

Grup de Parkinson del Club Tennis Taula l'Hospitalet

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

EL tennis taula és un esport en què s'han de posar en joc tècniques diverses, s'han d'anticipar els moviments del contrincant, mentre s'està jugant a una gran velocitat (*) Passen 0,5-1 segons des de que la bola surt de la pala del contrari fins que la tornem.

Estudis i la pràctica empírica al propi grup d'entrenamen estan demostrant grans beneficis de la seva pràctica per als malalts de Parkinson:

BENEFICIS FÍSICS

1.Coordinació mà-ull Els moviments ràpids i precisos ajuden a millorar la connexió entre el cervell i els músculs. Això és especialment útil per mantenir la motricitat fina. 2. Equilibri i mobilitat Es milloren les habilitats per mantenir l'equilibri mentre es realitzen canvis de direcció. Això redueix el risc de caigudes. 3. Flexibilitat i força muscular L'activitat repetitiva i controlada promou l'enfortiment muscular sense sobrecarregar les articulacions. 4. Estimulació cardiovascular El moviment constant ajuda a mantenir una bona salut cardiovascular, millorant l'oxigenació del cervell i dels músculs. 5. Articulacions dels genolls i dels braços, sense arribar a sobrecarregar-les. 6. Risc de lesió baix

BENEFICIS COGNITIUSS

1. Estimulació del cervell La necessitat de prendre decisions ràpides i anticipar els moviments del rival fomenta la neuroplasticitat i enforteix les connexions neuronals. 2. Concentració i memòria El joc requereix estar atent constantment a la pilota, la qual cosa afavoreix la concentració i l'agilitat mental. 3. Aprenentatge continu L'aprenentatge de noves tècniques i estratègies manté actiu el cervell i estimula la memòria.

BENEFICIS EMOCIONALS I SOCIALS

1. Estimulació del cervell La necessitat de prendre decisions ràpides i anticipar els moviments del rival fomenta la neuroplasticitat i enforteix les connexions neuronals. 2. Concentració i memòria El joc requereix estar atent constantment a la pilota, la qual cosa afavoreix la concentració i l'agilitat mental. 3. Aprenentatge continu L'aprenentatge de noves tècniques i estratègies manté actiu el cervell i estimula la memòria.

Contacto

Roger Guarch Nogué - 618886314 - ctthospitalet@gmail.com

Fecha de última actualización del recurso

16/07/2025

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Aprestadora 25 08902 Hospitalet de Llobregat, L' Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<http://www.cttlhospitalet.com>

<http://cttlhospitalet.com>

Imagen del Recurso

Image not found or type unknown

