



# SUPERAÇÃO ALÉM DAS 4 LINHAS

INFORMATIVO DO INSTITUTO SUPERAÇÃO  
OUTUBRO DE 2020 • EDIÇÃO 8

## PARA PARAR E PENSAR: QUANDO A SOMBRA GANHOU UM LUGAR AO SOL

Alain "Ali" Mimoun foi um fundista francês, campeão olímpico da maratona, campeão nacional por vários anos, dos 5000m e 10000m. Ele sempre teve seu caminho ao ouro olímpico bloqueado por seu maior adversário e amigo, Emil Zátopek, nas provas de pistas, até finalmente derrotá-lo nos Jogos Olímpicos de Melbourne, em 1956.

Mimoun foi campeão francês das corridas de fundo por mais de uma década. Após a Segunda Guerra Mundial, participando com brilho dos Jogos de Londres, em 1948, e de Helsinque, em 1952, conquistando três medalhas de prata nestes Jogos, sempre atrás daquele que aparentemente jamais lhe permitiria ser campeão, o tcheco Emil Zátopek, o chamado locomotiva humana.



Em 1956, os dois maiores corredores de fundo da década de 1950, velhos rivais e grandes amigos, alinharam pela última vez numa mesma prova, a maratona olímpica, que Zátopek já havia vencido nos Jogos anteriores. Fazia muito calor em Melbourne naquele dia e o tcheco, operado a uma hérnia seis semanas antes, sofreu muito nas ruas da cidade enquanto Alain, argelino de nascença, parecia à vontade nos 36°C do verão australiano, vencendo a prova com facilidade.

Na linha de chegada, Mimoun esperou por Zátopek, que chegou em sexto lugar, completamente exausto, e lhe disse: "Emil, eu agora sou campeão olímpico como você, porque não me abraça?". Os dois então se abraçaram na pista, e Zátopek falou para seu amigo "Eu sempre soube que você era um campeão".

Depois, Mimoun afirmou que aquele momento, para ele, teve mais valor que a medalha de ouro. Momentos como este no esporte e na competição, nos mostram a grandeza dos valores como a perseverança e a Superação. Como devemos sempre fazer o nosso máximo e nunca desistir.

**"O atleta luta incansavelmente para bater seu próprio recorde a cada competição. De maneira similar, cada pessoa deveria lutar incansavelmente para que seu dia de hoje seja cada vez melhor do que foi o dia de ontem."**

*Antonio E.F. Pacifico*

### O CONTEÚDO

Para parar e pensar:  
Quando a sombra ganhou um lugar ao sol

Aprendendo sobre as posições do Basquetebol:  
Escolta/ Ala Armador

Aprendendo a técnica:  
Defesa

Competência Socioemocional:  
Tomada de Decisão

### ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

**Facebook:** InstitutoSuperacao1

**Instagram:** @superacaoinstituto

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

## APRENDENDO SOBRE AS POSIÇÕES DO BASQUETEBOL: ESCOLTA/ ALA ARMADOR (EM INGLÊS: SHOOTING GUARD)

Como o nome já diz, o Escolta é o “ajudante” do armador. Muitos técnicos tentam, na defesa, impedir que o armador principal traga a bola para o ataque, visando prejudicar a organização ofensiva do adversário. Nesse caso, é o ala armador quem assume o papel do armador principal e organiza a equipe. Por isso, sua habilidade de drible e o ballhandling são fundamentais para seu sucesso.

O Ala armador -2- é geralmente o melhor arremessador da equipe, o pontuador, o jogador mais difícil de se defender. A leitura do jogo e saber usar os bloqueios dos companheiros, para uma melhor tomada de decisão, fazem com que o Escolta tenha a capacidade de finalizar como também criar situações de desequilíbrio (infiltrações) na defesa, para assistir o companheiro em melhores condições de pontuar.

Outra característica importante é a velocidade usado nas infiltrações, como também no contra ataque, sendo o jogador responsável por disparar na lateral e chegar livre ou em vantagem numérica para a finalização.



