

## 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

---