



# SUPERAÇÃO ALÉM DAS 4 LINHAS

INFORMATIVO DO INSTITUTO SUPERAÇÃO  
NOVEMBRO DE 2020 • EDIÇÃO 9

## PARA PARAR E PENSAR: O AMOR É ESSENCIAL!

Cuidado, preocupação e consideração sincera pelos integrantes da equipe são marcas de um bom líder. Não são coisas que o façam parecer vulnerável, nem sugerem insegurança. Ao contrário, são sinais de força.

Todos os dias, dedicávamos duas horas ao treino de basquete. No restante do tempo, eu fazia um esforço genuíno para me relacionar com a vida de cada jogador: a família, as aulas, os interesses deles.

Era fácil porque depois da minha família, eles eram as pessoas mais próximas que eu tinha, era uma segunda família. Os fracassos e sucessos deles eram também os meus.

Eu era o líder, mas meu **AMOR** por eles era sincero e nós formávamos uma família. O bem-estar deles era mais importante para mim do que o basquete.

No entanto, meu carinho e minha preocupação não chegavam ao ponto de deixar que um integrante da equipe prejudicasse o grupo com seu comportamento. Era como um pai que ama o filho mas não permite que ele magoe ou destrua a sua família.

Se eu os amava? Sim. Se permitia que prejudicassem o time? Não. É aí que a **DISCIPLINA** aplicada com inteligência se torna sua aliada.

### Sugestões para todos os integrantes do time

- 1) Nunca provoque ou critique um colega nem deboche dele.
- 2) Nunca espere favores.
- 3) Nunca invente desculpas.
- 4) Nunca seja egoísta, invejoso nem interesseiro.
- 5) Nunca perca a fé ou a paciência
- 6) Nunca desperdice tempo.
- 7) Nunca fique à toa, mal-humorado ou convencido.
- 8) Nunca repita um erro e então não precisará das mesmas críticas.
- 9) Nunca faça algo que vá se arrepender depois.

Essas são ações e atitudes de liderança pelo **amor** e **disciplina** que John Wooden aplicava com sua equipe.



**"Você não pode viver um dia perfeito sem fazer algo por alguém que nunca poderá lhe pagar."**  
John Wooden

## O CONTEÚDO

Para parar e pensar:  
O amor é essencial!

Aprendendo as posições do  
Basquetebol: Ala/ Pivô

Aprendendo a técnica e a  
tática: Jogo de 1x1

Saúde em Ação:  
Hidratação

Os Valores do Instituto  
Superação

## ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS

**Facebook:** InstitutoSuperacao1

**Instagram:** @superacaoinstituto

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



## APRENDENDO SOBRE AS POSIÇÕES DO BASQUETEBOL: 4 = ALA/ PIVÔ (EM INGLÊS: POWER FORWARD/ PF)

O Ala- pivô é uma das cinco posições no basquete, mais conhecida em português como posição 4 e, em inglês, como power forward, ou simplesmente PF.

Tim Duncan e Kevin Garnett, Kevin Love, Dirk Nowitzki e Pau Gasol são os jogadores mais famosos dessa posição, também se destacando os já aposentados Karl Malone e Dennis Rodman. Antigamente a função e a forma de jogar do Ala Pivô era restrita a defender, pegar rebote (ofensivo e defensivo) e fazer pontos dentro do garrafão. Porém, hoje em dia, esta função, assim como todas

as outras, está sendo modificada, com acréscimos de outras responsabilidades.

Isso em razão das mudanças das regras de 24 e 14 segundos, em que o jogo está cada vez mais competitivo, físico, com menos espaço e tempo para pensar em jogadas. Por esta razão, um bom ala-pivô além de possuir todas as características já mencionadas, deve saber ler o jogo, servir seus companheiros e ter um bom chute de fora do garrafão e até mesmo de 3 pontos. Hoje, os melhores Alas Pivôs em atuação são: Pascal Siakam, Antony Davis, Giannis Antetokounmpo.



## APRENDENDO A TÉCNICA E A TÁTICA: PRINCÍPIOS PARA O JOGO DE 1X1

Alguns princípios táticos devem ser aplicados para um melhor aproveitamento da estrutura do 1x1. Estes princípios estão resumidos nos quadros a seguir e divididos em princípios de ataque e princípios de defesa.

### PRINCÍPIOS DE ATAQUE

#### 1) Regras para jogar o 1x1:

- Enquadramento = receber a bola e virar-se de frente cesto.
- Posição de tríplex ameaça.
- Leitura de defesa ou intencionalidade = ver o jogo antes de executar qualquer ação.
- Fintar quando necessário.
- Objetividade = driblar pouco, sempre no caminho do cesto.

#### 2) Objetivos para jogar o 1x1:

- Passar pelo defensor e adquirir uma posição vantajosa para a finalização, de preferência perto da cesta.

