



# SUPERAÇÃO ALÉM DAS 4 LINHAS

INFORMATIVO DO INSTITUTO SUPERAÇÃO  
SETEMBRO DE 2020 • EDIÇÃO 7

## PARA PARAR E PENSAR: FOCO

Quando Soren, um corredor de longa distância de 64 anos, venceu as 100 Milhas em uma importante competição americana, um repórter lhe perguntou como alguém de sua idade conseguia correr cem milhas. Ele respondeu: “Eu não corro cem milhas; corro uma milha cem vezes.” Se ele focalizasse em toda a distância, a simples ideia de tal empreitada poderia desanimar e cansar.

Focalize seus pensamentos e seus atos em pequenos aspectos do presente e criará poder pessoal. Dar atenção total ao momento atual é energizante e lhe permite controlar a realidade ao seu redor. Você deve estar presente para vencer. Para os atletas, focar no momento atual é a chave fundamental para a Mente vencedora.

O processo de centrar-se (concentração) é um sistema de pensamento que permite compreender como cada aspecto do esporte contribui para seu desenvolvimento geral e crescimento como atleta e como pessoa. A focalização, por contraste, é o processo de estreitar a concentração para eliminar fatos específicos improdutivos ou perturbadores. É um método para que você se concentre no momento, no aqui e agora.

Você pode focalizar no lance livre ou no arremesso de 3 pontos que errou, no passe e assistência que produziram uma violação. Pode focalizar problemas passados e futuros, mas isso



apenas exercerá pressão sobre você e impedirá sua concentração na próxima jogada. O único modo de fazer algo positivo ocorrer é focalizar no momento presente.

Concentre-se naquilo que é controlável. Você não pode controlar seus adversários, os membros do seu time, o clima ou a torcida, mas pode controlar seu desempenho. Desenvolver o poder de dar completa atenção ao momento presente é uma das técnicas dos atletas que atuam com alto grau de eficiência.

Todos temos graus variados de concentração, mas podemos treinar os processos de visualização e de meditação para desenvolver um maior poder de atenção. Ninguém consegue manter esse estado

## O CONTEÚDO

Para parar e pensar:  
Foco

Aprendendo sobre as  
posições do Basquetebol:  
Pivô

Aprendendo a técnica:  
Rebote

Valor Superação:  
Espírito de Equipe

## ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

**Facebook:** InstitutoSuperacao1

**Instagram:** @superacaoinstituto

**Linkedin:** Instituto Superação -  
Formação pelo Esporte





por longos períodos, mas você pode aprender a focalizar para obter o ambiente mental adequado ao desenvolvimento rápido. Além disso, pode aprender a disciplinar a mente divagante, que reduz seu desempenho com a distração e dispersão de energia.

**É muito importante obter a paz interior, que lhe permitirá agir em harmonia com o tempo. Mantenha seu pensamento no presente. As ações que resultam dessa atitude serão corretas.**

## APRENDENDO SOBRE AS POSIÇÕES DO BASQUETEBOL: PIVÔ (EM INGLÊS: CENTER)

O Pivô é geralmente o jogador mais alto da equipe e, por esta razão, é posicionado taticamente mais perto da cesta, por ser capaz de ter o maior alcance e percentual de acerto para finalizações e rebotes. Além de ter a altura como um diferencial, o pivô apresenta também grande força física e capacidade atlética, em geral. Essas características se fazem necessárias para exercer o domínio do garrafão, no ataque e na defesa, realizando além dos rebotes e finalizações (arremesso, bandeja, ganchos, enterradas), outros fundamentos importantes como ajudas, bloqueios, tocos.

Os pivôs são considerados os jogadores mais voluntariosos e companheiros da equipe, por sua capacidade de lutar pela recuperação e posse de bola nos rebotes (ter fome de bola) ou pela ajuda na defesa ou por realizar bloqueios para deixar o companheiro livre.

