, um homem se torna técnico de um time de basquete do ensino médio. Essa nova atividade é uma tentativa de acertar os erros de seu passado e endireitar sua vida. No entanto, as coisas só entram realmente no trilho quando o alcaólatra da cidade decide se juntar à jornada para ajudar o time a conquistar uma vaga no final do campeonato estadual.



Conquistas, Derrotas e Dramas: A carreira de Kobe Bryant - 2009

Quer entender melhor o motivo de Kobe Bryant ser uma lenda do basquete mundial? O documentário da '30 for 30' fala sobre a trajetória do ex-jogador dos Los Angeles Lakers, seus títulos e também os problemas de relacionamento que teve por seu **espírito competitivo**. Homenagens ao Mamba nunca são demais. **Onde assistir:** WatchESPN



Baixa temporada: Kevin Durant - 2014

Como é a vida de um super astro da NBA após o fim da temporada? Baixa Temporada contou a rotina de Kevin Durant nos cerca de 4 meses de paralisação da NBA, mostrando que mesmo nas férias, a rotina de um atleta que busca o topo segue tendo muito trabalho e **superação**. **Onde assistir:** WatchESPN