### PRINCÍPIOS DE DEFESA

#### 1) Regras para jogar o 1x1:

- Sempre defender entre o atacante e o cesto.
- Procurar manter uma distância de segurança para não ser facilmente cortado.
- Orientar-se em relação ao braço dominante (maior habilidade).
- Levar o atacante para posições desfavoráveis (cantos da quadra).
- Fechar o rebote.

#### 2) Objetivos para jogar o 1x1:

- Evitar/impedir que o atacante se aproxime do cesto.
- Evitar/impedir que o atacante tome uma posição de ameaça.
- Provocar o erro do atacante e, assim, tomar a bola.

**1x1**

- > Posição de Tríplex Ameaça
- > Defender entre o atacante e o cesto
- > Passar pelo defensor para finalização



## SAÚDE EM AÇÃO: HIDRATAÇÃO

Você sabia que é a água do seu corpo que regula sua temperatura durante o treino? Que cerca de 70% do seu peso é líquido? Que é ela quem faz o transporte dos nutrientes que você ingere? Que ela também ajuda para uma boa respiração?

A água está presente não apenas em formato líquido, mas nos alimentos também, principalmente nos vegetais, legumes e frutas.

Caso você sinta muita câimbra, dores de cabeça, mau humor, falta de concentração, constipação, fome o tempo todo, cansaço, inchaço, pele e boca seca – acenda um alerta para a quantidade de água que tem ingerido!

**DICA: faça uma continha rápida – multiplique seu peso por 45 ml = esse valor é mais ou menos a quantidade que você precisa ingerir durante o dia todo.**

A ingestão de água deve ser feita durante o dia todo, não apenas durante o treino. Procure ter uma garrafinha próxima (deixe na mesa, leve para



o trabalho ou escola, na mochila) e beba água mesmo se não sentir sede, pois sentir sede, já é um sinal de desidratação! Lembre-se: É essencial iniciar o treino já hidratado!

(por Sara Tognetti, nutricionista e coach)



## OS VALORES DO INSTITUTO SUPERAÇÃO

A mão aberta no basketball representa o pedir a bola para um companheiro ou ajudar um amigo a levantar quando este está no chão. A mão aberta em contato com a bola pode proporcionar um bom drible, um passe ou um arremesso eficiente para cesta.

No Instituto Superação, cada valor, comportamento ou atitude é representado por um dedo da mão aberta. Quando estes valores estão sedimentados e conscientizados por todos, a equipe se torna forte e unida em busca dos objetivos comuns, como a mão fechada:

### A SUPERAÇÃO.



Os alunos do Instituto Superação têm uma razão para se cumprimentarem com as palmas das mãos (High Five). Afinal, compartilham os mesmos **VALORES**. Já, quando cumprimentam com punhos fechados, estão juntos em busca dos mesmos objetivos, dispostos a fazer sempre o seu máximo, nunca desistir e sempre superar as adversidades.

É somente uma simbologia, mas que torna sempre presente os valores do Instituto Superação em suas vidas.



**"A força do time está em cada um de seus participantes, a força de cada participante é o time."**  
Phil Jackson

### LEIA O LIVRO...



#### Onze Anéis: A Alma do Sucesso

Phil Jackson é o maior treinador na história da NBA, uma reputação estabelecida na sua gestão como treinador do Chicago Bulls de 1989 até 1998, quando conquistou seis títulos. Com o seu time seguinte, o Los Angeles Lakers, conquistou mais três campeonatos da NBA, entre 2000 e 2004, e mais dois títulos, entre 2006 e 2010. Jackson é recordista de conquistas de campeonatos como jogador e técnico. Também detém o recorde do maior percentual de vitórias (70.4) sobre qualquer outro técnico da NBA. Como jogador, tornou-se campeão da NBA pelo New York Knicks, em 1970 e 1973. Em 2007, teve seu nome incluído no Hall da Fama do Basquete.

### PARA ASSISTIR...



#### Uncle Drew - 2018

Dax é um grande fã de basquete de rua e, além disso, coordena seu próprio time amador. Ele decide gastar todas as suas economias para garantir a classificação da equipe em um campeonato no Harlem, Nova York. No entanto, após uma série de eventos desastrosos, ele perde o controle do grupo e precisa urgentemente formar uma nova equipe. Para resolver o problema, ele recruta uma grande lenda do esporte, o incrível Uncle Drew, que está aposentado há anos.



#### Mais do que um Jogo - 2008

Nesta série documental técnicos campeões revelam suas regras pessoais para alcançar o sucesso nos esportes e na vida. LeBron James é um astro desde 2003, quando foi draftado pelo Cleveland Cavaliers e passou a construir sua história nas quadras da NBA. E esse documentário fala sobre o ala ainda adolescente, ao lado de seus companheiros e seu treinador no time de seu colégio. Além de mostrar o show que LeBron dava desde mais jovem, o longa também fala sobre as dificuldades que ele e os colegas passaram em Akron, no estado de Ohio. **Onde assistir:** Apple iTunes e Google Play Filmes.