### Melhores ala armadores de todos os tempos:

Jerry West, Michael Jordan, Dwyane Wade, James Harden e Kobe Bryant, e citaria uma menção honrosa para Allen Iverson e Oscar Robertson.



### Melhores ala armadores de 2020:

Devin Booker, Luka Dončić, James Harden, Bradley Beal e Donovan Mitchell.



### E você? Concorde com o IS?

Faça um post/story e compartilhe conosco, no nosso Instagram @superacaoinstituto, quem são os melhores de todos os tempos e os melhores de 2020 para você!

## APRENDENDO A TÉCNICA: DEFESA



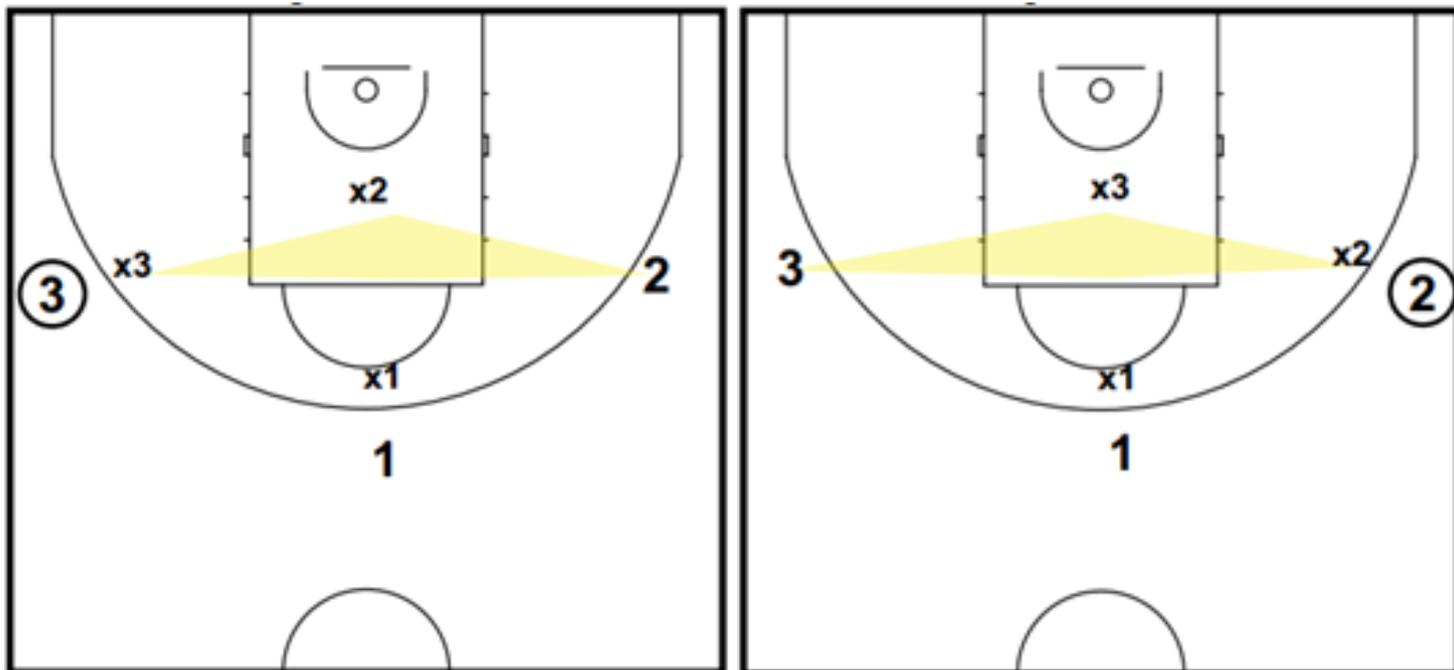
### - Fatores de maior importância (Triângulo Defensivo):

1. A bola;
2. Sua posição em relação a bola, a cesta e seu homem;
3. Seu homem.

### - Defesa do homem com e sem bola

Posição do corpo (triângulo defensivo - relação homem /bola / cesto)

