



运动入门指南系列

乒乓球运动

健康手册

HEALTH MANUAL OF
TABLE TENNIS

运动能 工作室

随书附赠实用运动伤害急救手册

湖南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球运动健康手册/运动·能工作室编著;

王烯,陈祥华绘.

长沙:湖南文艺出版社,2006.4

(运动入门指南系列)

ISBN 7—5404—3645—X

I. 乒… II. ①运… ②王… ③王… ④陈…

III. 乒乓球运动—基本知识 IV. G846

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第145104号

乒乓球运动健康手册

作 者 = 运动·能工作室 插图 = 王烯 陈祥华

文 字 = 黄旭 图片编辑 = 陈祥华

责任编辑 = 易见 统筹 = 黄治

装帧设计 = 进子 吴学军 刘洋 方巍 蒋武智

排版制作 = 无限坊设计工作室

非·视觉印象设计

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

湖南新华精品印务有限公司印刷

2006年4月第1版第1次印刷

开本 = 787×1092 1/16

印张 = 10

插页 = 16

印数 = 1—8,000

书号 = ISBN 7—5404—3645—X/J·1055

定价 = 29.80元

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。



乒乓球运动 健康手册

HEALTH MANUAL OF
TABLE TENNIS

运动+能 工作室

湖南文艺出版社

目 录

Contents

上篇：健康篇

一、热身篇 04

实用主义者的乒乓球运动论 06

二、健康再认识 09

健康定义 10

三、“乒乓”之前有讲究 18

乒乓球运动辩证法 19

论乒乓球运动持久战 21

运动也要讲环保
——空气污染与运动 22

有备而动 23

健康看得见
——ACSM的体适能测验 25

四、快乐的乒乓 34

压力是个什么东西 35

解除“审美疲劳” 40

五、爱乒乓的心更年轻 41

——运动与心血管健康

万用有氧运动 43

运动促进心血管健康 46

有氧运动处方 48





50

六、乒乓就是力量

51

了解肌肉

52

训练你的力量

57

增加力量，防止骨质流失

60

腰疼真要命

65

让我们的身体充满柔情

——发展身体柔韧性

73

七、“扣杀”你的脂肪

——运动保持良好的身体成分

74

身体成分决定胖瘦

75

你需要脂肪

75

能量失衡，肥胖产生

77

肥胖与糖尿病

78

让运动控制体重

81

八、健康“保镖”乒乓球

——运动与免疫

83

运动与免疫

84

避免运动降低免疫

85

九、防止运动损伤DIY

86

奏好运动三步曲（热身、运动、放松）

88

乒乓球运动损伤介绍

88

运动损伤的处理

下篇：实战篇

90

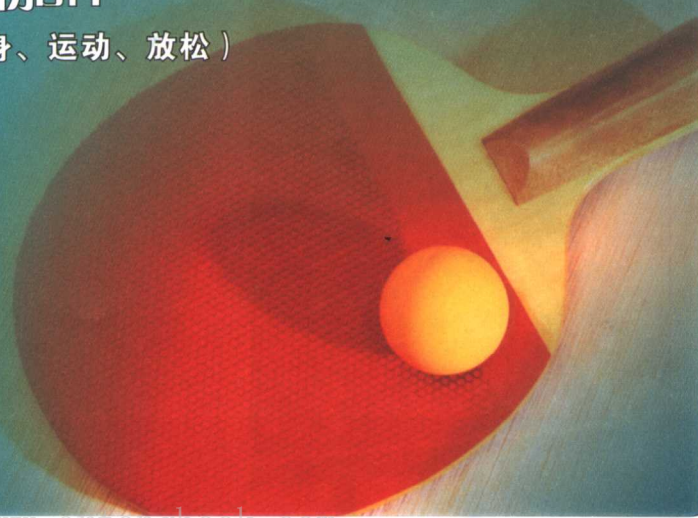
乒乓球基本技术

95

发球与接发球

116

攻球技术





上 篇

健康篇



热身篇





实用主义者的乒乓球运动论

为什么要选择乒乓球运动？

“不知道”。如果你这样回答，你需要这本书，我们将告诉你有关乒乓球运动的知识与技巧。

“为了健康”。你也需要这本书，我们将告诉你乒乓球运动怎样改造你的身体；

“因为老板喜欢”，你更需要这本书，我们将告诉你所有老板感兴趣的话题——增值健康财富。

“嘿嘿，工会活动，参加者都有奖”，那你同样需要这本书，因为我们将告诉你如何赢得你生命的大奖——健康。

适当运动能够给身体带来健康，选择自己喜欢的运动才能够保证运动热情的持久。相对跑步、游泳等运动的单调，乒乓球这种对抗性很强的运动，更能够激起我们的运动欲望。

很多人一直认为乒乓球是一种上半身运动，锻炼效果没有篮球、羽毛球好，这完全是一种误解，有这种想法的人也一定没有打过乒乓球。乒乓球运动是典型的技术性全面的运动项目，即使是慢打，也要保持一定的速度。这就要求运动时上下肢体协调配合，要用手，用脚，还要用脑。

