



SUPERAÇÃO ALÉM DAS 4 LINHAS

INFORMATIVO DO INSTITUTO SUPERAÇÃO
AGOSTO DE 2020 • EDIÇÃO 6

PARA PARAR E PENSAR: SUCESSO

Jonh Wooden é conhecido como o treinador que levou o time do Basquetebol UCLA a 88 vitórias consecutivas e à conquista de 10 campeonatos nacionais, sete deles em sequência. Mas o que poucos sabem é que o homem que obteve esses resultados impressionantes nunca acreditou que o placar seria a medida de seu sucesso.

Coach Wooden nunca cobrou vitórias de seus atletas, mas queria que eles dessem o máximo que eram capazes de produzir e jogar. Isto pautado nos valores e sua filosofia do que é SUCESSO:

“O sucesso é a paz de espírito proveniente da consciência de que você fez o maior esforço possível para se tornar o melhor dentro do seu potencial.”

Em um dos seus livros, onde se fala mais de comportamento, atitudes e valores que seriam indispensáveis para que uma pessoa fosse bem sucedida. John Wooden faz 8 sugestões para se alcançar o sucesso:



1. Não tenha medo do oponente, mas respeite qualquer oponente;
2. Lembre-se é a perfeição dos pequenos detalhes, que torna real os grandes feitos;
3. Saiba que a pressa pode levar a um erro;
4. Seja rápido mas não seja apressado;
5. Seja mais interessado no caráter que na reputação;
6. Entenda que quanto mais você trabalha ou treina mais sorte você terá;
7. Saiba que uma válida auto avaliação é crucial para seu crescimento;
8. Lembre-se que não existe substituto para o trabalho duro e planejamento preciso. A falha na preparação é a preparação para falhar. Errar é parte da conquista da vitória.

John Wooden seguiu os conselho do seu pai **“Seja verdadeiro consigo mesmo”** e nos anos como treinador refletiu sobre o que seu pai o encorajava com estas frases: Se manter firme diante da dificuldade; Ser fiel àquilo que acredita; Não se deixar levar por modismo ou ilusões; Tenha coragem em seguir suas convicções; Tenha justiça e decência; Siga seus princípios e faça a coisa certa; **Trate os outros como gostaria de ser tratado;** O caráter faz a diferença.

Preocupe-se mais com seu caráter do que com sua reputação. Caráter é aquilo que você é, reputação é apenas o que os outros pensam que você é.
John Wooden

O CONTEÚDO

Para parar e pensar:
Sucesso

Aprendendo a técnica:
Armador

Competências
Socioemocionais:
Honestidade

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

Facebook: InstitutoSuperacao1

Instagram: @superacaoinstituto

Linkedin: Instituto Superação -
Formação pelo Esporte

APRENDENDO SOBRE AS POSIÇÕES NO BASQUETEBOL: ARMADOR/POINT GUARD

O armador é uma das posições mais complexas e completas do Basquetebol, vários fatores estão envolvidos em quem joga nessa posição. O seu treinador é um ponto importante na sua formação, pois é por meio dos treinos e jogos que o armador vai aprendendo o seu estilo de jogo e a usar suas habilidades e potencializar os talentos dos companheiros, usando sua inteligência e conhecimento do jogo para liderar e dar experiência necessária para o sucesso da sua equipe.

A **comunicação** é um dos fatores importantes a ser desenvolvido pelos armadores. O armador é considerado a extensão do treinador dentro de quadra. Assim, o armador deve ter uma estreita relação com seu treinador, ser capaz de saber exatamente o que o treinador espera dele, o que ele deve fazer e qual estratégia realizar em um determinado momento do jogo. O armador deve ter a consciência do seu papel na equipe, se ele será um potencializador das habilidades dos seus companheiros sendo um administrador das ações ofensivas e defensivas, assistindo e ajudando seus companheiros (John Stockton, S.Nash, Raulzinho, Marcelinho Huertas) ou um jogador que deve pontuar sendo um cestinha e um finalizador da sua equipe (S Curry, Allen Iverson).

