

羽毛球得益于设备的简易性和便携性,深受中老年朋友喜爱。不过,即使只是业余打球消遣,伤害风险也不得不防。7月5日是世界羽毛球日。几位来自浙江的羽球“冠军教练”也各自带来了一些经验与技巧,帮助大家科学打球、安全打球。(文/陆英俊)



冠军教练带您安全打羽毛球

关于细节 ▶ 基本姿势是基础

包括握拍、击球、步伐等,这些动作如果做不标准,非但不会达到运动放松的效果,第二天起来之后还会有全身酸痛的感觉。

基本姿势和握拍方式是打羽毛球的基础。运动者应双脚分开与肩同宽,膝盖微微弯曲,身体略向前倾斜,保持平衡。握拍时,要掌握正确的力度和角度,以正手握拍为例:张开右手,使虎口对准拍柄斜棱上的第二条棱线,此时眼睛从左至右可同时看见四条棱线,然后用近似握手的方法握住拍柄,拇指和食指贴在拍柄两侧的宽面上,其余的三指自然握住拍柄。大部分人喜欢时刻紧紧握拍,其实是不必要的。拍柄与掌心不要握紧,应留有空隙,尽量放松握拍手指,仅在发力时才需要握紧。

正确的羽球步伐是相当重要的,掌握了正确的球场移动脚步也会让你在场上轻松不少。有条件的可以找一个专业的教练学球,这样才能掌握正确的动作,降低受伤的可能,也有利于更快提高球技。(浙江省羽毛球女队教练 王琳)

关于技巧 ▶ 学会合理击球很重要

对于普通爱好者来说,想要回球时能够具有攻击力,在接球时就要尽量做到在身体前上方击球,那样的回球才有力度。

击球时必须掌握力道。在进行有力的正手或反手击球时,身体应向击球一侧转动以便站稳双脚。

许多人很喜欢跳起后大力杀球。杀球是一项对身体要求较高的技术动作。击球时动作不紧凑、发力不集中、没有在最佳击球点击球都会使动作变形,从而导致受伤。学会合理击球,根据对面来的不同球路,选择最合适的回击方式,减少猛然发力的次数,强调落点变化,能大大降低受伤的概率。(浙江省羽毛球男队教练 桑洋)

关于技能 ▶ 强化身体讲究先慢后快

打好羽毛球,需要运动者具备力量、爆发力和充沛的体能。普通爱好者可以通过抓杠铃片提升腕力。利用杠铃片的重量,手指在空中抓握防止其掉落,是很好的提高手指瞬间抓握能力的训练。此外,速度不同也能起到不同的作用,动作快速能锻炼手腕的爆发力,而动作较慢可以调整手腕的肌肉,对于腕伤的治疗很有帮助。

体能方面,训练手段通常是长距离跑。在训练的节奏上,可以根据自己的身体状况,先慢后快,这样能够高效地将体能提升起来。(浙江羽毛球队教练 王斯杰)

这三处关节需要特别保护

特别提醒

手腕 羽毛球运动中手腕需要在快速的后伸、内收鞭打动作中做出



不同角度的击球动作,容易造成损伤,可考虑戴护腕。

双膝 膝关节是羽毛球运动中使用较多的关节。反复摩擦、屈伸,容易使膝关节面磨



损以及韧带损伤。打球的时候也可以选择适合自己的保护膝盖的装备,比如护膝、髌骨带等。

脚踝 由于羽毛球落点变化大,需要脚下不停移动,如果力量不足或姿势错误,就很容易导致踝关节扭伤。



跟腱护踝能有效减轻肌肉负担,延缓离心肌力疲劳,降低受伤风险。

83岁“小蔡”乐在“骑”中

“只要是身体允许,我就会一直骑下去。”江苏扬州今年83岁的骑行达人蔡纳冰,自2012年开始骑着自行车跨越多个城市,骑行总路程达到两万多公里。

蔡纳冰2012年在报纸上看到一则关于集中骑行活动的预热报道,于是抱着试试看的态度报名参加,谁料之后便一发不可收。12年来,一周骑行两次,已经成为蔡纳冰雷打不动的生活习惯。

3年前,蔡纳冰以一种“最年轻”的方式过了八十大寿。“我送给自己的生日礼物就是骑行至南

京,这也是我骑行最远的地方。”扬州距南京100公里路程,他仅休息了三四次,用6个小时就完成了。

“我们骑行群里,大家都喊我小蔡。”用车轮来丈量晚年,令蔡纳冰骑出了年轻人的活力。面对越来越多的人加入骑行大家族,蔡纳冰也给出了骑行建议:“远骑最好集体出行,提前规划路线,运动不要过量,装备尽量带齐。”(摘编自《扬州时报》)



别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨
所有栏目您都可以参与,有些版面更是只发读者来稿
有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座
每个人都能找到自己的圈子和朋友
除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头
还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑
心灵零距离。



快乐老人报全年定价 138 元

邮发代号: 41-178 | 全年 100 期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订网热线: 11185
中国邮政订网网: (bk11185.cn)
微信订网: 扫描左图二维码
报社咨询热线: 0731-88906498

看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气
报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁
报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法
善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话
报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能
让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华
越活越年轻。

快乐老人报全年定价 138 元

邮发代号: 41-178 | 全年 100 期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订网热线: 11185
中国邮政订网网: (bk.11185.cn)
微信订网: 扫描左图二维码
报社咨询热线: 0731-88906498