

TOT ALLÒ QUE NO S' UTILITZA, S' ATROFIA...I 10 RAONS MÉS PER GAUDIR DE L' HOQUEI A L' HORTA!!!

2014-03-18

"TOT ALLÒ QUE NO S' UTILITZA, S' ATROFIA i tot allò que s' usa, es desenvolupa" (Hipòcrates, 460aC-370aC, metge de l' Antiga Grècia) Per això, practicar esport o activitats que facin moure al cos, són tan importants. Es potencien beneficis de tipus mental i físic. MOGUEM ALS NENS !!!

I que millor manera que practicant l'hoquei ??? VISCA L'HOQUEI!!! Animeu-vos a formar part del nostre club. Si voleu donar una ullada, ens trobareu cada dimarts i dijous a la tarda, en els dos pavellons coberts que tenim aquí, a l' Horta. Us convidem a veure algun dels nostres entrenaments.

BENEFICIS FÍSICS DE LA PRÀCTICA DE L'HOQUEI *** Ajuda a mantenir o perdre pes. Es cremen una quantitat de calories impressionants! *** Millora la resistència física. *** Exercita l'equilibri. Millorant-lo, és clar, ja que és bàsic per a aquest esport. *** Té cura i enforteix pulmons i cor. Com esport aeròbic que és, millora tot el sistema cardiovascular i respiratori del cos. *** Incrementa la coordinació motriu. Augmentant la capacitat que tenen els músculs esquelètics del cos per sincronitzar sota paràmetres de trajectòria i moviment. *** Modela i enforteix la cintura, l'abdomen i els glutis, ja que són els grups musculars que més treballen juntament amb els quàdriceps. *** Activa la circulació sanguínia. Es treballa el cor, amb el que s'enforteix i aquest és capaç de bombar més fort en cada batec, nodrint les cèl·lules amb major freqüència. A més, l'intercanvi gasós millora, de manera que la condició respiratòria augmenta.

BENEFICIS MENTALS DE LA PRÀCTICA DE L'HOQUEI *** Amb l'activitat física es produeix un alliberament d'endorfines, unes petites proteïnes, que tenen un efecte sedant similar a la morfina, produint una disminució de l'ansietat i l'augment de la sensació de benestar. Un poder antidepressiu. *** És un desestressant natural, ja que cremem l'adrenalina de manera divertida. Es desconnecta de la rutina diària. *** Tots

els beneficis derivats de ser un esport d'equip, aprenen: *Disciplina. La pràctica d'un esport d'equip ensenya la importància de la disciplina sense que se n'adonin. I és que veuran que l'equip funciona bé quan tots els seus components segueixen la disciplina imposada. *La importància de les normes. Els esports en general ajuden els nois a entendre la importància de les normes. En els que es practiquen en equip, els nois observen de manera directa que quan ells no compleixen amb les normes imposades, perjudiquen també a la resta de l'equip. *Treball en grup. Aquesta és potser la principal ensenyament de l'esport d'equip, els nois aprenen a treballar en grup. *Lideratge. Un altre dels aspectes que ofereix la pràctica de l'esport d'equip és que descobreixen el que és el lideratge, la seva importància per al funcionament de l'equip. El que un líder pot fer per guiar a la resta i guanyar-se la confiança dels seus companys. *Solidaritat. Practicar un esport d'equip reforça també els llaços de solidaritat entre els components. *Tolerància a la frustració. És cert que tant en els esports d'equip com en els individuals l'habitual és guanyar unes vegades i perdre altres, però està demostrat que en els que es practiquen en equip s'adquireix de forma molt més sòlida la tolerància a la frustració derivada de les derrotes . I aquest és un aprenentatge molt important per a la vida adulta.





