

BÀSQUET

El bàsquet és un d'aquells esports que es poden començar a practicar des de les edats més primerenques. Una de les seves majors avantatges respecte a altres esports és que es pot jugar tant a l'aire lliure com en una pista coberta, de manera que l'hivern o el mal temps no és obstacle perquè els nens segueixin jugant.

Però a més, el bàsquet aporta molts beneficis físics als infants, com:

- Una millor coordinació
- Una major concentració i una espectacular rapidesa de reflexos.
- També desenvolupa l'agilitat i les habilitats locomotrius a més d'aportar una gran resistència.
- Com tots els esports infantils, el bàsquet té cura i protegeix el sistema cardiovascular i millora la resistència muscular.

Beneficis emocionals del bàsquet per als nens

Però si són molts els beneficis físics que aporta el bàsquet per als nens, també trobem una gran quantitat de beneficis emocionals. Per ser un esport d'equip, el bàsquet fomenta la sociabilitat, ideal per als nens tímids. A més, la pròpia dinàmica del joc ensenya als nens a actuar amb rapidesa, a prendre decisions i a resoldre les situacions problemàtiques.

Per tant, el bàsquet fomenta l'autonomia dels nens, també els ajuda a sentir-se part d'un grup preparant-los per ocupar el seu lloc en la societat i ensenya valors tan importants com la cooperació. Perquè en els esports d'equip, més que la competitivitat importa la cooperació i el companyerisme. No acaben aquí els beneficis emocionals de practicar bàsquet.

El bàsquet és un esport molt divertit i dinàmic. Allunya els nens del sedentarisme, els proporciona seguretat en si mateixos i també promou una bona autoestima. Amb tots aquests avantatges, és possible que el bàsquet sigui un dels esports ideals per als nens.

