

加强反应性训练，让你运动快人一步

本报记者 洪 斌



你的反应力是“龟”型还是“兔”型？ 快来测一测

本报综合报道

在日常活动和体育运动中，反应能力的强弱是获得成功的重要因素之一。反应性训练能够提高神经肌肉系统的兴奋性、敏感性和反应能力，并增加力量的爆发力。从功能角度而言，它可以更好地强化肌肉，肌腱和韧带的功能性力量，满足日常活动和体育运动需求的同时加快个人动作速度。如何知道自己的反应力处于什么水平？以下两个2个小实验可以帮你简单测试“反应力”。

手抓尺子测量法。用手抓取尺子是测量反应快慢的最简单方法之一。具体操作方法为：让别人帮忙拿着钢尺，被测者的手放在离尺子末端约20厘米的位置。拿着尺子的人突然放手，被测者用最快的速度捏住下落的尺子，然后测量尺子下滑的距离。距离越短，说明人

的反应能力越强。

快速弹动手指测量法。研究发现，弹手指的速度也能说明反应力，被测者要在10秒内尽可能快地弹动手指，然后统计次数，弹得越多说明反应越快。这是因为，人的反应速度与大脑中髓鞘含量有很大关系，髓鞘含量越多，神经传导速度越快，弹指速度也就越快。

如果想要提高反应力，除了通过运动方式提高反应力之外，还可以在饮食上多做功课。在平时的饮食中，可以多选菠菜、西红柿、胡萝卜、大豆、蒜等食物，还要适当吃些富含欧米伽-3脂肪酸的食品，比如三文鱼、金枪鱼等深海鱼，核桃、杏仁等坚果，都可以护脑。另外，每天至少喝1200毫升水（相当于6杯），有助于脑中血液循环更畅通。

“哎，你的反应很灵敏！”生活中，我们时常能听到这样夸奖人的方式。反应力良好，是一个人状态积极、思维专注和意识集中的表现。而在日常体育运动和竞技中，反应力的强弱也是影响致胜的关键因素之一。尤其是在球类、田径类比赛中，更是对选手的反应能力有着极高要求。

反应迅速 抢占先机

杭州乐刻运动健身教练张教介绍，人体的反应是依靠身体感官和神经系统以及肌肉相互协调完成的。“例如拳击比赛上的躲闪，乒乓球赛的接球，跑步中的起跑，都需要良好的反应能力。事实上，在几乎每一项对抗性动作中，不论是带球、与队友配合还是防守，反应力都起到至关重要的作用。”

遇到状况会有反应，这是一种人类本能，不过却有

着快慢之分。张教表示，排除先天因素，反应力可以通过后天训练进行加强。

“反应力训练主要涉及运动爱好者在移动过程中的身体意识和运动节奏。当以不同速度执行不同动作时，其身体感觉越好，比赛越能较轻松成功。”张教表示，在生活和运动中，坚持反应力的训练十分有必要，只有反应迅速，才能抢占先机，关键时刻甚至能化险为夷。

反复训练 循序渐进

那么，哪些训练方式可以帮助提高自身的反应力？

“移动目标训练便是最基础的方式之一，也可以理解为跑位训练。”张教说，该方式训练器械十分简单，一副球拍和一个网球即可。“可以找一个陪练，或者是愿意陪自己训练的搭档，让搭档站在固定的中线可发球位置，发一些简单的球，起到喂球的作用。”张教建议，在发球的时候，可以自由改变发球线路、发球方向和发球力度，看选手的跑位情况和击球能力来调整不同的发球力度和角度，循序渐进。

此外，还可以通过踢毽子和跳绳锻炼协调力。踢毽子既能锻炼大脑和眼睛的反应能力，又能训练四肢的协调性和平衡力。而相比毽

子，跳绳的运动强度更大一些。它能够增强头脑功能，锻炼大脑的灵活性和协调性。不过需要注意的是，跳跃对膝关节和踝关节冲击较大，要穿有弹性的鞋，保护好关节。

锻炼肌肉也可以控制人体动作的速率和能量。张教建议，平常可以通过反复训练来塑造肌肉的“健身运动记忆力”，比如速度更替跑，训练杠铃时快两下慢两下，交替训练。“在进行动作训练的同时，还需要进行心理训练。”张教表示，练习时一定要身心放松，控制好自己的情绪，保持良好的心态，不要急于求成，或给自己增加思想包袱。心理训练也是一个长期的过程，是需要在不断的实践中积累的。

居家锻炼

这几个动作帮你提升反应力

本报综合报道

跳上跳箱至稳定支撑

站在跳箱或平台前，双脚与肩同宽，脚尖和膝关节朝向正前方。

摆臂，向上跳并落在跳箱顶部，保持脚尖朝向正前方，并且膝关节在脚尖正上方，保持这一姿势3~5秒。

屈曲踝关节、膝关节和髋关节，轻轻落地。



多平面跳跃至稳定支撑

双脚与肩同宽站立，脚趾朝向正前方。

像要坐进椅子那样略微下蹲，在可控的范围内尽可能远地向前跳。

轻轻落地，膝关节和髋关节保持屈曲，并保持这一姿势3~5秒。



蹲跳

双脚与肩同宽站立，脚趾朝向正前方。

像要坐进椅子那样略微下蹲，向上跳起来，双臂伸过头顶。

轻轻落地，保持最佳的关节排列，使用中等速度进行重复训练。



团身跳

双脚与肩同宽站立，脚趾朝向正前方。

像要坐进椅子那样略微下蹲，向上跳起来，将两膝带向胸部。尝试让大腿与地面平行。

轻轻落地，在落地时保持最佳的关节排列，保持双脚、膝关节和髋关节朝向正前方。

