

Jogar como se treina, treinar como se joga

Escrito por Jorge Araújo
Segunda, 03 Abril 2023 00:00



Ao jogarmos basquetebol, num primeiro momento, fazemos determinados gestos ou adotamos certas posturas corporais sem qualquer tipo de controlo consciente.

Nesses momentos, focados de um ponto de vista sensorial e motor na intencionalidade com que procuramos atingir o objetivo contido no jogo, ou defendemos, ou atacamos, de modo conforme com a experiência adquirida previamente.

O que significa que, obviamente, as soluções que somos capazes de encontrar em cada momento de jogo, dependem das experiências anteriores e, principalmente, de quanto o nosso corpo já incorporou até esse momento os movimentos e ações necessárias. Conclusão, nenhum de nós aprende a jogar, a não ser jogando!

Mas não só!

Jogaremos tanto melhor ao longo do tempo de prática, quanto melhor vá sendo a sabedoria corporal que vamos adquirindo desde que iniciamos essa nossa experiência de jogar basquetebol, relacionando-nos com companheiros de equipa e adversários.

Jogamos afinal com a qualidade inerente ao modo como aprendemos e treinamos, o que implica, obrigatoriamente que, para jogarmos como se treina, temos de treinar como se joga.

Jorge Araújo
Presidente da Team Work Consultores

Jogar como se treina, treinar como se joga

Escrito por Jorge Araújo

Segunda, 03 Abril 2023 00:00
