

W naszym kraju siatkówka cieszy się ogromną popularnością, dlatego nikogo nie dziwi fakt, że sukcesywnie poszerza się grono osób uprawiających ten sport amatorsko. Niezależnie od tego, czy gramy w siatkówkę na hali, na piasku czy na trawie, jest ona świetnym sposobem na poprawę humoru i kondycji fizycznej. A powodów, dla których **warto grać w siatkówkę** jest znacznie więcej!

Poprawia nastrój, koncentrację oraz uwalnia od stresu

Grając w siatkówkę zmniejszamy stres i tym samym poprawiamy swoje samopoczucie. Czas spędzony na boisku z przyjaciółmi, przybijanie popularnych „piątek” czy radość po efektywnym zablokowaniu przeciwnika sprawiają, że organizm wytwarza endorfiny, czyli popularne hormony szczęścia. Dodatkowo, zaangażowanie w grę zwiększa motywację do walki. W końcu, gdy jesteś członkiem zespołu, Twój wysiłek również prowadzi do sukcesu bądź porażki.

Wzmacnia siłę mięśni

Piłka siatkowa jest dobrym sposobem na zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni, ponieważ każda pozycja siatkarska angażuje inne mięśnie. Dzięki temu, podczas treningu wzmocnimy między innymi górne partie ciała, ramiona, brzuch, uda, ręce i nogi. Regularne granie w siatkówkę nie tylko poprawi elastyczność mięśni, ale również pozytywnie wpłynie na układ oddechowy i sercowo-naczyniowy.

Spala kalorie i rzeźbi ciało

Wiele osób uważa, że siatkówka nie jest tak wymagającym sportem jak piłka nożna, ponieważ nie trzeba aż tak dużo biegać. Jednak, podczas meczu siatkówki nieustannie zmieniamy pozycje siatkarskie. Biegamy, wykonujemy przysiady, wyskoki i pady, dzięki czemu nasz organizm jest w stanie spalić maksymalną liczbę kalorii. Harvard Health Publishing donosi, że osoba ważąca około 84 kg, podczas niekonkurencyjnej gry w siatkówkę, przez 30 minut jest w stanie spalić 133 kalorie. A jeśli zwiększy się intensywność gry, wartość może wzrosnąć nawet do 200 kalorii. W przypadku siatkówki plażowej spalamy jeszcze więcej kalorii. Siatkówka ma więc pozytywny wpływ na tężyznę fizyczną i ładnie modeluje sylwetkę.

Poprawia koordynację, szybkość i czas reakcji

Siatkówka jest sportem kondycyjnym, w którym ważnymi elementami są szybkość, zwinność i czas reakcji. W trakcie gry zawodnicy muszą przyjmować, atakować, blokować i bronić piłkę. Wymaga to szybkiego poruszania się po boisku – nieraz z jednego końca do drugiego. Ważna jest również szybkość reakcji, ponieważ to ona może zadecydować o podbiciu kluczowej piłki w meczu. Grając w siatkówkę zwiększysz swoją prędkość i nauczysz się szybko reagować na to, co dzieje się na boisku.

Uczy współpracy i pomaga w budowaniu relacji międzyludzkich

Siatkówka jest sportem zespołowym, co oznacza, że wymaga współpracy między zawodnikami. Aby zdobywać punkty i wygrywać potrzebny jest kolektyw. Jeden siatkarz niczego nie osiągnie bez wsparcia swoich kolegów z drużyny, dlatego w siatkówce tak ważne są interakcje społeczne. Członkowie zespołu zachęcają się nawzajem do ciężkiej pracy na

treningach, pobudzają motywację i poprawiają pewność siebie, która jest niezbędna do odnoszenia sukcesów. Grając w siatkówkę nauczysz się współpracy i budowania pozytywnych relacji, co pozwoli Ci łatwiej rozwiązywać problemy w przyszłości.