

乒乓球的心得体会(实用5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

乒乓球的心得体会篇一

刚迈入大一，体育选课时候，一眼就看中了乒乓球。作为最热门的运动项目之一，也是我国的国球。经常刷到我国乒乓球的比赛视频，实力上的碾压让我震惊不已。一直对它很感兴趣，小学到高中都没有时间接触，到了大学，正好抓住这次机会，正式来学学乒乓球。

乒乓球比想象中的更难，小小的乒乓球在球桌和两拍子之间有着复杂却又优美的运动轨迹。初学时对球完全无法把握掌控，完全不知道会从何处击来，又如何击打回去。没有基础自然困难，在老师的教导之下，从最基本的动作开始，理论和实践确实有着极大的距离需要我们去弥补。乒乓球的学习首先得时刻记得提醒自己有哪些注意点，因为它太容易不过脑的习惯性打出，这往往是错误的，得在大脑有意识之下的练习，形成自己的正确的肌肉记忆。开始的时候总是打不出几个球，和搭档也并不默契，所以总是打一两个就断了，挫败感十足。然而万事开头难，坚持努力总会有收获。在不断的磨合和练习之下，我们也逐渐有所掌握，也能来个几回合。老师也很耐心的一个一个动作详细讲解，并且鼓励我们初学确实会有很多不尽人意。老师耐心的不断示范，我们也不断的纠正和进步，几节课下来也有了极大的进步，接球也越发如鱼得水，然而我知道这其实才刚刚入门刚刚开始，仍然只是九牛一毛。不过，乒乓球课学到的我相信不单单是乒乓球技巧这么简单，我们更深刻的体会坚持不懈的重要性，学到

了互相配合，学到了学习得一步步踏踏实实，切不可眼高手低。

总之，乒乓球课，学到了挺多。课上的很不错，对我而言没有什么不足，所以暂时没有建议。

这个学期的体育课我自主选择了学习打乒乓球。原因有二，一是乒乓球是咱们的国球，所以我对乒乓球有强烈的好感；二是我对乒乓球充满了热爱，上大学了有机会了，我又怎么能放弃呢。平时打球姿势技巧全是自己摸索的，动作也不怎么优雅，更不用去谈技术精湛不精湛了，压根就没有被专业指导过。

我平时并不是特别爱好体育运动，喜欢静静地呆在家里。但是通过学习乒乓球以后，课后也会和朋友一起打打乒乓球，既是活动身体又是放松心情。通过一个一个的发球接球逐渐摸索到打球的技巧，每次当自己或者是对方打了一个好球时都由衷的赞叹。在挥拍击球中找到最佳的方式，同时我也很喜欢赢球的喜悦，让人有一种成功的感觉。上乒乓球课还是很轻松的，大部分时间是我们自己练习的，因为乒乓球不同于其他深奥的理论，是不需要老师做什么详细的教学的，完全靠多练习，练出手感的。毕竟很久没打乒乓球了，手感还真不是怎么滴，总打不出几个好球。

和搭档的配合也并不默契，不能够很好的控制球往往是满场乱跑，握拍子和击球的方法都不对。上了几节课之后，发现有了一定的手感后能够顺利地击发球，和搭档的配合也变得默契了。增加了学习的乐趣发现会打的很多，当然也有才刚开始接触乒乓球的同学，跟着这么多不同学院的同学一起上课，我发现了自己的很多不足，同时也可以相互的交流切磋，虽然自己乒乓球的技术并不是很好，但是通过和自己的搭档练习也有了不小的进步，并和搭档成为了好朋友。这些都是我学习打乒乓球的收获。

除此之外，我还从中了解到了几点提升乒乓球的要素：

(1)加强发球旋转的变化。乒乓球的旋转，在现代乒乓球技术中越来越引起人们的重视。首先，用球拍合适的部位触球，有利于增强球的旋转，如：用正手发下旋球时，用拍面的左侧接触球，就能制造较强的旋转；反之，便很难制造旋转。其次，加强摩擦是制造旋转的关键。摩擦是指作用力线远离球心，但并非越薄越好，如果过薄，反而造成球在拍面上打滑。因此击球时先要使球拍“吃”住球，再增大球的摩擦力。

(2)控制球的落点。控制发球落点变化是发球中的一个主要环节，发球落点必须长短结合、轻重结合、左右结合。如果只发短球而没有长球的配合，即使发的再短，落点再刁，也很难给对方造成威胁。因此，要做到用同一个手法发出不同落点和旋转性质的球。