Uma outra característica do armador é a sua **liderança** e comunicação com seus companheiros dentro e fora de quadra. Saber organizar e posicionar seus companheiros para as ações ofensivas e defensivas, sendo eficiente e competente para administrar ou decidir, usando o tempo de posse de bola como também os finais de período. Sua inteligência de jogo o levam a todo momento a tomadas de decisão em função do tempo e do placar.

A habilidade de ser um jogador com ótimo **drible** usando com a mesma eficiência as duas mãos e um bom manuseio da bola são atributos necessários ao bom armador. Em vários momentos estes fundamentos são requisitados para levar a bola para o ataque como também avançar sobre uma defesa sob pressão. Um dos fundamentos essenciais ao armador é o de ser um excelente passador, sabendo utilizar o tipo de passe certo e ser capaz de encontrar o homem livre, e, principalmente, decidir o momento certo de passar ou não. Para isso, o armador mantém a cabeça erguida na direção do aro e, usando sua visão periférica, enxerga o posicionamento de seus companheiros como também a ação defensiva de uma só vez. Assim, será capaz de uma tomada de decisão correta para o momento ou defesa empregada pelo adversário.

O **arremesso** e as finalizações são fundamentos importantes para o armador. Essa capacidade leva dificuldades defensivas ao adversário, sendo um bom arremessador do perímetro, como também um penetrador que quebra a defesa adversária para uma bandeja ou assistência para um homem livre. Outro fator importante é a segurança para sua equipe nos momentos decisivos, quando o armador sofre faltas e é levado várias vezes a linha de lance livre. Seu percentual de acerto no lance livre pode levar sua equipe a várias vitórias. O armador sabe controlar o ritmo do jogo, sabendo o momento certo de usar o contra-ataque ou usar o tempo para o jogo de meia quadra. Por isso, o controle emocional é muito importante, como saber lidar com as situações sob pressão e, nesses momentos críticos, ser proativo antecipando e liderando seus companheiros com motivação e atitude positiva.



A **defesa** é crucial para um bom armador ele deve estar preparado fisicamente para defender jogadores mais rápidos e com grande capacidade de decisão, por isso deve estar disposto a treinar e se preparar mais que seus companheiros, mostrando sua qualidade e agressividade na defesa e liderando sua equipe pelo exemplo. O armador é as vezes escolhido para ser o capitão da equipe pela sua inteligência, experiência, comunicação, liderança e espírito de equipe.

Habilidades necessárias para o Armador:

- 1- Bom passador
- 2- Drible com as duas mãos
- 3- Habilidade de atacar e defender o 1x1
- 4- Arremesso e capacidade de finalizar
- 5- Excelente percentual de acerto do lance livre
- 6- Tomada de decisão e saber jogar sob pressão
- 7- Inteligência de jogo e leitura de jogo
- 8- Ótimo condicionamento físico
- 9- Defesa de jogadores definidores
- 10- Liderança e espírito de equipe



Atualmente no basquete, as funções (posições) não são mais bem definidas. Cada vez mais as equipes têm usado jogadores ecléticos que executam mais de uma função, são jogadores de multi habilidades que desempenham diferentes competências ao longo do mesmo jogo. Pense nestes jogadores que também são armadores em vários momentos em suas equipes:

Lebron James



James Harden



Luka Doncic



Ben Simmons



COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS: HONESTIDADE

Em uma corrida, o atleta Abel Mutai, representante do Quênia, estava apenas a alguns metros da linha de meta, mas confundiu-se com a sinalização e parou pensando que já tinha concluído a corrida. O atleta espanhol, Iván Fernandez, estava logo atrás dele e, ao perceber o que estava acontecendo, começou a gritar com o queniano para que ele continuasse correndo; mas Mutai não sabia espanhol e não entendeu. Então o espanhol o empurrou para a vitória.