### ATAQUE

O objetivo do pivô é procurar se desmarcar ou se posicionar (de costas ou de frente para cesta) para receber um passe e ter condição para finalização. Em vários momentos do ataque, o pivô tem a função de bloquear defensores e proporcionar que seus companheiros fiquem livres para finalizar. Quando o bloqueio é realizado em um jogador com a posse de bola (bloqueio direto ou Pick and roll), esta ação pode proporcionar uma penetração ou arremesso para seu companheiro com bola, como também gerar um desequilíbrio defensivo, fazendo com que receba um passe ou assistência, após um deslocamento para cesta, ou um passe na situação em que é marcado por um jogador mais baixo, devido a troca defensiva. As mesmas ações podem

acontecer quando o pivô faz um bloqueio em um jogador sem a posse de bola (bloqueios Indiretos). O jogador que usou ou saiu do bloqueio como bloqueador poderão receber passes ou assistências para finalizações.

Outro papel importante dos pivôs é a participação nos rebotes de ataque, proporcionando cestas rápidas ou a segunda chance de ataque para sua equipe. As equipes que têm um grande percentual de rebotes de ataque têm um volume maior de arremessos e, conseqüentemente, maior possibilidade de vitória.

Os pivôs devem ter boa qualidade nos arremessos rápidos e bandejas embaixo e perto da cesta. Eles devem usar com efetividade as duas mãos (esquerda e direita) para evitar os tocos e ações defensivas. Estes arremessos, quando o pivô usa a tabela, têm uma melhora no percentual de acerto.

Outro arremesso utilizado pelo pivô é o gancho, onde dificulta a ação do defensor no bloqueio do arremesso. Os fundamentos de arremesso, fintas, saídas e o trabalho com o pé de pivô são essenciais para boa efetividade no ataque. Hoje em dia, os pivôs estão cada vez mais completos em seus fundamentos, como por exemplo a capacidade de driblar levar a bola para o ataque, realizar mudanças de direção e finalizar de costas, como também de frente para cesta, sendo capaz de usar a penetração e o arremesso de longa distância (3 pontos). Como é um jogador que proporciona muito perigo à defesa, recebe um número grande de faltas, indo várias vezes no jogo ao lance livre. Um bom percentual de acerto de lance livres fazem do pivô um jogador importante para o sucesso da sua equipe.

## DEFESA

Na defesa, a principal responsabilidade do pivô é inibir a entrada dos adversários no garrafão, realizando ajudas nas penetrações como também bloqueios (tocos) nos arremessadores. Este tipo de ação faz com que o ataque mude sua maneira de jogar, realizando um número maior de arremessos de longa distância.

A função do rebote defensivo é uma das mais importantes, visto que normalmente o pivô defende o melhor reboteiro da equipe adversária,

por isso o posicionamento, o contato, a antecipação e o "querer bola" são momentos que fazem com que o fechar o rebote levem o pivô a conquistar grande números de rebotes, para ter o controle do ritmo do jogo. Hoje em dia, os pivôs têm que ter a capacidade de ter um bom deslocamento defensivo, sendo capaz de defender um jogador mais baixo sem ser cortado. Este tipo de ação acontece em função das trocas defensivas, levando o pivô a defender com efetividade um armador.

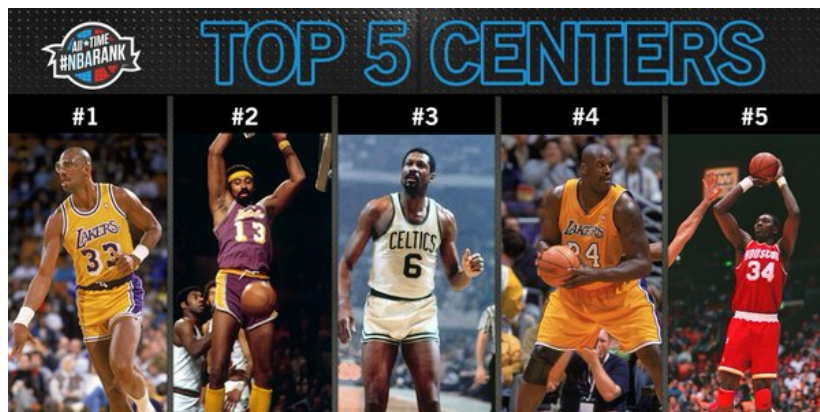


No alto nível do basketball, a maioria dos pivôs medem mais de 2,05m e podem chegar a 2,25m, chegando perto do chinês Yao Ming (2,29m) , e pesar mais de 100kg.