(3)提高球的速度。发球时，球速的快慢与球拍挥动的速度有关，与球拍触球的一瞬间作用到球上力量的大小有关。如果在摩擦球的基础上，触球时的爆发力越大，其发球的质量就越高。因此，要充分利用引拍，就像助跑一样。必须有一定的挥臂时间。在具备了一定的抛球高度的同时，充分发挥前臂、上臂、手腕和腰、腿的力量。最大限度地加快挥拍速度，使旋转与速度得到最大限度的提高。

一学期的乒乓球课要结束了，我收获真的很多。首先，学到了乒乓球的基本知识，纠正了自己以前错误，掌握了很多打法，乒乓球的技术含量比较大，我相信只要多加练习，熟能生巧，以后乒乓球技巧会进步很大的。其次，认识到很多东西要勇敢去尝试，不要认为自己能力不行就放弃，只要从基本的开始，不好高骛远，每一步都要认真掌握，对于比较难的动作要尝试去学习，很可能就掌握了。

我们学校这个学期举办了“少年宫”活动，我参加了乒乓球班，我们的辅导老师教的很认真，我学的也很努力，因此我

的进步是很大的。

我们的辅导老师在课上教我们各种动作要领，我们就按辅导老师教的练习，回家后我也积极的`练习，我练的是全班最认真的，我的进步也是最大的，我们班每个人都有扣杀15个球的机会，我扣了13个，老师要求我们在课上努力练习，回家后也不能放松，我就按老师的要求去做，同学们都夸我了呢，我感到很自豪。

我希望学校能多举办这样的活动，让我们每一个同学在学习之余，都能学会一技之长，我也希望有机会到敦化市去参加比赛，在比赛中我争取取得更好的成绩。

我喜欢少年宫的活动，我将以更积极主动的态度去练习，让自己成为一名真正的乒乓球运动员。

这学年的体育课结束了，也标志着我从此不用在接受体育课的折磨。哈哈，真是值得庆贺!——题记乒乓球学习告一段落了，一年的课程划上句号了。今年的学习，可谓受益匪浅，感慨万千。

说实话，我这人是体育弱者，平时也不喜欢体育运动。也不知道为什么，对别人简单的体育考试，于我而言，可是天敌。尽管如此，我平时还是热衷体育赛事的，篮球，排球，体操，跳水，羽毛球，乒乓球等等。其中最喜欢的就是乒乓球了，它虽小巧玲珑，却玩转天下。我国的乒乓球运动在国际上也处于领先下地位，这也是我特别喜欢它的原因吧，总有难以言表的自豪与欣慰感。邓亚萍，刘国梁，孔令辉，马林，王励勤还有王楠都是我十分喜欢的乒乓球健将，从他们身上，我看到乒乓球的力量美，运动美。

让我感受到运动的无穷乐趣。所以当时选修体育课的时候，我毫不犹豫就选择乒乓球，希望可以了解更多的乒乓球知识。虽然很小就接触乒乓球，真正系统学习，却是在今年的体育

选修课。

我们今年的学习，理论和实战练习，穿插进行，一年下来，乒乓球的水平可谓突飞猛进，对于乒乓球的规则打法，也有了初步的认识理解。我们最初是学关于乒乓球的历史，还有基本的规则。接着就是发球练习了，推球和攻球。我这人球感一般，推球正好锻炼我这方面的能力。老师示范，从握球拍，接球，身体姿势，打法。然后我们便在球台上长牙舞爪了，刚开始大家都找不到方向，球满场窜动。一节课下来，往往没打几个回合，倒是因为频繁捡球而累得满头大汗。

课后，我便在寝室，练习接球，握球拍。接下来的课，我仔细模仿老师的动作，请教同学，慢慢地球感增强，不再笨手笨脚。球技也不快不慢地提高，从过去的一味东西接球，到处变不惊，也学会了搓球，拉球，打直线球，发旋球。记得有一次，我和搭档，尝试打拉球，发旋球，两个人刚开始，配合得不是很有默契，打得很糟糕。

旁边的同学和老师，耐心给我们指导，指出我们的错误动作，帮我们纠正，给我们示范。经过练习，我们渐渐熟悉，越来越顺利。期末考试，当然是顺利过关，我觉得第一学期收获很大。寒假回家，我又把乒乓球练习落下。这学期一开始，老师要求我们打轮回比赛，由于多日不练习，再加上我那几天状态都不佳，而且接触的是新手，成绩并不理想。不同的同学有不同的打法，有的善于攻击，有的喜欢声东击西，有的擅长发球，花样百变。

