

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

# 青少年篮球锻炼 1小时为宜

□ 记者 江锐

随着篮球运动的商业化推广,特别是NBA的家喻户晓,篮球在中国已经成为青少年的“第一运动”。

无论是昔日巨星乔丹,还是今日的小巨人姚明,都成了孩子们效仿的榜样。在校园和街头的篮球场上,经常能看到青少年模仿着巨星们的“绝技”。暑假到了,各种篮球培训活动也报名火爆。那么,打篮球对青少年有什么好处?打篮球需要注意些什么?市场星报、安徽财经网记者近日采访了合肥篮奥公司总经理、国家级篮球裁判孙亮。



## 青少年打篮球好处多

孙亮说,青少年打篮球的好处很多。

**1.增加肺活量。**打篮球可增强循环系统功能,增强心肌收缩力及心脏负荷能力。并增加肺活量,同时增进血液带氧的能力。经常参加篮球运动,能促进身体正常发育,提高机能素质,增强体质。

**2.增强肌肉。**篮球运动需要运动者具备跑、跳、投等多种运动技能,可以锻炼人的腿部、腹部及上肢肌肉,可训练全身的肌肉活动及肌肉力量,还可以提高弹跳力。

**3.锻炼身体的灵活性。**打篮球同时也训练感官系统反应,可训练眼睛视力及耳朵听力的敏感度。打篮球同样可以锻炼人的协调能力,因为很多篮球基本动作对人的协调性有很大要求。打篮球可以提高跑、跳、投等基本活动能力,发展灵敏、速度、力量和耐力等身体素质,促进青少年的身心正常生长发育。

**4.有助于长高。**在打篮球的同时能训练耐力、改善体型;训练关节的协调及敏捷度,对于正处于成长期的青少年朋友还可以促进骨骼的发育,长得更高。

**5.提高团队意识。**团队意识是每个孩子在融入社会前所应具备的必要素质。经常从事篮球运动,有利于提高群体意识、团结合作、顽强拼搏的意志品质和良好的心理素质。同时,更可体验“参与比输赢更重要”的道理。

## 打篮球的注意事项

孙亮表示,篮球场上的激烈对抗时有发生,而处在发育阶段的青少年,大多没受过专业训练,如果在一些细节上不注意,易受伤。因此,青少年在打篮球时,需要注意这些问题。

**1.必要的器材保护。**篮球比赛对抗激烈,而青少年肌力小、韧带薄,极易出现关节韧带拉伤和扭伤。因此,运动前,除了要穿合适的高腰篮球鞋以外,还应该佩戴护踝、护膝,以及护齿等。有的青

少年为了追求个性,戴戒指、耳环、鼻环等硬物上场,这些都存在着安全隐患。因为在争抢过程中,这些东西极易将旁人身体划伤。

膝盖的受伤在篮球爱好者中多因冲撞引起,戴护膝是个很好的保护办法,但是在夏天戴护膝会很热,所以防守时为了避免对方飞奔突破的队员撞到自己膝盖的内侧,最好的方式还是从侧面贴过去盗球。假如被撞倒也不要太担心,站起来看看还能不能走,如果不疼又行走奔跑自如的话还不要紧,如果疼了,或者行动困难,要马上去医院检查治疗。

**2.合理安排运动量。**很多孩子打球不知疲倦,长时间的大运动量不但会造成身体机能下降和抵抗力下降,而且会妨碍学习和休息。一般来说,每次运动控制在1小时左右为宜。

**3.掌握合理的技术。**青少年朋友应注重基本功训练。投、突、运、传、防要有板有眼,掌握扎实的基本功。有的孩子喜欢模仿大牌球星的小动作,比如有人爱模仿乔丹上篮时伸舌头的动作,其实这个动作很危险,如果被防守者碰到下巴,很容易咬伤舌头。

**4.赛前预热。**可以做一些轻微的慢跑,然后尽量四肢肌肉放松,最后是活动手指,打篮球用到手指的时候非常多,确定身体各个关节不僵硬时,就可开始了。

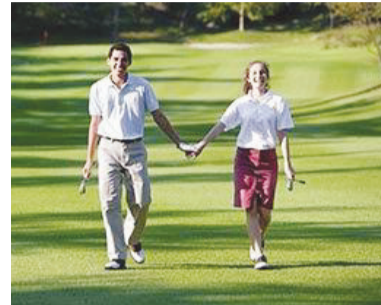
**5.打球前要剪指甲。**在篮球运动中比较容易受伤的部位通常集中在手脚指(趾)甲、手指、膝盖、脚踝和肌肉。在比赛前一定要剪指甲,因为一个手上简单的传球、抢断,或者脚下的一次突然加速、急停,都可以把过长的指甲翻开。

在冲抢篮板和高速传接球的时候,一定要防止手指挫伤,最好的办法是接球时用手心先迎球,冲抢篮板时用整个手掌去兜,尽量减少因追求高度而直接用指尖去够球。一旦挫了手,马上用冰矿泉水敷一下,然后轻微拉伸手指,回家后再用红花油涂在手指上按摩。