**如果你还手握球拍踌躇不前，
那我们告诉你几条一定要打乒乓球够IN的理由：**

1

提高我们的工作效率

日本著名的“铃木小提琴练习法”创始人铃木叶分喜爱乒乓球运动，当一位厂长问他“工人在流水线上动作太慢，怎样才能提高他们的效率”时，铃木说：“慢的是他们的脑，而不是他们的手，每天打1小时乒乓球，可解决问题。”厂长于是在厂里建乒乓球房，两个多月时间，工人的工作效率得到了很大提高。

乒乓球运动的根本特点在于动作要敏捷。运动者需要对变幻莫测的赛场情况作出准确的判断或估计，迅速采取措施，改变自己的动作方向或节奏，甚至于改换技能组合。因此，在比赛条件下，运动员的注意力非常集中，精神高度紧张。这个时候你满脑子全是乒乓球，工作和生活中伤你脑筋的问题已被抛到九霄云外了。一场球赛下来你会感觉大脑轻松、心情愉快，如同给自己的大脑做了一次体操。乒乓球运动对感觉机能有特殊要求，常打乒乓球也训练了你的中枢神经系统调节运动性机能的能力，换句话说就是催化提升你的运动细胞。你身体的反应能力会更快。

我国优秀的乒乓球运动员，对光刺激的运动反应潜伏期平均为102毫秒，其中最快者，短至70-90毫秒。足见乒乓球运动要求神经系统需要具备高速的反应能力。

**知识
点**

2

我们的明目液

如果你每天有3小时以上面对屏幕，或者要看大量的文字、数据报表，使自己的眼睛干涩酸疼，那么我们强烈建议你：赶快去打乒乓球吧！

长期近距离看事物，眼睛的晶状体总是处在高度调节状态，同时，看近处物体时，两眼球会聚向鼻根方向，使眼外肌肉压迫眼球，天长日久就造成眼睛疲劳，青少年则容易近视。打球时，双眼以球为目标，不停地上下调节运动，可以改善睫状肌的紧张状态，使其放松和收缩；眼外肌也可以不断活动，促进眼球组织的血液循环，提高眼睛视敏度，消除眼睛疲劳，从而起到预防近视的作用。

3

我们的颈部美容师

美丽而修长的颈部一直是你的骄傲，但是每天长时间的低头伏案工作，已经在你的美丽的脖子上烙下了深深的痕迹，而乒乓球运动，让你的头部在乒乓的节奏中不停地转动，在这样的运动中，颈部的运动频率非常高，就像是做了一次美容按摩。



4 开发你的第6感

我们人类虽然能够发明制造和使用工具，却丧失了动物们本该拥有的第6感，印度洋的大海啸就是证明。我们的动物邻居在这次世纪灾难中因为早有预感所以伤亡很少。

乒乓球运动员的握拍臂，具有高度敏感性。他们通过手感觉球拍，通过球拍感觉来球。优秀乒乓球运动员能将“手感”、“拍感”、“球感”和来自视觉的“来球飞行感”四者合一，形成对乒乓球的“综合感觉”。

我们打球时也都曾有过“来状态”的那种感觉：球扣出的一刹那，尽管对手还没有接球，你就已经知道这个球成功了。这种“来状态”的感觉在现实生活和工作中也是经常发生的。而坚持适量运动能够让这样的“状态”变得更加稳定和可以控制，而不再是一瞬间的表现。在生活中，可以帮助我们面对生活压力时，有尽可能好的表现。

5 使你的心不再脆弱

心血管功能的降低，是你心脏脆弱的根源。研究者曾经观察到，争夺激烈的乒乓球比赛，运动员的脉搏变化，可与足球比赛的运动员相类比，并认为这是情绪紧张的结果。打乒乓球，总少不了记分比赛。一记分每个人自然都想取得胜利。在比赛中，比分起伏变化大，双方运用的战术更是变化莫测，这对每一个运动者都是一种考验，也是对每一个运动者心血管系统的一种锻炼。同时乒乓球运动发展打球者的力量、速度、灵敏性和一定的耐力等身体素质，从而大大提高打球者的健康水平。