我经常被搞得摸不着方向，往往是还没找到感觉，就已经被淘汰了。虽然这些比赛，我输得一塌糊涂，但是我却学习了不少的知识。后来，我仔细总结了经验，观摩他人打球，认真练习，期末考试也顺利通过了。

一年下来，虽然我的水平和职业运动员相差甚远，但作为业余爱好者，而且学习了一年，我也谈谈自己的心得体会。我

觉得乒乓球虽然不像篮球足球那样要耗费大量的体力，但同样需要平和的心态。难怪每次看球赛的时候，解说员还有教练总是会提醒球员保持平和的心态，不急躁，不怕输。我觉得不论是训练过程还是比赛，都要排除私心杂念，既然在打球，就不要考虑作业，电影等其他无关的事，一心一意打球。也不要太注重自己的动作是否潇洒，更不要因为怕失分，而畏首畏尾，不敢尝试学习新的打法，怕丢脸。奥运冠军也有失误的时候，他们平时练习也不一定都是完美的动作。

不论做什么事，都不要害怕失败，要有上进心，虽然我们不是这方面的天才，但通过努力，我们一样能取得不错的成绩。像我，体育运动没有任何天赋，但我坚持下来了，最终还是顺利完成这门课程的考核。最后，关于对老师的评价和一些建议我觉得估计是人数比较多，老师并没有给我们详细的指导，我个人只有被老师“光顾”过一次。班上还有些同学到期末结束时，还只是学会推球，而且很生疏。希望老师在上课时，多给予我们些指导和理论知识的介绍。

不过还是感谢老师，给我们创造一个和谐轻松的学习环境，幽默风趣的教学风格。另外，我觉得还有些不尽如人意的地方，乒乓球馆的球台数量有限，30个人只有六张球台，显得有点拥挤。五一所和三教那边的乒乓球台也经常人满为患。乒乓球课结束了，现在觉得很不舍。以后有时间，我还会继续练习。因为通过今年的学习，我真正体会到乒乓球的运动美感。而且也是锻炼身体，提高素质的方法。乒乓球，作为我国的国球，是每个中国人都该学习了解的。

今天乒乓球就又进步了，我打着打着就有一种感受，万事万物都有一个规律，任何事情都可以学会其中的规律，感悟到领会到就可以学到，我学乒乓球的时候，连发球都不会，到第二次课程的时候我可以接住好几个球，到第四次的时候，我突然有种特别的感受，就是感受其中的感受，领悟其中的精髓，别的事情也一样，只要掌握里边的精髓，其中的规律，就能很快的掌握自己想掌握的事情。现在在看杨丽萍的故事，

杨澜访谈，很不错的节目，很喜欢，杨丽萍是一个用生命在跳舞的人，他感悟生命，走山防水，充分感悟大自然的生灵他们怎么生活，每一个动作每一个细节，然后去学他们。

不管什么都可以是舞蹈的一部分，我不知道人怎么可以把舞蹈达到这个境界，对舞蹈有如此经典的感受。专心跳舞四十年，从来没有厌恶过。这里记录的是一个时代，一个杨丽萍的时代，很佩服他。杨澜访谈就是讲述一个人和他的时代，很精彩，很让人有感悟。我很爱这个节目，每一节都有特殊的感受和领悟，她的访谈和有自己特殊的视角和见解。

我现在好像还不知道海岩小说，希望以后可以多看看，因为现在有海岩的节目在杨澜访谈，海岩说：我的生命如此多情。我想应该很符合他吧。小说与现实之间差别很大，我怎么发现成就比较大的人，可能没有上过学但是对某些事实有自己特殊的爱好，而且都可以创出自己的一片天地。很精彩的人生没有遗憾而像我这样循规蹈矩的人很多的时候活在自我抱怨中。觉得自己的人生很没有精彩的地方。内心总有一种被压抑的感觉，有中能量没有被释放，积怨已久。自然的大学最好，我的感受就是人生就应该是干自己喜欢干的事情而不是因为外部压力而活在不快乐之中。

但是我不勇敢有些东西我不得不去做，我有责任我不得不做，不过现在我改变了很多可能长大了。长大了所以知道的该怎么生活，知道了不应该总是那么冲动，知道了人生应该过得有意义，知道了我还有很多事情应该去做，知道了要去面对事实而不去总是幻想，知道了我还有家人知道了我该报答他们了。知道了我应该怎样和别人相处。知道了事情有时候并没有自己想象的那么难。知道不去做一些事情什么也不会得到。所以我做了很多比起以前，虽然我不知道对不对但是这都是我的经验积累都是我成长的财富。

