

## Um Treinador Japonês Propaga Beisebol no Brasil

Yukihiro Shimura chega sempre antes. Ele veste quietamente **3bet** uniforme de beisebol. Escava o campo meditativamente. Limpa os rastros e lixo. Finalmente, quando termina, inclina-se diante do único campo de beisebol do Rio de Janeiro.

Em seguida, **3bet** equipe pouco convencional vai se formando. Inclui um geólogo, designer gráfico, professor de inglês, estudante de cinema, ator de dublagem e motociclista entregador. A maioria está na faixa dos 20 e 30 anos, e alguns ainda estão aprendendo as bases do arremesso, recebimento e bate.

Isso não era o que Shimuraimaginava quando se inscreveu neste trabalho. "Na minha mente, a faixa etária seria de 15 a 18 anos", disse. "Eu deveria ter perguntado."

## Simone Biles Oferece Suporte a Suni Lee Durante o Campeonato Nacional de Ginástica dos EUA

Além de redefinir a ginástica, Simone Biles também está encontrando tempo para cuidar de seus companheiros de equipe dos EUA, especialmente enquanto está ciente da importância de cuidar de **3bet** saúde mental.

Biles compartilhou palavras de encorajamento com Suni Lee enquanto as duas competiam no Campeonato Nacional de Ginástica dos EUA aos domingos, baseando-se **3bet 3bet** experiência tratando de **3bet** saúde mental nos Jogos Olímpicos de Tóquio.

### Palavras de Encorajamento

Biles, que conquistou o nono título geral nacional consecutivo, disse que foi atrás do palco para falar com Lee, a atual campeã geral olímpica, depois que a última não conseguiu executar o duplo twist **3bet 3bet** voada.

"Eu sabia exatamente o que estava passando por **3bet** cabeça", disse posteriormente a Biles aos repórteres sobre ver Lee mudar **3bet** rotina de voada e errar a aterrissagem.

Nos Jogos Olímpicos há três anos, Biles desistiu da competição por equipes depois de aterrissar **3bet** voada de forma desajeitada. Mais tarde, ela explicou que estava sofrendo de "os tiques", perdendo a posição do corpo no ar devido a um bloqueio mental.

"Eu passei por isso **3bet** Tóquio", disse a Biles, de 27 anos, sete vezes medalhista olímpica. "Eu sabia que ela (Lee) precisava de algum encorajamento e alguém **3bet** quem pudesse acreditar **3bet 3bet** ginástica e acreditar nela.

"Isso é exatamente o que fiz, fui atrás dela e falei com ela ... Eu já estive **3bet** seus sapatos e fiz exatamente a mesma coisa. Eu sei como traumatizante que é, especialmente **3bet** um palco grande como este. Não queria que ela ficasse na **3bet** cabeça."

Biles então ofereceu seu apoio enquanto Lee competia nas barras, dando um tapa alto **3bet 3bet** companheira olímpica pouco depois da rotina.

### Reação de Lee

"Eu acho que ela sabia que eu precisava de ajuda no momento", disse Lee, que retornou à

ginástica após ser diagnosticada com doença renal no ano passado.

"Ela, acima de qualquer pessoa, entende basicamente o que eu fiz na voadora. Ela apenas veio ver se estava bem e basicamente ajudar a me dar confiança de volta porque nesse ponto eu estava começando a pensar que isso estava acabado. Foi muito bom ter ela **3bet** meu canto."

Lee terminou **3bet** quarto no campeonato nacional, **3bet** primeira vez competindo no individual geral desde conquistar o ouro **3bet** Tóquio.

Biles, por outro lado, encerrou a competição com uma pontuação combinada de 119,750, terminando à frente de Skye Blakely **3bet** segundo e Kayla DiCello **3bet** terceiro.

Foi mais uma performance segura **3bet** seu caminho para aparecer **3bet** um terceiro Jogos Olímpicos **3bet** Paris mais tarde este ano.

Biles fez uma pausa na ginástica após Tóquio para priorizar **3bet** saúde mental, mas parece cheia de confiança desde que retornou ao esporte, conquistando quatro medalhas de ouro e uma prata no Campeonato Mundial do ano passado para se tornar a ginasta mais condecorada de todos os tempos.

Ela foi vitoriosa no Core Hydration Classic o mês passado e, depois de seguir isso com outra exibição impressionante no campeonato nacional, agora terá a mira **3bet** garantir **3bet** vaga na equipe para Paris nos Julgamentos Olímpicos.

"Eu uso a frase envelhecendo como um bom vinho", disse Biles sobre **3bet** forma recente. "Está ficando cada vez melhor e melhor, então vamos ver, espero que consigamos aproveitar isso pelo resto do ano – muito animada com isso."

Quando perguntada sobre como ela lida com as expectativas crescentes **3bet** suas performances, Biles explicou que tenta se concentrar **3bet 3bet** saúde física e mental, participando de sessões de terapia uma vez por semana.

"Eu acho que mentalmente é tão importante quanto físico agora", disse ela, adicionando, "Isso foi a parte mais difícil depois de Tóquio – Eu não confiava **3bet** mim para fazer ginástica.

"Eu sabia que isso voltaria se começasse a treinar novamente, mas foi muito difícil confiar **3bet** mim. Mentalmente, foi muito mais difícil do que fisicamente."

---

#### **Informações do documento:**

Autor: jandlglass.org

Assunto: 3bet

Palavras-chave: **3bet - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-05