6 塑造你的性格

乒乓球运动培养机智、果敢、积极的进取心以及在复杂情况下辨清事态的能力，任何多疑、犹豫、动摇都将导致失败，因此对于性格的塑造有很好的辅助作用。

经过我们这几条理由的热身，相信你已经按耐不住了，让我们开始乒乓球运动的健康行动吧！

健康再认识



为什么现在生活条件好了，健康却大不如前了？如果说工业文明以前过大的劳动强度及其它自然和社会环境方面的因素导致人的健康受损和寿命较短，那么近几十年科技进步，日常生活工作中的身体活动越来越少，让原本我们为运动而设计的身体无用武之地，身体因缺乏运动而产生如高血压、冠心病、高血脂、肥胖和肌肉骨骼疾患等一系列的富贵病，如今汽车飞机让你出行快捷、方便、舒适，但是心脏却得不到应有的锻炼而日渐老化。电脑以及网络方便了你的工作，加快了你生活的节奏，却也使你的臀部变得肥大，双腿渐渐衰弱。无处不在的竞争和数以吨计的压力造成心态失调，同时饮食结构的改变（如高脂肪、高热量、低纤维的快餐等等）导致人们健康受损，寿命减少。

数字时代，一切都在改变，包括健康的理论。有些理论变化之快，以至于专家都要努力才能跟上它的脚步。你能做的，就是紧跟我们，不断升级自己的健康观念。



健康定义

在生活中，我们经常听周围的朋友拍着自己的身体骄傲地说：“瞧我这身体，我可是咱们家健康先生呢！打我有记忆开始就没有感冒过！你说我能不能健康吗？”

错误！这种“健康就是没病没痛”的认识是建立在疾病基础上的健康(health)概念，只能反映健康的负向方面，不是正确的健康观念。

目前“健康”最著名最权威的定义是世界卫生组织(WHO)提出的：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、精神的健康和社会幸福的完满状态。”也就是说健康不仅仅是躯体的状态健康，而且包括心理健康、社会适应健康和精神健康几个方面。当这些成分处于平衡时，就达到了全人健康(wellness)的水平。

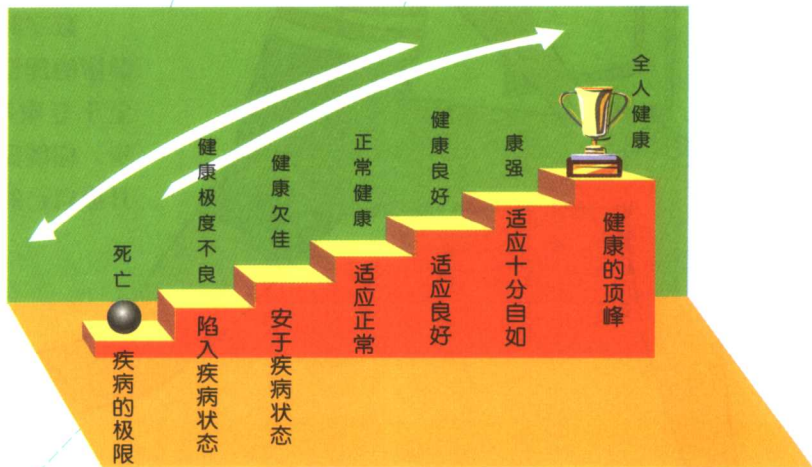
全人健康(wellness)的体现

身体健康：无生理性疾病。

心理健康：能以积极乐观的态度去面对和处理日常生活以及私人感情问题。

社会健康：能够成功地与人交往并建立良好的人际关系，以共同提高生活质量的能力。

精神健康：树立了正确的价值观和世界观，也就是你应该有信仰才不会感觉到空虚。



全人健康(wellness)的战略

“人生可比是海上的波浪，有时起有时落。”

“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢。”

全人健康其实就像这首歌唱的一样：一个健康的人，它从健康的巅峰状态，由于身心逐步受损，发展到严重的疾病状态，是一个连续的生命过程，它经常处于波动而非绝对静止状态。而决定其发展方向的关键则掌握在自己手中。

