Düzenli Voleybol Oynamanın 10 İnanılmaz Faydası

Düzenli olarak voleybol oynamanın sayısız faydası vardır.
Bu, bugünlerde birçok insanın aradığı bir hedefe ulaşmaya yardımcı olabilecek bir spordur: Sağlık.
Sağlıklı yaşam terimi, yaşamın her alanında bir refah duygusu aradığımız için son yıllarda oldukça popüler hale geldi:

1. Fiziksel
2. Zihinsel
3. Sosyal

Voleybol sporu, fiziksel zindeliğinizi geliştirme, zihinsel gücünüzü test etme ve sosyal ağınızı genişletme fırsatı sunar.
Voleybol, rekabetin en yüksek seviyelerinde ve basit eğlence değeri için oynanabilen bir oyundur.
İnsanlar birçok nedenden dolayı bir ağ kurup voleybol oynarlar. Voleybolun bir kişiye fayda sağlayabileceği 10 ana yol vardır.

Voleybol Oynamanın Fiziksel Faydaları
Voleybolun fiziksel sağlığımızı iyileştirmemize yardımcı olduğu birkaç alan var.
Voleybol oynamanın bu dört ana fiziksel faydası, oyunu günlük egzersizinizin bir parçası haline getirmek için yeterli sebeptir.

1. Sağlıklı Bir Kalp

Voleybolu kardiyovasküler bir antrenman olarak görmüyorsanız, muhtemelen yeterince sıkı oynamıyorsunuzdur.

Spor, kalbin çalışmasını ve nefes almanızı sağlayan çeşitli hareketleri gerektirir. Kollar, bacaklar ve çekirdek, bir voleybol oyuncusunun ihtiyaç duyduğu çeşitli hareketleri gerçekleştirmek için eşzamanlı olarak çalışıyor.

Kardiyovasküler sağlık, vücudunuzu daha fazla kanı (ve bununla birlikte oksijen ve besinleri) dolaştırmaya zorlayan titiz aktivite nöbetleri ile iyileştirilir.

Voleybol kesinlikle kalp atış hızınızı artırma hedefine ulaşır.

Güçlü bir kardiyovasküler sistem, genel sağlığı teşvik eder ve kalp hastalığını, diyabeti ve bazı kanserleri önlemeye yardımcı olur.

2. Sağlıklı Bir Kas İskelet Sistemi

Hepimiz bacak kemiğinin diz kemiğine bağlı olduğunu biliyoruz (bu arada çılgınca basitleştirilmiş bir anatomik şarkı).

Peki egzersizin kaslarınızı, kemiklerinizi ve hepsini bir arada tutan diğer yumuşak dokuları güçlendirmeye yardımcı olduğunu biliyor muydunuz?

Kuvvet antrenmanı, sayısız sağlık süreci için gereklidir.

Aynı zamanda üst düzey voleybol eğitim programlarının da önemli bir parçasıdır. Amatör veya eğlence amaçlı oyuncular bile düzenli olarak voleybol oynamaktan yararlanabilir.

Voleybol, yarışma seviyesinden bağımsız olarak belirli miktarda patlayıcı, dinamik hareketler gerektirir.

Servis atma, üst gövde ve bacakların topu ağın üzerinden geçirme gücünü sağlamak için birlikte çalışmasını gerektirir. Vurmak merkez, omuzlar ve kolları kullanırken bacaklar oyuncuyu havaya doğru iter.

Voleybolun doğal hareketleri, kas oluşturmaya ve bağ dokusunu güçlendirmeye yardımcı olacaktır.

Spor yapma egzersizi, iskeletin yapısını güçlendirmek için daha fazla hücreye ihtiyaç duyulduğunu ilettikçe kemikler güçlenir.

Voleybol, güçlü ve sağlıklı bir kas-iskelet sistemini teşvik eder.

3. Kapsamlı Bir Egzersiz

Voleybol sporu, gelişmiş denge, dayanıklılık, esneklik ve hızı teşvik eder.

