

Les bienfaits du tennis de table pour votre cerveau



30 JULY 2020 31 JULY 2020 ~ PINGPONGDEPOT

Le tennis de table est un sport merveilleux à bien des points de vue. En tant qu'entraîneur d'expérience, ce que j'aime dans le tennis de table, c'est qu'on peut le pratiquer toute notre vie en adaptant notre style de jeu à nos capacités physiques. En fait, il peut être pratiqué par l'athlète professionnel, mais aussi par des personnes handicapées ou encore des personnes très âgées.

Nous avons déjà parlé dans d'autres articles de notre blog des bienfaits du tennis de table sur notre physique: il fait travailler le haut du corps aussi bien que le bas du corps, il est très aérobique. Mais nous allons maintenant plutôt parler de ce que notre sport favori peut apporter à notre cerveau.

Est-ce que vous saviez que le tennis de table est classé comme une activité (jeux) qui amène un taux de stimulation du cerveau le plus élevé. Donc c'est un sport idéal pour votre physique vieillissant, mais c'est aussi l'activité idéale pour maintenir et améliorer la santé de votre cerveau. En effet, le tennis de table est une activité qui vous fait utiliser différentes parties de votre cerveau en même temps.

Pensez-y, vous devez suivre le mouvement de la balle constamment, évaluer et prévoir des trajectoires de balles complexes, planifier constamment votre prochain mouvement et analyser ceux de votre adversaire. En tant qu'entraîneurs, nous définissons souvent le tennis de table de la façon suivante: jouer au ping, c'est courir le 100 mètres en jouant aux échecs en même temps.

La question est de savoir ce qui se passe exactement dans notre cerveau quand on joue au tennis de table. Notre technologie actuelle ne nous permet pas de scanner le cerveau pendant que nous jouons, mais les recherches montrent qu'il y a de nombreux avantages.

Le Dr Daniel Amen (<https://www.tabletennisbygary.com/table-tennis-is-the-worlds-best-brain-sport-by-dr-daniel-g-amen-md/>), par exemple, affirme que le tennis de table est l'une des meilleures activités que l'on puisse faire pour faire travailler son cerveau.

Quels sont donc certains de ces avantages ?

1. Développe l'acuité mentale et réduit les risques de démence

Selon les rapports sur la maladie d'Alzheimer, le tennis de table améliore considérablement l'acuité du cerveau. Après une série d'études réalisées au Japon, ils ont découvert qu'un jeu normal augmentait le flux sanguin vers le cerveau et réduisait le risque de démence. La démence est une maladie chronique qui se caractérise par des problèmes de mémoire, des changements de personnalité et un mauvais raisonnement.

Les études ont montré que les joueurs de tennis de table plus âgés ont tendance à améliorer le fonctionnement des lobes frontaux du cerveau, qui régulent la prise de décision, la résolution de problèmes et les mouvements volontaires.

En effet, comme vous devez calculer sans arrêt la vitesse, l'effet et le placement de la balle qui vous arrive, généralement en moins d'une seconde, la pratique du tennis de table agit comme si vous tentiez de résoudre un puzzle en permanence et maintient votre cerveau pleinement engagé.

2. Stimule votre cerveau

Comme indiqué précédemment, jouer au tennis de table stimule différentes parties du cerveau. Le processus d'anticipation d'un coup de l'adversaire fait que le joueur utilise le cortex préfrontal du cerveau de façon similaire à ce qui est utilisé lors de la planification stratégique. L'activité aérobie utilisée pendant le jeu simule la zone de l'hippocampe qui permet à un individu de créer et de maintenir des souvenirs à long terme.

Les lobes pariétaux, qui sont responsables de la traduction des informations sensorielles, sont stimulés par le processus de suivi de la balle et de réaction aux effets et trajectoires.

Plus vous utilisez votre cerveau, plus il sera performant. Surtout lorsque vous vieillissez. Tout comme le Sudoku et les mots croisés, le tennis de table aide à la mémoire et à la concentration en stimulant les zones correspondantes du cerveau.

