



El balonmano es un deporte que ayudará a los niños a desarrollarse física e intelectualmente

La práctica de deporte en los niños como mera diversión está muy bien, pero además les ayudará en su desarrollo físico, social e intelectual, además de aportarle otro tipo de valores. El balonmano, pese a no poseer [la fama del fútbol](#) o el baloncesto, es uno de los deportes que más ayudan en todas esas facetas. El balonmano es un deporte económico, por lo que todos los niños están en disposición de practicarlo, solo son necesarias unas zapatillas de deporte y ropa deportiva.

Pese a todas estas premisas hay que tener en cuenta que ha de ser el niño el que escoja el deporte que quiere practicar, pues para que realmente ayude a nuestros hijos a su desarrollo, es fundamental que el niño desee practicar ese y no otro deporte, porque ya entraríamos [en el terreno de la frustración](#) y de las obligaciones.

Los beneficios físicos del balonmano en los niños



El balonmano es [un deporte de equipo muy completo](#) en el que se trabajan todas las áreas físicas en el niño, por lo que no existen descompensaciones corporales. Hay que correr y saltar con las piernas y pasar el lanzar con los brazos, así que tanto el tren superior como el inferior se desarrollan de forma conjunta.

El balonmano requiere muchos desgaste de calorías ya que se trata de un deporte muy explosivo donde se requiere del uso de mucha fuerza, pero como suele ser habitual, la potencia sin control no sirve de nada, así que aparte de la fuerza, [se ha de desarrollar también elasticidad y coordinación](#).

Los beneficios físicos que el balonmano puede aportar a nuestros hijos son innumerables. Siempre se habla de [la natación como el deporte más completo](#), pero el balonmano no le anda a la zaga, ya que

ayuda a los niños a tonificar su cuerpo y fortalecer sus músculos y sus huesos, ayudando así a su desarrollo físico. Además aumentará su tolerancia al dolor.

Como todos los deportes de saltos y estiramientos, el balonmano [ayudará a aumentar la altura del niño](#), e incluso su capacidad pulmonar. Además es de gran ayuda en la lucha contra la obesidad y es un estupendo ejercicio cardiovascular que hasta es capaz de regular el estreñimiento en los niños.

[En que más puede ayudar el balonmano a los niños](#)

Aparte de todos los beneficios físicos mencionados con anterioridad, el balonmano ayuda y mucho al desarrollo intelectual de los niños. Les ayudará a desarrollar tácticas individuales y de equipo, a planificar y a resolver situaciones de forma rápida, cualidades fundamentales en la vida de adulto. Además [ayuda a la socialización, interacción y comunicación con los compañeros y rivales](#), ayudando a desarrollar su personalidad y a forjar su carácter.

Diego Fernández. Redactor de [Guiainfantil.com](#)

<https://m.guiainfantil.com/articulos/deportes/los-beneficios-del-balonmano-para-los-ninos/amp/>