Oyunun çeşitli doğası, oyuncuların pozisyonlarına bakılmaksızın aynı becerileri gerçekleştirebilmelerini gerektirir. Bu, atletik hareketin her yönünü geliştirmeye yardımcı olan bir egzersiz biçimi oluşturur.

Voleybol sahaları nispeten küçük alanlar olsa da (örneğin bir futbol sahasına kıyasla), mitinglerin süresi en formda oyuncular için bile zor olabilir.

Bu uzun fiziksel baskılara katlanan oyuncular, bunun için kendilerini daha güçlü bulurlar.

4. Kilo Verme Planının Bir Parçası
Voleybol, genel bir kilo verme planının hayati bir parçası olabilir.
Sadece voleybol oynamanın yeterli olmayabileceğini, ancak kilo verme stratejisinin bir parçası olarak, rutin egzersiz için eğlenceli bir tamamlayıcı olabileceğini unutmamak önemlidir.
Herhangi bir seviyede voleybol oynamak, vücudun kötü kilo vermek ve sağlıklı kaslar oluşturmak için kullandığı sürecin bir parçası olan kalori yanığına neden olur. Herhangi bir egzersiz gibi, yanık miktarı kişiye bağlıdır, ancak herkes bazı faydalar görecektir.
Voleybolcular, plaj voleybolu için kuma vurduklarında saatte yaklaşık 400 kalori yakmayı ve bunu yüzde 50 (saatte 600 kalori) artırmayı bekleyebilirler.
Bir egzersiz programına voleybolu eklemek idealdir çünkü kalori yanmasını teşvik eder, kasları güçlendirir, kemikleri güçlendirir ve zihinsel ve sosyal sağlığı destekler.
Voleybol Oynamanın Ruh Sağlığına Faydaları
Voleybol oldukça stratejik bir oyundur.
Sporda mükemmelleşmek için bu stratejilerin güçlü bir şekilde anlaşılması çok önemlidir. Ancak sıradan oyuncular için bile zihnin güçlendirilebileceği alanlar var.

5. Daha İyi Koordinasyon Geliştirin

Genç oyuncular voleybol sporunun gerektirdiği el-göz (daha çok el-ayak-bacaklar-göz-kol-vücut) koordinasyonundan büyük ölçüde yararlanır.
Başarmaya çalıştığınız oyunun yönüne (servis atma, engelleme veya geçme) bağlı olarak farklı koordinasyon biçimleri kullanmak için benzersiz bir gereklilik vardır.
Gerekli koordinasyonun geliştirilmesi sporculara hayatın neredeyse her alanında yardımcı olacaktır.

Araştırmalar voleybolun el-göz koordinasyonunu artırdığını göstermiştir. Daha da iyisi, daha fazla araştırma, koordinasyon gelişiminin sınırsız olduğunu kanıtlıyor.
Ne kadar uzun süre oynarsanız, o kadar koordineli olursunuz!

6. Odaklanma Geliştirin
Voleybol, top oyundayken her oyuncunun odaklanmasını gerektiren bir spordur.
Oyuncular gözlerini topun üzerinde tutmalı ve ayrıca filenin diğer tarafındaki savunmaya veya hücuma dikkat etmelidir.
Gerekli odaklanma, bu alanda gelişmek isteyenler için bir nimettir.
Dikkat dağıtıcı şeyler veya başıboş bir zihinle mücadele eden insanlar için voleybol, tek bir göreve konsantre olmanın harika bir yoludur.
Voleybol Oynamanın Sosyal ve Duygusal Sağlık Faydaları
Voleybol nadiren tek başına oynanır. Her tarafta iki ila altı oyuncuyla eğlenilebilir (bazı sıradan, eğlence ortamlarında daha da fazla).
Bu, sporun sosyal ve duygusal sağlığınızı iyileştirmenin harika bir yolu olmasını sağlar.