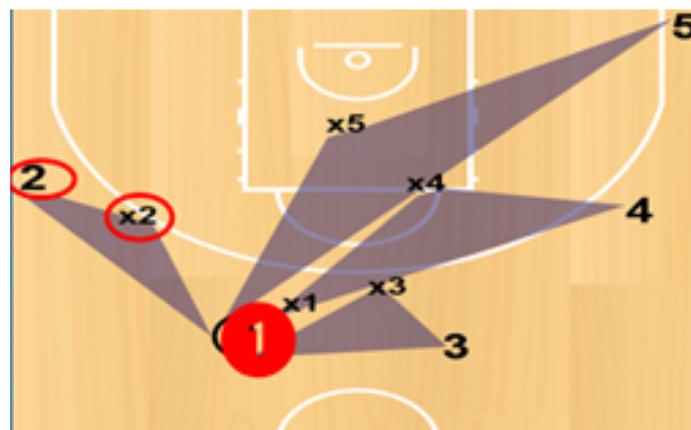
- Posição Básica;
- Trabalho de pernas;
- Do homem sem bola (atacante sem bola - defensor - homem com bola).



### Defesa do(a) atacante sem bola

Uma boa técnica de marcação do atacante sem bola requer:

- Sempre posicionar-se entre a cesta e o adversário;
  - Pernas flexionadas, com um dos pés ligeiramente à frente;
  - Braços em extensão ao lado do corpo com os cotovelos levemente flexionados;
  - Manter um braço voltado para o atacante e o outro braço voltado para a bola;
  - Manter o triângulo de defesa: bolas, marcador e atacante;
  - Manter a visão dividida entre o atacante com bola e o seu atacante;
- Tentar recuperar a bola.



Sempre a relação:

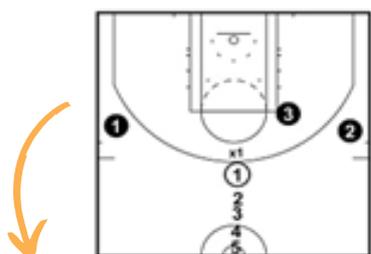
1 - Atacante com bola

X2 - Defensor

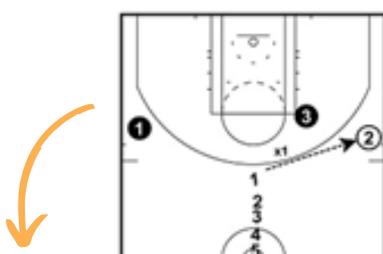
2 - Atacante que está marcando

### Conceitos Defensivos

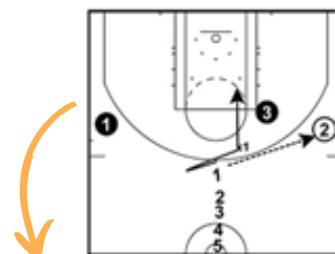
- Posicionamento Defensivo (triângulo defensivo);
- Deslocar para bola (Pular para Bola/ Impedir o corte do atacante sem bola /Linha do passe).



X1 defende o jogador com bola



1 passa a bola - X1 " pula para a bola" e se posiciona no triângulo defensivo em relação a bola



X1 impede o corte de 1 por estar com o posicionamento correto

## COMPETÊNCIA SOCIOEMOCIONAL: TOMADA DE DECISÃO

"Definindo objetivos e metas: No seu interior há uma força central do caráter que unifica os pensamentos e ações. Quando você não está de acordo com seus objetivos, pode sentir indecisão, conflito e mal-estar, quando está de acordo, será rodeado pela sensação de confiança e bem-estar." I Ching nº 45



Cada um de nós tem a "força mental do caráter", que pode ser interpretada como nossos desejos ou objetivos mais arraigados. Essa força "unifica pensamentos e ações" - nossos sonhos e visões são unidos a nossos atos e comportamentos, no processo de definir objetivos realistas e desafiadores. Os objetivos e metas são sonhos ou imagens mentais em cuja direção você decide trabalhar.

