**Voleybol Oynamanın Faydaları**



**Voleybol Oynamanın Faydaları**
Voleybolun oynamanın faydaları anlatmakla bitmez;
Voleybol, genel anlamda her spor dalının sağladığı fiziksel gelişimi sağlamakla birlikte; vücudun esneklik kazanmasına, diğer toplu sporlara nazaran daha fazla yardımcı olmaktadır.

**Faydaları ise şu şekilde sıralanabilir.**
- Voleybol oynamak stres oluşturmaz tam tersine eğlencelidir.
- Voleybol sporunda, fiziksel anlamda uzun kas diye tabir edilen kas tipine ihtiyaç duyulduğu için, bu sporla uğraşan çocukların vücut şekli de bu esnek form doğrultusunda gelişir.
- Vücudu esnetiyor.
- Beden kontrolü sağlıyor.
- Duruşu düzeltiyor.

**Spor, voleybol sağlıklı beslenmeyi beraberinde getiriyor.**
Ayrıca spor ortamına giren çocuklar, sigara, alkol gibi kötü alışkanlıkların kullanımına maruz kalmadıkları için, kötü alışkanlıklardan da uzak kalarak, hayat boyu sağlıklarını korurlar.
- Doğru nefes alıp vermeyi sağlıyor.
- Bedeni güçlendiriyor. dersimiz.com
- Vücuda koordinasyon kazandırıp, uyumlu hareket etmeyi sağlıyor.
- Omurgaya yük bindirmeyip, omurgayı güçlendiriyor.

**Voleybolun Psikolojik Etkileri**
- Voleybolun psikolojik ve sosyal etkileri vardır. Voleybol, iki baskın özelliğe sahiptir. Bunlardan birincisi, takımlar arasında file olması sebebi ile voleybolun "Şiddete kapalı" bir spor dalı olması; diğeri de "Takım sporu" olmasıdır.
- Yardımlaşma duygusu gelişiyor.
- Zamanı verimli kullanmayı öğretiyor.
- Sorumluluk duygusu gelişiyor.
- Küçük yaşlardan itibaren voleybol oynayan çocuklar, görev ve sorumluluk alıp bunları yerine getirmeyi öğrenir.
- Voleybol oynayan çocuk sosyalleşmektedir.
- Zekâsı antrenmanda yaptığı hareketlerle gelişmektedir.
- Voleybolun bu faydalarını göz önünde tutarsak her yaş için çok faydalı bir egzersizdir.
- Binlerce faydası olan voleybol belli kas gruplarını çalıştırmayıp tüm kasları esnettiği için çocuk gelişiminde önemli rol oynamaktadır.