GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Dónde y cómo aprender las técnicas del baloncesto

Actualidad Empresarial | 26/07/2023 | 00:00

Aprender y entrenar las diferentes técnicas del baloncesto es fundamental para mejorar el rendimiento, ganar en versatilidad y capacidad de adaptación a las cambiantes circunstancias del juego, reducir el riesgo de sufrir lesiones, desarrollar fundamentos y construir la confianza que es necesaria para jugar y competir con intensidad.

Teniendo en cuenta todo ello, ITW Sport explica dónde y cómo aprender las técnicas del baloncesto, y pone a disposición de los jugadores en potencia todo su conocimiento y experiencia en este deporte.

La técnica como la base y el complemento para la explosión del talento

Las técnicas del baloncesto revisten con eficacia y eficiencia los movimientos que los jugadores realizan, facilitando tanto los lanzamientos y pases precisos como la capacidad de dribbling, entre otras acciones fundamentales que inciden en el desempeño individual y del equipo.

Con la repetición y la práctica, el cuerpo y la mente logran afianzar en su memoria las maneras más óptimas de jugar. Por otro lado, contar con el dominio de un buen repertorio de técnicas le permite a los jugadores responder ante los diferentes estilos de juego que puedan tener sus oponentes, logrando con mayor facilidad contener distintos tipos de atacantes, superar defensas y leer las situaciones de los partidos para tomar decisiones estratégicas.

Por otro lado, está claro que los movimientos que no siguen las técnicas del baloncesto son grandes generadores de lesiones, entre aterrizajes inapropiados, bloqueos mal realizados o saltos ejecutados equivocadamente que pueden incidir en las rodillas y los tobillos. Precisamente, las técnicas del baloncesto han sido creadas a partir del estudio de, entre otros factores, la mejor manera de realizar movimientos seguros para la integridad de los jugadores.

Por último, cuando el jugador logra mecanizar los movimientos que sirven de base para desplegar su talento y su creatividad, la confianza crece y le permite dominar las diferentes facetas del juego desde una postura activa y constante.

Grandes avances en los Centros de Tecnificación Baloncesto

Teniendo en cuenta todo ello, ITW Sport pone a disposición de sus jugadores los Centros de Tecnificación Baloncesto, espacios especialmente diseñados para la mejora del deportista. Las

dinámicas de trabajo que ofrece ITW Sports van desde la tecnificación individual hasta la grupal, pasando por los fundamentos tácticos, el tiro, la defensa y el análisis de los partidos y entrenamientos, entre otras dimensiones.

Bajo estas premisas, el trabajo parte desde la evaluación de la situación de cada jugador, con sus fortalezas, debilidades, oportunidades de mejora y objetivos, buscando diseñar las mejores rutinas personalizadas para llevarlos a interiorizar las técnicas del baloncesto y ponerlas en práctica en diferentes contextos de partido.

Así entonces, por el amplio conocimiento de sus entrenadores, su experiencia y su vocación hacia la personalización, ITW Sports es una excelente alternativa a la hora de nutrir el talento y el potencial con las técnicas necesarias para llevar el juego de baloncesto a los niveles superiores.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/212753-donde-y-como-aprender-las-tecnicas-del-baloncesto.htm