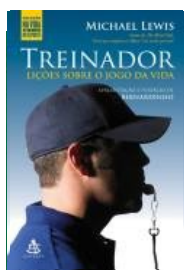
Um jornalista perguntou ao Ivan: "Por que você fez isso?" e o Ivan respondeu: "Meu sonho é que um dia possamos ter uma espécie de vida comunitária.". O jornalista insistiu: "mas por que você deixou o Quênia vencer?" e Ivan respondeu: "Não deixei ele vencer, ele ia vencer.". O jornalista insistiu novamente: "mas você poderia ter ganhado!". Ivan olhou para ele e disse: "Mas qual seria o mérito ou SUCESSO da minha vitória? Qual seria a honra dessa medalha? O que minha mãe acharia disso?".

VALORES são transmitidos de geração em geração. Não deixe que os princípios se percam.



"Não pretendemos que as coisas mudem, se sempre fazemos o mesmo. A crise é a melhor bênção que pode ocorrer com as pessoas e países, porque a crise traz progressos. A criatividade nasce da angústia, como o dia nasce da noite escura. É na crise que nascem as invenções, os descobrimentos e as grandes estratégias. Quem supera a crise, supera a si mesmo sem ficar 'superado'. Quem atribui à crise seus fracassos e penúrias, violenta seu próprio talento e respeita mais os problemas do que as soluções. A verdadeira crise é a crise da incompetência... Sem crise não há desafios; sem desafios, a vida é uma rotina, uma lenta agonia. Sem crise não há mérito. É na crise que se aflora o melhor de cada um."

Albert Einstein



LEIA O LIVRO...

Treinador

Treinador é a história de um verdadeiro professor e sua missão: transformar e preparar jovens por meio dos valores do esporte. Ao lembrar seus tempos de jogador sob o comando do temido Fitz, Michael Lewis demonstra respeito e gratidão por tudo aquilo que o técnico representou para a sua vida e a de tantos outros ex-alunos. Durão e extremamente dedicado, Fitz sempre trabalhou para incutir nos jovens o valor da disciplina e acreditava na preparação permanente e na perseverança como ingredientes fundamentais para se atingir o sucesso. Ele provocava e instigava seus garotos para que não se acomodassem nem desistissem diante dos desafios



FILMES PARA ASSISTIR...

Um Sonho Possível - 2009

História real do jogador de futebol americano Michael Oher. Michael Oher (Quinton Aaron) era um jovem negro, filho de uma mãe viciada e não tinha onde morar. Com boa vocação para os esportes, um dia ele foi avistado pela família de Leigh Anne Tuohy (Sandra Bullock), andando em direção ao estádio da escola para poder dormir longe da chuva. Ao ser convidado para passar uma noite na casa dos milionários, Michael não tinha ideia que aquele dia iria mudar para sempre a sua vida, tornando-se mais tarde um astro do futebol americano.

Onde assistir: Netflix

Geração Dourada - 2018

Vencer com cesta improvável no último segundo, dominar a poderosa Seleção dos EUA e surpreender o mundo do esporte ao conquistar uma improvável medalha de ouro. O título da Argentina nas Olimpíadas de Atenas em 2004 teve tantos capítulos épicos que precisava virar um documentário. O longa conta a trajetória da equipe comandada por Ruben Magnano e tem depoimentos de astros como Manu Ginóbili e outras lendas que colocaram a

Argentina no lugar mais alto do pódio nos Jogos da Grécia. **Onde assistir:** WatchESPN



Manu Eterno - 2018

Sul-americano mais importante da história da NBA, Manu Ginóbili teve sua história contada neste documentário da '30 for 30', que relembra o início de sua carreira na Argentina, a medalha de ouro em 2004 e principalmente seus anos no San Antonio Spurs. Pela equipe do Texas, o ala foi tetracampeão da NBA. **Onde assistir:** WatchESPN

