



BÁSQUETBOL PARA NIÑOS ¿EL MEJOR DEPORTE PARA ELLOS?

El básquetbol o baloncesto es un deporte muy popular que, como cualquier deporte, proporciona muchos beneficios a quienes lo practican, y en especial, a los más pequeños de la edad por el tipo de habilidades que se desarrollan. Empezaremos a explicar las bases de este deporte para comprenderlo un poco mejor; en el básquetbol juegan dos equipos de cinco jugadores que tratan de anotar puntos lanzando una pelota a una canasta elevada. El objetivo es sumar más puntos que el equipo rival al final del juego.

Ahora sí, explicando más sobre sus ventajas, debido a que es un deporte en equipo, no solo se desarrollan habilidades físicas sobre el sistema motor, sino también algunas psicológicas y sociales que benefician las actividades diarias de los niños, haciéndolo un deporte muy completo. Es por eso, que es considerado un excelente deporte para que tus pequeños practiquen durante la infancia y puedan desarrollar todas estas habilidades, de las cuales te platicaremos un poco más a continuación.

En temas físicos y de salud, es un deporte que permite el desarrollo de elasticidad y velocidad en los movimientos; mientras que ofrece la posibilidad de hacer ejercicio cardiovascular, el cual contribuye a generar resistencia desde la niñez. Pero el básquetbol no sólo ayuda a afrontar retos físicos, si no también psicológicos, mentales, sociales, etc. Los beneficios psicológicos involucran el sistema motor; el básquetbol mejora la coordinación motora de todo el cuerpo, ya que, para su práctica, se requiere coordinación en piernas y torso. El involucrar movimientos de precisión, fuerza y rapidez, estimula una coordinación colectiva entre el cerebro y el músculo para desarrollar técnica y lograr un control del equilibrio. Aquí también cabe destacar, que, como cualquier deporte o ejercicio, el básquetbol permite la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, las cuales pueden contribuir a mejorar sensación de bienestar, mejorar el ánimo y disminuir el estrés. Todo esto resulta importante, para que tus pequeños usen el básquetbol como un medio para aprender a gestionar sus emociones.

Socialmente, el baloncesto fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo, porque requiere que los jugadores trabajen juntos hacia un objetivo común: ganar el partido. Aquí, la colaboración y la comunicación son factores clave para realizar jugadas y estrategias efectivas. Además, al practicar y jugar juntos, los jugadores desarrollan una conexión y confianza entre ellos, creando un sentido de equipo y apoyo que va más allá del juego. En conjunto con su equipo, los niños también se ven en la tarea de aprender a planear estrategias, estrategias que buscan un óptimo rendimiento del equipo.

Y, por último, pero no menos importante, el practicar básquetbol contribuye al fomento de hábitos saludables en tu pequeño y el desarrollo de disciplina, por lo que, es una herramienta para hacer que el ejercicio forme parte de su día a día tanto en la niñez, como en la adultez. Por esto y más, el básquetbol es una gran opción de deporte para tus pequeños; ¡impúlsalos a probar cosas nuevas!