3. Développe le contrôle des moteurs

Le contrôle moteur du cerveau est la partie que l'être humain utilise pour coordonner les mouvements et les activités avec les différentes parties du corps.

En raison de la vitesse élevée et de l'imprévisibilité du tennis de table, il faut beaucoup de puissance mentale et physique pour bien jouer à notre sport favori. Il faut prendre des décisions rapides comme l'éclair, effectuer des micromouvements parfaits et assurer une coordination œil-main précise. Tous ces éléments contribuent au développement et à l'amélioration du cervelet et du cortex moteur primaire.

4. Améliore votre humeur

La toute première chose que vous remarquez en jouant au tennis de table est que votre humeur s'améliore. C'est parce qu'elle déclenche l'augmentation des neurotransmetteurs. Les neurotransmetteurs sont des substances chimiques qui permettent la transmission de signaux et de messages à travers le cerveau. Il a été rapporté que l'augmentation des niveaux de neurotransmetteurs réduit le taux de dépression. Diverses fonctions cérébrales sont régulées par les neurotransmetteurs, comme le mouvement, les sentiments/émotions, la mémoire et le stress.

5. Renforce la mémoire

Les activités liées au tennis de table augmenteraient les niveaux de facteur neurotrophique dérivé du cerveau, connu sous le nom de BDNF. Ce composant est une protéine qui favorise la croissance saine des neurones, contribuant ainsi à la prévention de maladies telles que la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson.

Ces BDNF contribuent non seulement à la création des neurones, mais les aident également à survivre. Dans certaines parties du cerveau, les cellules avec lesquelles vous naissez sont les mêmes que celles avec lesquelles vous mourrez. Cependant, dans la région de l'hippocampe, le nombre de cellules augmente considérablement tout au long de la vie. Le mieux, c'est que l'exercice physique stimule cette augmentation et la survie de ces cellules, ce qui fait du tennis de table un moyen amusant d'améliorer votre mémoire et votre esprit.

6. Améliore l'équilibre

Lorsque vous jouez au tennis de table, la zone du cervelet s'illumine dans votre cerveau. Le cervelet est la partie du cerveau qui est responsable du contrôle des mouvements moteurs. L'équilibre du corps part du cerveau et il est vital pour marcher, pour courir et pour pratiquer d'autres activités. C'est particulièrement crucial pour les personnes âgées.

7. Augmente les capacités de prise de décision

Le tennis de table améliore vos compétences en matière de prise de décision et permet au joueur d'être un meilleur stratège. Vous devez constamment adapter votre plan aux faiblesses de votre adversaire et penser constamment au prochain coup. Décider quel effet appliquer et où placer la balle y contribue également beaucoup.

Conclusion

Le jeu a beaucoup évolué depuis l'époque où il n'était qu'un jeu auquel on jouait dans son garage avec ses amis. Il est maintenant un sport olympique et sa popularité ne cesse de croître. Il a depuis été reconnu pour ses bienfaits sur le cerveau et est recommandé par les médecins dans le traitement de la maladie d'Alzheimer et de la démence. Les neurosciences prouvent que ce jeu n'est pas seulement une activité amusante, mais aussi un sport très bénéfique pour le cerveau.

Le docteur Wendy Suzuki (<https://abcnews.go.com/Technology/brain-ping-pong/story?id=12721610>), professeur de neurosciences et de psychologie à l'université de New York, déclare à propos des bienfaits du tennis de table : "Le tennis de table amène une amélioration des fonctions motrices, des fonctions de stratégie et des fonctions de mémoire à long terme".

Les bienfaits de ce jeu ne peuvent plus passer inaperçus et c'est sans aucun doute le meilleur jeu qui puisse affecter positivement votre santé physique et mentale tout en vous divertissant énormément.

Alors, qu'attendez-vous ? Procurez-vous votre équipement de tennis de table chez PPD et commencez à jouer ! (<https://www.pingpongdepot.com>).

Traduction libre de l'article

Table Tennis And The Brain (<https://www.pongboss.com/tips/table-tennis-brain/>).

POSTED IN NEWS FROM OTHERS

WEBSITE BUILT WITH WORDPRESS.COM.