

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

乒乓小球 健脑大器

□ 记者 江锐

一张球台,一对球拍,一个小球,简单易学,乒乓球是很受国人喜爱的一项运动。据不完全统计,在合肥,每天进行乒乓球锻炼的就超过万人。

安徽省乒协副主席兼秘书长田莉告诉市场星报记者,乒乓球运动因其运动方式较简便,设施简单而广受欢迎。在运动中,球小速度快,变化多样,运动量可大可小,深受不同年龄、不同性别和不同身体条件的人的喜爱。打乒乓球不仅能全面锻炼人的身体,还能调节人的情绪,使人心情愉快,性格开朗大方,提高思维能力,促进智力发展。



乒乓球小小,四招法宝

田莉介绍,对于乒乓球爱好者来说,首先要选择一款合手的球拍。初学者,不妨选用控球容易的低档球拍来矫正动作,待水平逐渐提高、形成稳定的打法后,再挑选针对性较强的中高档底板。中低档的球拍不一定就不好用,哪块球拍用顺手了,哪块就好用。

乒乓球有各种各样不同打法,还有多种战术。不管乒乓球战术如何变化多端,它的技术离不开四个基本因素,那就是:力量、速度、旋转和落点。

力量:击球力量是乒乓球运动的制胜因素之一,力量大者常可在遇到机会球时一板解决问题。如果你想在进攻当中猛力扣杀,使对方接不好,那你就打得有力量。

玩转乒乓球,健身有益

田莉表示,乒乓球运动集健身、竞技、娱乐于一体,具有良好的健身价值,值得大力推广。

乒乓球运动是最佳的大脑运动:运动者在球台边进行运动时,大脑在短时间内,要对来自眼睛、耳朵的信息进行思考分析与综合,调动视觉、听觉各感觉器官、运动中枢及全身肌肉快速工作,选择最佳击球点,进行恰如其分的回击,长期练习,可大大提高神经系统反应速度和综合协调能力。

多方位高层次的健身效果:乒乓球运动能使人体的循环、呼吸系统功能大大加强,运动使心肌变得发达有力,心容量加大,每搏输出量增

乒乓球好玩,监护也要

田莉也提醒,乒乓球虽好玩,但在运动的过程中还需加强对自身的监护,以免对身体产生不良影响。

环境检查:球台四周要较宽敞,不要有太近的障碍物,以免运动中受到伤害;地面要干燥,水要及时拖干,防止滑倒受伤。

做好准备活动:运动前应做一些专门性练习,如慢跑、徒手操、活动各关节、韧带、肌肉,使人体能适应乒乓球运动的各项要求。

控制运动负荷:对于中老年人应避免进行竞技性的比赛,因为随着竞技程度的加剧,运动强度也会升高很多,这对于心脏功能较弱的人来讲,可能会产生不良影响,应引起足够的重视。

速度:“快”是乒乓球运动的主要制胜因素之一,也是争取主动,制造扣杀机会以及使对方措手不及而直接得分的重要手段。速度作为乒乓球运动的一个术语,是指乒乓球飞行的时间和击球间隙时间的长短。

旋转:为了增加对方还击的难度,还可以制造各种旋转球,迫使对方回球失误。现在乒乓球技术发展要求既要有旋转,还要有很快的球速。

落点:相对乒乓球的球台,乒乓球的面积就比较小,要使自己打过去的球更具威力,落点也是很关键的。适当的落点与击球线路相配合,可迫使对方前、后、左、右奔跑,并迫使对方改变击球方法,增加对方回击的难度。

多,血管壁弹性增加,这些变化对中老年人十分有益,可减少心血管疾病的不良影响。

同时使呼吸肌得到锻炼,可增加肺活量,改善呼吸功能。长期的乒乓球运动不仅可使上肢、下肢和腰背肌肉发达健壮,关节更加灵活、稳固,相应也提高了人体的速度素质、力量素质和身体的灵活性和协调性,使人体更健壮充满活力。

培养良好的心理素质:乒乓球运动中,在全面提高身体素质的同时,也培养了人们勇敢顽强、机智果断、拼搏向上的精神,产生一种良好的心理调节作用。

因此要根据个人体质、体能状况妥善控制,避免过度疲劳,一般每次练习30~40分钟,心率在120~130次/分左右,就可以达到锻炼效果。对于有心血管疾病的患者,则另当别论。

