

BASQUET

(C. Mitjà i Superior)



El BÀSQUET és un dels esports d'equip més populars del món. Divertit, vertiginós, tàctic, senzill en la seva pràctica però alhora exigent i molt espectacular, ho practiquen jugadors de tot el món beneficiant-se a més de tota una sèrie d'estímuls en els àmbits físic i mental. Aquí us destaquem algunes dels avantatges que ens regala el bàsquet:

- Millora les habilitats motores.
- Desenvolupa la rapidesa mental.
- Estimula el sistema cardiovascular.
- Ajuda a l'enfortiment muscular.
- Redueix l'estrès .
- Transmet valors: el bàsquet ajuda els nens i nenes a créixer sabent de la importància del treball en equip, de l'esforç i de la companyonia.



Gràcies a la seva pràctica podem sentir-nos més relaxats per a afrontar el dia a dia de la nostra vida. A més, el tirar a canastra requereix d'una concentració gairebé màxima, per la qual cosa hem de tenir els nostres cinc sentits dirigits a aquest objectiu. Durant el partit o l'entrenament els problemes que podem tenir 'desapareixen'.