7. Kişilerarası Güvenin Geliştirilmesi
Voleybolun doğası, oyuncuların birbirleriyle "konuşmasını" gerektirir.
Herhangi bir antrenmanı veya maçı ziyaret edin ve kaçınılmaz olarak ekibinden iletişim kurması için yalvaran bir koç duyacaksınız. Bu zorunlu iletişim, utangaçlıkla veya sosyal kaygılarla mücadele edenlere yardımcı olabilir.
Voleybol oynayarak sözlü olmayan iletişim de geliştirilir.
Yüksek sesle konuşmak ekip başarısı için önemliyken, ekip arkadaşlarınızın vücut dilini anlamak da önemlidir. Diğer insanları okumayı öğrenmek, sahada ve saha dışında iyi bir iletişim için önemlidir.
Bir ekibin parçası olmak, kişilerarası güveni doğal bir şekilde artırır. Oyuncuların, takım arkadaşları tarafından takdir edildiğini hissederken başkalarına saygı duygusu geliştirmelerini sağlar.
Voleybol sahasında yaratılan tahviller, takımın başarılı olması için her oyuncuya güvendiği için benzersizdir.
Birbirlerini teşvik eden ve destekleyen voleybolcu takımları genellikle başarıya ulaşır. Bu, başka şekillerde geliştirilmesi zor olabilen güven sağlar.

8. Özgüven Gelişimi
Voleybol, oyuncuların çeşitli nedenlerle kendilerine güven geliştirmelerine yardımcı olur.
• Fiziksel esenlik, duygusal dengede hayati bir rol oynar. Egzersizin ruh halini iyileştirdiği bilinmektedir (stresle ilgili olarak aşağıya bakın) ve bu, oyuncuların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur.
• Aidiyet duygusu özgüven üzerinde çılgınca etkiye sahiptir. Takım arkadaşlarına sahip olmak, onların desteği ve bir şeyin parçası olduğunuzu anlamak, bir oyuncunun kendine güveni için değerlidir.
Koçların ve takım liderlerinin tüm oyuncuları destekleyen bir kültür yaratması önemlidir.

9. Stresi Azaltın
Egzersiz vücutta endorfin adı verilen kimyasalları serbest bırakır. Bu doğal kimyasallar mutluluk, güven ve genel olarak iyi hisler uyandırır.
Voleybol oynamak, beyni bu kimyasallardan bol miktarda salmaya teşvik etmek için yeterli aktivite sağlar.
Voleybol oynamanın stres seviyeleri üzerindeki etkileri, oynadığınız zamanla sınırlı değildir.

Zamanla egzersiz, vücudun stresi yönetmesine yardımcı olur ve bazı sporcularda huysuzluk ve depresyona yardımcı olabilir.
Voleybol gerçek bir stres kırıcıdır!

10. İyi Bir Spor Olmak
Voleybol bir takım sporudur. Plaj voleybolu bile iki oyuncu arasında iyi ilişkiler gerektirir.
Takım arkadaşlarının başarılı olmak için birbirlerinin hatalarını ve hatalarını bırakma becerisini geliştirmesi gerekir. Ne hayat dersi!
Voleybol oyunu, oyuncularının belli bir düzeyde saygı duymasını gerektirir. Kurallara, kuralları uygulayanlara ve rakibinize saygı gösterin.
El ele dövüşü gerektiren veya rakiplerle agresif karşılaşmaları teşvik eden bir spor değildir.
Sportmenliği doğal olarak teşvik eden bir spordur.

Sonuç
Sporun saf eğlencesine ek olarak, voleybol oynamanın birçok faydası vardır.
Oyunu oynarken fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık zamanla gelişir.

Bir Voleybol Kulübü nde voleybol oynamaya karar verdiyseniz,istanbul da bu konuda çok seçeneğiniz bulunsa da özellikle Sosyal Sorumluluk projeleriyle herkesin taktirini kazanmış uzman antrenör ve tamamı voleybolun içinden gelen kulüp yönetimiyle tavsiye edebileceğim en iyi kulüplerden biri İstanbul Voleybol Kulübü olacaktır.