做好整理放松活动:运动后及时进行整理放松运动,可采取慢跑、四肢放松摆动、局部按摩等多种措施。整理活动时间一般为5~10分钟。

防止运动损伤:乒乓球运动时,腕、肘、肩部、腰部用力较大,常易引起手腕关节肌腱牵拉过度及肩关节周围的腱鞘炎,其他如膝关节、腰部也会因运动不当而引起损伤,因此要循序渐进,运动量由小到大,要掌握正确的打球方法,避免引起损伤。

过度运动“伤不起”

“这学期以来,朋友圈里的好友们都在晒自己夜跑了几公里,今天又暴走了多少步。搞得自己压力很大。”开学即将大三的小李说。

于是,小李也索性下载了某运动软件,开始了夜跑,第一晚硬撑着和同学跑了7公里,但后来却出现恶心的不良反应,第二天肌肉酸痛乏力,起身困难。

像小李这样的“健身族”不在少数。夏秋季节,人们习惯于晚饭后锻炼身体,年轻人喜欢跑步,中老年人喜欢在广场上做一些健身运动。

“生命在于运动”,适当的运动可以增强我们的免疫力,但过度的运动适得其反,会给人带来骨关节、肌肉和心脏等方面的损伤。所以,建立科学、合理的运动理念比运动更为重要。

科学运动,拒绝过度

过度运动危害很多,但怎样的运动才算是过度运动?是否有衡量的标准?

医学专家认为,由于每个人的身体机能不一样,因此衡量的标准也是因人而异的。当人在运动后出现腰酸膝酸软、肌肉疼痛是急性疲劳现象,如果在下一次运动前未能恢复,那么就需要减少运动或暂停运动,如果运动后出现反应能力下降和平衡感降低,吃不香睡不好,易怒、肠胃消化失常,且不能及时恢复的情况下,就需要及时到医院就诊。

另据笔者了解,如果强迫自己每天锻炼几次,或者对锻炼的重视程度已超过对亲朋、工作的重视,因为没锻炼变得不安时,就得及时寻求运动教练或心理医生的帮助。

健身教练提醒说,健身前要做准备活动,热身后再开始根据自己的目标训练。初学者练习过程中,注意强度,不要进行超负荷的力量练习。练习完后,一定要及时放松关节肌肉,让身体在过度劳累后得到缓解,避免身体过度疲劳造成中枢神经系统受损。此外,健身过程中要适当补充水分,运动完后不要喝冰水。

运动过度的7个表现

健身是好事,运动会成习惯,但是小心别成了健身狂人,影响正常的生活,甚至对身体健康带来影响。

感觉到身体疲劳。运动后身体疲劳是很正常的,但是如果疲劳现象持续2~3天或者更久,就可能是运动过度的结果。这时就需要暂时停止运动,让身体得到充分恢复。

肌肉疼痛。运动健身之后乳酸堆积,肌肉的疼痛是正常现象,但如果疼痛持续3~4天或更长时间,就要降低运动强度了。严重的话应该立即停止运动,同时做做按摩、理疗等。

食欲不振。由于运动量过大,对身体刺激过度,抑制了自身的食欲,此时要注意饮食的营养和搭配。

恶心呕吐。运动之后恶心呕吐,如果不是饮食引起的,那多数是由于肌体运动过量缺氧造成的。锻炼者应从小运动量开始,循序渐进。

头晕头疼。在剧烈运动之后会出现这种情况,这主要与血压变化、血液中氧气含量过低有关。

口渴。大运动量后产生口渴现象是正常的,但要注意运动前、中、后应及时补充水分。

感到精神压力。如果运动之后感到身心不能放松,反倒感觉身心俱疲,应该及时自我调节,减小运动量。

运动每周3次为适度

加拿大多伦多大学的研究人员表示,适度的运动为每周3次的有氧运动,太高强度与密集的运动每周五次或更多的有氧运动,反而会让免疫力下降。

过去以来,科学家们有注意到过度的运动对于免疫系统反而会有伤害,这些运动员比较容易感冒,而适度的中强度运动却反能提高免疫力、对抗病毒或细菌的感染。

在这个研究中,多伦多大学针对19~29岁的平常不常运动者,让他们分别每周进行三次或五次的40分钟有氧运动,连续达12周之久。然后由血液检查中发现,每周三次运动者的CD16杀手细胞增加27%,而每周五次者则只提高21%,而每周运动五次者,免疫细胞数量竟减少33%,每周运动三次者则没改变。

因此,虽然运动能够减肥增进心肺功能,是预防心脏老化的最佳方法,过度地运动却是不妥善的,只要每周3次,每次30分钟持之以恒的有氧运动,就能达到健康的效果了。

摘自《健康时报》