Na década de 1980, na NBA, acreditava-se que uma equipe não poderia ganhar um título sem um bom e dominante pivô. Já na década de 90, até os dias de hoje, o Bulls ganhou seis títulos na ausência de pivô dominante. Mais tarde, o Golden State Warriors ganhou o título da NBA sem um grande pivô entre os jogadores protagonistas.

Equipes com grandes pivôs: Boston Celtics com Bill Russell (1960); Philadelphia 76ers e Los Angeles Lakers com Wilt Chamberlain (1960); Lakers com Kareem Abdul-Jabbar (1970 e 1980); Spurs em San Antonio com David Robinson(1990); Houston Rockets com Hakeem Olajuwon (1990); New York Knicks com Patrick Ewing (1990); Orlando Magic, Los Angeles Lakers, Miami Heat e Cleveland Cavaliers com Shaquille O'Neal (anos 1990-2000), Spurs em San Antonio com Tim Duncan (anos 2000).

**Pivôs são bons defensivamente, grandes reboteiros, ajudam seus companheiros defensivamente, sabem finalizar debaixo da cesta com as duas mãos, podem passar em situação de pressão, bloquear ou negar arremessos (dar tocos), ter boa agilidade ofensiva e defensiva, ser capaz de jogar de frente e de costas para cesta, ter velocidade para correr um contra-ataque ou voltar no balanço defensivo, fazer bloqueios ofensivos na bola e no homem sem bola para que a ação crie oportunidade de cesta.**





## APRENDENDO A TÉCNICA: REBOTE

Rebote é o ato do jogador recuperar a bola após um arremesso não convertido, podendo ser classificado em rebote de defesa e rebote de ataque. Vários fatores determinam a sua boa execução. Para o rebote defensivo, preste atenção aos seguintes detalhes:

- O jogador deve acompanhar visualmente a bola, **ao mesmo tempo** em que se posiciona entre a cesta e o atacante.
- O jogador deve executar sempre o bloqueio de rebote antes de ir de encontro à bola. O **bloqueio do adversário** deve ser realizado equilibrado e preparado para os contatos corporais que frequentemente ocorrem nesta situação.
- Os braços devem estar **para cima** antecipando o encontro a bola a velocidade de reação.



- O jogador nunca deve se colocar embaixo do aro. Do contrário, o máximo que irá conseguir será pegar a bola depois dela ter caído **dentro da cesta!**



- Após o bloqueio de rebote, o jogador deve **sincronizar o salto** de maneira a pegar a bola em seu ponto mais alto. Ao recuperar a bola, o defensor deverá realizar a queda de forma equilibrada (sobre os dois pés) e protegê-la com o corpo.



### Erros mais comuns (baseado em FERREIRA & DE ROSE, 1987)

- Colocar-se muito abaixo da cesta;
- Não sincronizar o salto com a trajetória da bola após esta ter tocado no aro;
- Ao obter a posse da bola, não protegê-la devidamente;
- Não posicionar-se na região de rebote.

Por fim, **lembre-se**: alguns fatores são determinantes para o rebote bem sucedido: Boa colocação em relação à cesta e aos seus oponentes; eficiência e precisão no salto; agressividade e determinação. Dentre todos estes, **QUERER A BOLA** é o fator mais importante. Portanto, o jogador deve sempre antecipar os arremessos que irão "dar aro", realizar o bloqueio de rebote e "voar" na bola. O rebote pode ser o grande diferencial e o início para um eficiente contra ataque.

## VALOR SUPERAÇÃO: ESPÍRITO DE EQUIPE

Um professor trouxe balões para sua escola e deu um para cada aluno encher. Então, pediu que cada aluno escrevesse seu próprio nome em seu balão; e que a seguir deixassem o balão no chão e saíssem da sala de aula.

