

Co może dać nam trenowanie siatkówki?

Napisano dnia: 2023-08-25 17:14:50

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Siatkówka to sport drużynowy, który zapewnia nie tylko sporo emocji, ale też dużo korzyści dla zdrowia i psychiki. Zastanawiasz się, czy warto zacząć trenować tę dyscyplinę? Sprawdź, co konkretnie może Ci dać granie w siatkówkę.

Czego potrzebujesz do gry w siatkówkę?

Aby gra w piłkę siatkową sprawiała Ci satysfakcję i przynosiła korzyści, konieczne jest **odpowiednie przygotowanie do treningu**. Warto zaopatrzyć się w profesjonalne obuwie - jeśli grywasz głównie na boisku, postaw na buty do siatkówki halowej. Znajdziesz je np. tutaj: <https://sportano.pl/siatkowka-halowa/buty-do-siatkowki-halowej>. Pamiętaj też o wygodnym, oddychającym ubraniu oraz **ochraniaczach na kolana i łokcie**.

Wiesz już, **jak ubrać się na trening**. Oprócz stroju i obuwia warto też kupić piłkę. Dzięki temu będziesz mógł trenować w wolnym czasie. Regularna gra przyniesie Twojemu ciału oraz psychice **mnóstwo korzyści**. Jakich? O tym poniżej.

Gra w siatkówkę = lepszy nastrój

Gra w siatkówkę to doskonały **sposób na relaks oraz zmniejszenie stresu**, a tym samym poprawa samopoczucia. Podczas aktywności fizycznej organizm wytwarza endorfiny, czyli tak zwane **hormony szczęścia**. Do tego wygrany mecz na pewno przynosi dodatkową radość, szczególnie że można ją dzielić z kolegami z drużyny.

Co ważne, możesz też grać **czysto rekreacyjnie**, w gronie bliskich. To pomoże wam nawiązać lepsze relacje, a do tego spędzić aktywnie czas. Jedyne, czego potrzebujecie, to piłki, boiska oraz wystarczającej liczby osób, by stworzyć dwie drużyny. W takim wypadku **nie będzie liczyć się technika, a dobra zabawa**.

Zwiększysz wytrzymałość i siłę

Podobnie jak w przypadku innych sportów, piłka siatkowa świetnie **zwiększa siłę oraz wytrzymałość mięśni**. W tym wypadku wynika to przede wszystkim z różnych pozycji siatkarskich, które angażują inne mięśnie. Dzięki temu bez problemu wzmacniasz górne partie ciała, nogi, ręce, uda, brzuch oraz ramiona. Do tego regularne treningi **poprawią elastyczność Twoich mięśni** i pozytywnie wpłyną na układ oddechowy oraz sercowo-naczyniowy.

Spalisz kalorie i wyrzeźbisz ciało

Kolejnym powodem, by grać w siatkówkę, jest to, że **doskonale rzeźbi ciało**. Ma pozytywny wpływ na tężyznę fizyczną oraz pomaga Ci utrzymać smukłą sylwetkę. Dodatkowo tego typu aktywność, która polega przede wszystkim na skakaniu i bieganiu, jest idealnym sposobem na **walkę z cellulitem** u kobiet oraz poprawę stanu stawów.

Warto też wiedzieć, że przy każdym treningu **spalisz sporo kalorii**. Zależnie od Twojej wagi,

zaangażowania i intensywności gry, ich liczba może osiągnąć **od 500 do nawet 800!**



Poprawisz koordynację i szybkość

Siatkówka to sport kondycyjny. Ważne są w niej przede wszystkim **koordynacja oraz szybkość**. Przeciwnicy muszą uważnie śledzić to, co dzieje się na boisku i sprawnie przyjmować, atakować, bronić i blokować piłkę. Wymaga to **szybkiego poruszania się** - w końcu nawet delikatny moment zawahania się może przesądzić o zdobyciu punktu przez drużynę przeciwnika.

Grając w siatkówkę szybko **zwiększysz swoją prędkość oraz czas reakcji**. Zwinność pomoże Ci też w wielu przypadkach uniknąć kontuzji. W tym przypadku pomocne będzie również **profesjonalne obuwie do piłki siatkowej**, które znajdziesz między innymi tutaj: <https://sportano.pl/buty-do-siatkowki-meskie>.

Nawiązesz nowe kontakty i nauczysz się współpracy

Piłka siatkowa to przede wszystkim gra zespołowa, w której ważna jest współpraca oraz **dobry kontakt między zawodnikami**. Aby zdobywać punkty i osiągać sukcesy, musisz zapewnić odpowiednie wsparcie osobom z drużyny. Interakcje społeczne są bardzo ważne w siatkówce - zawodnicy wspierają się nawzajem, pobudzają motywację oraz **poprawiają pewność siebie**.

Grając w siatkówkę będziesz mieć zatem pole do **rozwoju umiejętności społecznych**. Nauczysz się budowania pozytywnych relacji, a także **rozwiązywania problemów** - również poza boiskiem.

Jak widzisz, gra w piłkę siatkową niesie ze sobą wiele korzyści. Warto zacząć ją trenować i poprawić swoją kondycję oraz samopoczucie, a do tego nawiązać nowe kontakty!