获得全人健康(wellness)的战略就是

- 一、治病。
- 二、防病。
- 三、促进健康。

治病是医院医生的事情，防病、促进健康由我们掌握！

获得全人健康(wellness)的手段

据统计，100年来，美国人平均寿命提高了30岁，医疗只延长了其中5年的寿命，防病却让美国人多活了25年。而部分美国人早逝的原因，70%与个人生活方式有关（全球平均为60%），5%取决于遗传，10%取决于社会因素，7%取决于气候影响（这两项可合起来称环境因素17%）。

这就是说获得全人健康要有健康的生活方式。保持适量的运动促进体适能提高是全人健康重要的部分。

大金字塔广告公司客户总监沙沙最近老是感到疲倦，工作不能集中精力，情绪容易激动，口腔溃疡反复发作，痛苦不堪，一回家就想倒在床上，饭也不想吃。上医院也检查不出什么疾病。朋友告诉她“你这可是时髦病——亚健康”。据统计，我国人群中健康和患病者不足30%（15%处于健康状态，15%处于疾病状态），有70%以上的人群处在健康和患病之间的临界状态，被称之为“亚健康”状态。这70%的比例经过杂志、报纸、网络的连篇累牍介绍，的确可以算得上是时髦。不过以全人健康(wellness)的观点来看，与其说沙沙是亚健不如说是体适能低下来得更加精确。



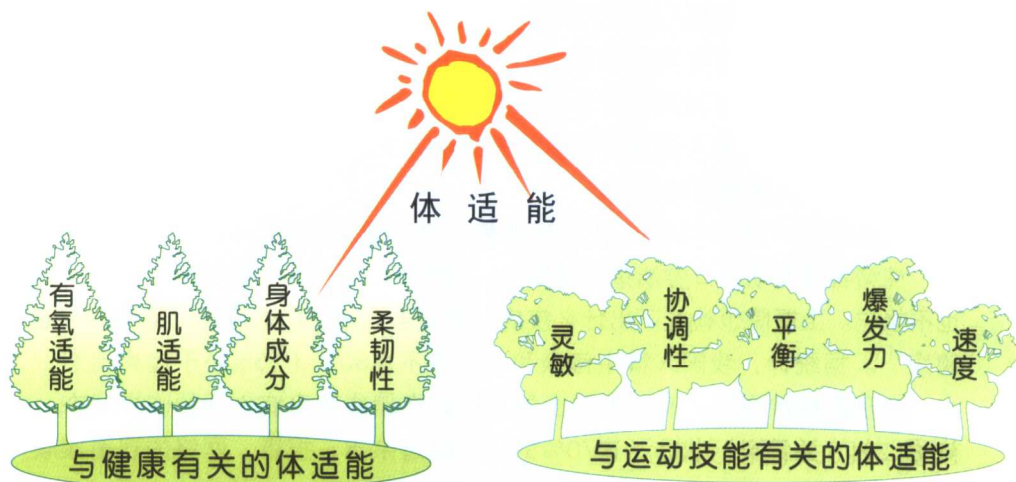
体适能 (Physical Fitness) 也称身体适应力或身体素质。

健康体适能的定义就是你的心脏、血管、肺脏和肌肉能顺利执行日常工作的能力，其中包括能以最低的疲劳与不适来应付偶发事件的挑战。简单地说，就是让你有足够的体能本钱做所有你想要做的事，且还有一些盈余；体适能不仅与高效地从事生活、工作、劳动的能力和愉快地享受休闲活动的体力有关，更与健康密切相关。发展体适能可防止运动不足病（如糖尿病、心血管病等）和心理紧急状态（如焦虑、抑郁等）。

虽然体适能的发展受到许多因素的影响，但有规律的身体活动是最重要的。

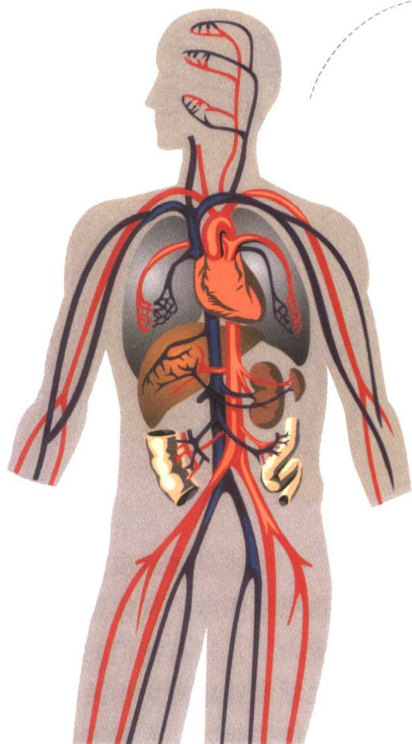
体适能包括两大类：与健康有关的体适能成分是指身体成分，包括有氧适能、柔韧性、肌肉耐力和力量，每一个与健康有关的体适能特征都直接与良好的健康和降低运动不足症的危险性相关。