## 三伏天,走暑去!

□ 殷江霞/整理

盛夏来了!马上就开始入伏了,夏季三伏最难熬,温度高,如果再去运动,很容易受伤。这个时候我们可以选择“走暑”,既运动健身,又能避暑养生。



### 为何要选择“走暑”

选择“走暑”其实是有原因的。夏天外界阳气最旺,这时多到户外活动,可以吸收自然界阳气精华,补充能量,调畅气血,养护阳气。然而三伏天热,很多人都憋在家里不出门,其实这对身体是不好的。人的养生要适应大自然的规律,该出汗的时候得出汗,因为出汗既能排走体内毒素,又能调节体温。但我们不能因为要出汗,而做剧烈运动,在高温下大量出汗易损阳气,还很容易中暑,所以一般运动量较大的运动就不合适了。权衡之下,进行走路的慢运动就是最佳选择了。

利用平时早晚时间走走,郊区当然是最好的选择。山里,云雾缭绕、烟岚弥漫、溪流涓涓、树木葱郁,毫无遮拦的绿色扑面而来……漫步在清凉峡谷间,原始生态的青山绿水,原始风情扑面而来。在山峰登高,一览胜景,满目皆绿,深深吸入一口气,仿

佛触摸到了整个森林,好一片清凉!

### “走暑”要把握三个原则

“走暑”是有诀窍的,要把握三个原则。

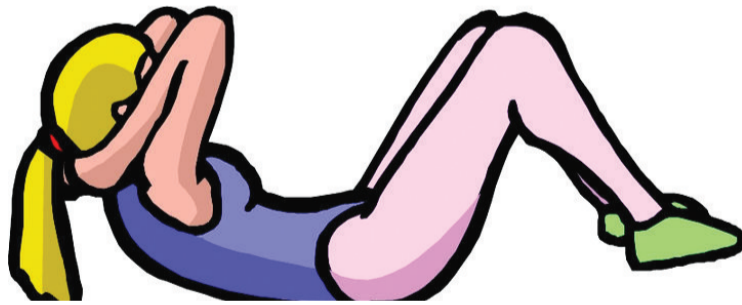
**要匀不要急:**匀速行走最省体力,而且有利于保持良好心态,急一阵歇一阵的走路方式最累人;而且匀速走路能让你走得更久,一般40分钟,2~3公里是最合适的。

**走硬不走软:**不要因为贪图凉爽和舒适在河滩、湿地和草地上行走,这样既没有在硬地上行走效果好,也不安全。而且在水泥、沥青、石板等硬地上行走,比在草地、河滩、湿地等软地行走更省劲。

**走阶不走坡:**避暑度假,很多人会选择去野外爬山郊游,这时候上下山时尽量走石阶,少走山面斜坡,这样较符合力学和生理要求,安全又省力。

当然,走暑,最重要的一点是要补水。随身必备一瓶自制的淡盐水,适当补充一些能量,这是必要的。

## 多做仰卧起坐少得妇科病



很多人把仰卧起坐作为瘦腹的好方法,的确,仰卧起坐能锻炼腹部肌肉,使腹部肌肉收紧,更好地保护腹腔内的脏器。除了这个好处,女性长期正确地做好仰卧起坐还能预防妇科病。一项研究发现,86%长期做仰卧起坐的女性,妇科病发生率比不做该项运动的低55%。这是因为做屈膝仰卧起坐,能锻炼腹股沟,这个部位有许多毛细血管和穴位,运动能加速血液流动,从而缓解妇科疾病,比如盆腔炎、阴道炎、宫颈疾病等。

仰卧起坐看似简单,想做好实际是有一定难度的。日常做仰卧起坐需抓住以下几个要点:首先,双手不抱头,虚放在耳边,这就需要腰腹肌肉更加用力。其次,双腿屈膝且越紧越好,以便腹股沟、盆腔部位的肌肉得到更好的锻炼。

另外,做仰卧起坐时如果呼吸掌握不好,体力会下降得非常快,从而达不到动作的预期效果。在做时,身体前屈时应呼气,仰卧时应吸气。如果机械地在仰卧时完成整个吸气过程,会不利于动作的完成,因此,为了提高动作的质量,还必须注重技巧,即向后仰卧的过程中开始吸气,肩背部触垫的瞬间屏气收腹、上体逐渐抬起,当上体抬起至腹部有胀感时,快速呼气,向前引体低头完成动作。建议每天做3组,每组10个,每组间休息2分钟,贵在坚持。

不过,经期不要做仰卧起坐,因为剧烈的运动有可能使经血从子宫腔逆流入盆腔,子宫内膜碎屑也有可能种植在卵巢上形成囊肿。做时不宜过猛过快,若脊椎有问题或出现骨质疏松,应遵医嘱。

殷江霞/整理