Uma vez do lado de fora, ele disse-lhes: "você têm 5 minutos para encontrar o balão que tem o vosso nome." Os alunos entraram e procuraram, mas os 5 minutos terminaram e ninguém conseguiu encontrá-lo. A seguir, o mestre disse: "Agora peguem qualquer balão e o entreguem ao dono que marcou o nome no balão." Em alguns minutos, todos os alunos já estavam segurando o



seu próprio balão na mão. Finalmente, o professor disse: "Pessoal, a felicidade é como os balões. Ninguém a encontra procurando apenas a própria. Em vez disso, se todos se preocuparem com o outro, rapidamente você encontra o que procura".

Autor desconhecido

**Ganhar é ótimo; satisfazer-se com o que quer que você conquiste é melhor ainda!**



**Melhores Médicos do Mundo:**

1- Luz do Sol | 2- Descanso | 3- Atividade física  
4- Dieta | 5- Autoconfiança | 6- Amigos | 7- Fé

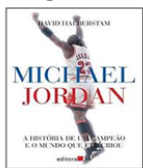
**"Dizem que a vida é para quem sabe viver, mas ninguém nasce pronto. A vida é para quem é corajoso o suficiente para se arriscar e humilde o bastante para aprender."**

Clarice Lispector

**5 Fatos Inegáveis da Vida:**

- 1- Não eduque seus filhos para serem ricos. Ensine-os a serem felizes. Então, quando crescerem, saberão o valor das coisas não o preço;
  - 2- Use sua comida como remédio, caso contrário vai acabar tendo que "comer" remédios;
  - 3- Aqueles que te amam nunca o deixarão por outro, porque mesmo se houver 100 motivos para desistir, ele ou ela encontrará um motivo para continuar.
  - 4- Há grande diferença entre ser um humano e um SER HUMANO. Apenas alguns realmente entendem isso.
  - 5- Você é amado quando nasce, você será amado quando morrer. No meio, você tem que gerenciar!
- \* Se vocês quiserem apenas andar rápido, caminhe sozinho! Mas se quiserem ir longe, caminhem JUNTOS!

### LEIA O LIVRO...



**Michael Jordan: A história de um campeão e o mundo que ele criou**

"Michael Jordan é melhor jogando basquete do que qualquer outra pessoa fazendo qualquer outra coisa." - Escrita por David Halberstam, esta biografia traça a trajetória completa do maior jogador de basquete de todos os tempos. Mas, além disso, o livro mostra como a indústria e a mídia se desenvolveram, junto com Jordan, para criar um novo mundo do consumo e entretenimento - e como um jovem atleta, com sua determinação de vencer, tornou-se um verdadeiro mito do esporte.

### FILMES PARA ASSISTIR...

**Invictus - 2009**

Todos conhecemos a história de Nelson Mandela, um homem excepcional que se tornou o primeiro presidente negro da África do Sul. Mas sua história no rúgbi consegue ser tão intensa quanto na vida. Na história baseada em seu feito, Nelson Mandela (Morgan Freeman) usa a Copa do Mundo de Rúgbi para unir a população e mudar para sempre o rumo do esporte.

**This Magic Moment - 2016**

Equipe com relação considerável com o Brasil, o Orlando Magic teve seus grandes momentos nos anos 90, principalmente após a chegada de Shaquille O'Neal. Neste documentário da série '30 for 30', o ex-pivô e Penny Hardaway falam sobre as temporadas em que atuaram juntos e como a equipe da Flórida foi crescendo e cativando mais pessoas ao longo dos anos. **Onde assistir:** WatchESPN

**Kareem: Minoria De Um - 2015**

Como foi a carreira do maior pontuador da história da NBA? Narrado em primeira pessoa, o longa fala sobre a trajetória de Kareem Abdul-Jabbar pelo Milwaukee Bucks e pelo Los Angeles, que o credenciaram como um dos maiores pivôs de todos os tempos. E como não poderia deixar de ser, o documentário tem a participação e depoimentos de outras estrelas da época do ex-atleta. **Onde assistir:** HBO GO