Um dia, um atleta estava pensando em correr até o topo de uma montanha, mas sentia-se ansioso e tenso em realizá-lo. Então, decidiu dar um passo de cada vez, correndo apenas até o primeiro nível. Logo apareceu, no meio de um campo florido, um cervo. O atleta começou a segui-lo por uma trilha e apreciar a paisagem.

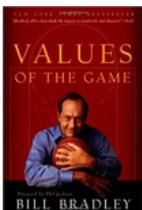
Cheio de energia, o atleta percebeu que tinha chegado ao topo com pouco esforço e muito prazer. Se seu objetivo era chegar ao cume, desfrutou o processo passo a passo, muito mais que a chegada.

A chave para atingir objetivos é escolher metas desafiadoras que lhe permitirão encontrar prazer durante o caminho. (*O Tao do Esporte*)

"A jornada é melhor que a estalagem."  
"A perseverança é a mãe da boa sorte."  
*Miguel de Cervantes*

"Se quer viver uma vida feliz, amarre-se a uma meta, não às pessoas nem às coisas."  
*Albert Einstein*

### LEIA O LIVRO...



#### Values of the Game de Bill Bradley

Bill Bradley, candidato à indicação presidencial democrata em 2000, ex-senador dos EUA e membro de 2 equipes campeãs do New York Knicks, retorna à sua 1ª carreira e grande paixão, o basquete. As coisas mudaram, mas o que separa vencedores e perdedores permanece o mesmo: nenhum conjunto de jogadores pode vencer a menos que forme um time. Nenhuma equipe pode ter sucesso a menos que compartilhe valores comuns, como coragem, disciplina, resiliência, respeito e uma paixão absoluta pelo jogo. Neste best-seller, Bill Bradley oferece sua visão de como os princípios que ele desenvolveu jogando basquete podem ser aplicados à vida cotidiana.

### PARA ASSISTIR...



#### Menina de Ouro - 2004

O filme traz a história de Maggie Fitzgerald (Hilary Swank). A jovem boxeadora, mesmo sofrendo preconceito por praticar um esporte visto como masculino, vai ao encontro de Frankie Dunn, (Clint Eastwood), pedindo para que ele se torne seu treinador. A princípio, ele recusa o convite, afirmando que não treina mulheres. No entanto, ela não se dá por vencida e treinará diariamente até conquistá-lo.



#### Coach Carter - Treino Para a Vida

Baseado em fatos reais, o filme se passa em Richmond, Califórnia (EUA), em 1999. Nele, Ken Carter aceita ser o técnico de basquete de sua antiga escola. No entanto, ele impõe regras para isso: os alunos devem ter um comportamento respeitoso, um modo adequado de se vestir e obter boas notas em todas as matérias. Em caso de descumprimento de algum desses itens, o técnico os repreenderia com pesados exercícios físicos. Os jovens mostram resistência inicial, mas acabam cedendo e tornam o time imbatível.



#### Iverson - 2014

Esse documentário conta a história de um dos atletas mais emblemáticos da história do basquete mundial. Para se tornar a referência que se tornou, Allen Iverson teve de superar uma prisão em um processo polêmico. Além de MVP em 2001, o armador se tornou uma lenda pela influência que causou ao basquete também fora das quadras. **Onde assistir:** Netflix



#### Winning Time: Reggie Miller vs. the New York Knicks - 2010

O thrash talk não é uma novidade no basquete, mas nos anos 1990, ele chegou a um nível mais alto com Reggie Miller. Astro do Indiana Pacers, o ala era o jogador mais odiado por jogadores e torcedores do New York Knicks, fazendo os duelos das duas equipes pegarem fogo. Até mesmo o diretor Spike Lee, arranjava confusão com o atleta rival nesse longa de '30 for 30'. **Onde assistir:** WatchESPN



#### The Playbook: Estratégias para Vencer

Nesta serie documental reflexiva e inspiradora, técnicos campeões revelam suas regras pessoais para alcançar o sucesso nos esportes e na vida. **Onde assistir:** Nestflix