

L'hoquei és un esport que estimula a tenir un cervell més jove

2015-04-27

Fa uns dies ha estat publicat un article a BBC Mundo que exposa uns estudis realitzats a la Universitat d'Itàlia que han arribat a corroborar els beneficis que comporta la pràctica de l'hoquei ja que en ser un esport catalogat d'habilitats obertes, és a dir, és una activitat en la qual els participants s'han de moure constantment i adaptar-se ràpidament als canvis que van passant, amb presa de decisions ràpides, reaccions instantànies, de precisió en velocitat... contrarestaria els efectes relacionats amb el pas dels anys, com problemes d'aprenentatge, de la memòria i temps de reacció. Com practicant l'hoquei es requereix prendre decisions en fraccions de segons, millora la funció cognitiva tant en la gent jove com la de major edat. El doctor Kalazich considera que en els exercicis d'habilitat oberta, com és el nostre esport, pot haver-hi una combinació física i intel·lectual. Llavors hi hauria una suma de l'estimulació cerebral / intel·lectual de l'esport específic d'habilitats obertes associat als beneficis que provoca l'exercici per se. A més, en ser un esport que s'inicia a la infantesa, això comporta que tingui una influència en la plasticitat cerebral i l'aprenentatge d'habilitats de coordinació i capacitat aeròbica i força. Així que ja ho veieu, un motiu més per practicar el nostre esport...i són ja uns quants el beneficis que coneixem que comporta!