与运动技能有关的体适能成分是指灵敏、平衡、协调性、速度、爆发力。





“与健康有关的体适能”四大要素



• 有氧适能指心脏、血管、血液和呼吸系统向肌肉供应养料（特别是氧气）的能力以及肌肉利用养料持续工作的能力。强健的人能够坚持相对长时间的身体活动并且不会产生不适。



肌适能包括肌肉力量、肌肉耐力。

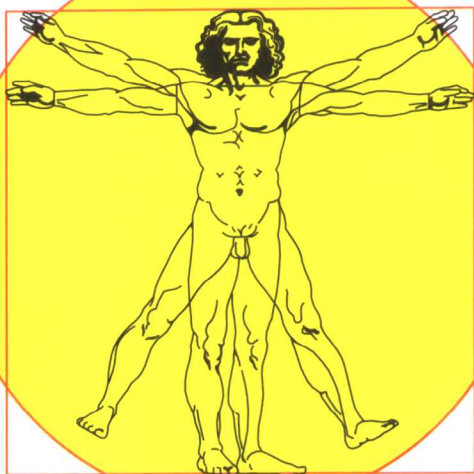
• 肌肉耐力：指人体肌肉持续收缩运动的能力。健壮的人可以长时间地运动而不产生疲劳。

• 肌肉力量：指人体对抗外力或举起重物的能力。健壮的人能够从事对抗外力的工作或运动，如托举重物或控制自身体重等。





• 身体成分：指人体中肌肉、脂肪、骨骼和其它身体组织的相对百分比。健康的人其身体脂肪(体脂)比例适中且不过分偏低。



• 柔韧性：指人体关节在适宜范围内最大限度活动的的能力。柔韧性受肌肉长度、关节结构和其它因素的影响。健康的人可以在工作和运动中达到关节活动的最大范围。

上述身体适应力成分也可以叫做“身体基本适应力”，它与我们的日常生活和健康密切相关。丧失这些能力，人就难以维持最基本的正常生活而处于疾病状态了。

“与运动技能相关的体适能”五大要素

灵敏性：指人在一定的空间里快速准确地改变整个身体运动方向的能力。如打乒乓球、就是需要高度灵敏性的典型运动。

协调性：指人有意识地平稳、准确和有序地完成技术动作的能力。医生从事外科手术、打乒乓球、掷保龄球等，均需要良好的协调性。





平衡性：指人在静止或运动状态中维持身体平衡的能力。在高层建筑的脚手架上行走、体操等都是需要高度平衡性的活动。

爆发力：指人将积蓄的身体能量快速转变为力的能力。乒乓球的扣杀或是田径运动中的投掷项目，都是需要相当爆发力的运动。

速度：指人在短时间内完成动作的能力。

知识 点

体适能的研究起步较晚，它真正引起科学界的注意始于莫里斯等1950年研究伦敦的那些终日坐着驾车的巴士司机，他们比在双层巴士上爬上爬下的售票员患心脏病的危险性要大。例如在第二次世界大战中，美国军队的领导人虽然对预备役人员和在校学生的健身活动给以极大的激励和关注，但其目的只是出于对兵源素质的关注。近代美国政府对运动与体适能问题再度关注，是受20世纪50年代初期两项重大发现所影响，一是从死于侵朝战争的年轻士兵的病理解剖中发现冠状动脉问题，美国参加朝鲜战争死亡士兵尸检研究显示：很多年轻的美国人的冠状动脉已有纤维斑块，一些已经出现损伤。二是克劳斯发现美国儿童的肌力低于欧洲儿童。美国于1955年召开了总统青少年体适能会议，1957年开发青少年体适能测验，并推广于全国体育课中。今天，人们重视体适能的研究，是因为它与健康的关系以及它对工作与运动成绩及生活质量的影响。

上面6种身体适应力成分也被称为“身体特殊适应力”，与人的运动技能及其效率密切相关。我们打乒乓球只是为了促进健康，不需要有刘国梁或是王楠那样的能力，但通过乒乓球运动我们同样可以获得这些能力，从而提高自信心和生活质量。

