



# 本报联合安徽省体育局专家为百姓健身支招 十大群众日常健身方式之乒乓球

## 乒乒乓乓 快乐健康

记者 江锐 张华玮

安徽省乒乓球协会培训中心的墙上,挂着一条横幅,上面的八个字是“乒乒乓乓 快乐健康”。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女士告诉记者,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。

### 乒乓球虽好玩,监护不可少

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。

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引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。

### 民生体育

安徽省体育局  
独家协办



### 乒乓球小小,四招法宝

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。

**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。

### 玩转乒乓球,健身有益

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。