乒乓球的心得体会篇二

这个学期的体育课我自主选择了学习打乒乓球。原因有二，一是乒乓球是咱们的国球，所以我对乒乓球有强烈的好感；二是我对乒乓球充满了热爱，上大学了有机会了，我又怎么能放弃呢。平时打球姿势技巧全是自己摸索的，动作也不怎么优雅，更不用去谈技术精湛不精湛了，压根就没有被专业指导过。

我平时并不是特别爱好体育运动，喜欢静静地呆在家里。但是通过学习乒乓球以后，课后也会和朋友一起打打乒乓球，既是活动身体又是放松心情。通过一个一个的发球接球逐渐摸索到打球的技巧，每次当自己或者是对方打了一个好球时都由衷的赞叹。在挥拍击球中找到最佳的方式，同时我也很喜欢赢球的喜悦，让人有一种成功的感觉。上乒乓球课还是很轻松的，大部分时间是我们自己练习的，因为乒乓球不同于其他深奥的理论，是不需要老师做什么详细的教学的，完全靠多练习，练出手感的。毕竟很久没打乒乓球了，手感还真不是怎么滴，总打不出几个好球。

和搭档的配合也并不默契，不能够很好的控制球往往是满场乱跑，握拍子和击球的方法都不对。上了几节课之后，发现有了一定的手感后能够顺利地击发球，和搭档的配合也变得默契了。增加了学习的乐趣发现会打的很多，当然也有才刚开始接触乒乓球的同学，跟着这么多不同学院的同学一起上课，我发现了自己的很多不足，同时也可以相互的交流切磋，虽然自己乒乓球的技术并不是很好，但是通过和自己的搭档练习也有了不少的进步，并和搭档成为了好朋友。这些都是我学习打乒乓球的收获。

除此之外，我还从中了解到了几点提升乒乓球的要素：

(1)加强发球旋转的变化。乒乓球的旋转，在现代乒乓球技术中越来越引起人们的重视。首先，用球拍合适的部位触球，有利于增强球的旋转，如：用正手发下旋球时，用拍面的左

侧接触球，就能制造较强的旋转；反之，便很难制造旋转。其次，加强摩擦是制造旋转的关键。摩擦是指作用力线远离球心，但并非越薄越好，如果过薄，反而造成球在拍面上打滑。因此击球时先要使球拍“吃”住球，再增大球的摩擦力。

(2) 控制球的落点。控制发球落点变化是发球中的一个主要环节，发球落点必须长短结合、轻重结合、左右结合。如果只发短球而没有长球的配合，即使发的再短，落点再刁，也很难给对方造成威胁。因此，要做到用同一个手法发出不同落点和旋转性质的球。

(3) 提高球的速度。发球时，球速的快慢与球拍挥动的速度有关，与球拍触球的一瞬间作用到球上力量的大小有关。如果在摩擦球的基础上，触球时的爆发力越大，其发球的质量就越高。因此，要充分利用引拍，就像助跑一样。必须有一定的挥臂时间。在具备了一定的抛球高度的同时，充分发挥前臂、上臂、手腕和腰、腿的力量。最大限度地加快挥拍速度，使旋转与速度得到最大限度的提高。

一学期的乒乓球课要结束了，我收获真的很多。首先，学到了乒乓球的基本知识，纠正了自己以前错误，掌握了很多打法，乒乓球的技术含量比较大，我相信只要多加练习，熟能生巧，以后乒乓球技巧会进步很大的。其次，认识到很多东西要勇敢去尝试，不要认为自己能力不行就放弃，只要从基本的开始，不好高骛远，每一步都要认真掌握，对于比较难的动作要尝试去学习，很可能就掌握了。

乒乓球的心得体会篇三

光阴荏苒，白驹过隙，不知不觉，这学期的乒乓球课就快要结束了。回想在选修乒乓球课的这一年里自己收获了很多，

不仅乒乓球技术得到了提高，也享受到了运动带给我的快乐。很庆幸当初自己选修了这门课，也很感谢这门课教学李老师对我的辛勤指导。

第一次接触乒乓球，还是上小学的时候，那时候看到高年级在打乒乓球感觉很有意思，便去试了试，在接触几次之后就立刻喜欢了这项运动。所以乒乓球对于我来说并不陌生，记得初中那会对乒乓球很是痴迷，王浩、马琳、王励勤这些乒乓球名将也是如数家珍，小时候自认为乒乓球打得也不错，从小学到初中一直都是难逢敌手，记得上初中的时候还获得了学校比赛的第一名，上了高中因为学习比较忙，再加上自己有了新爱好，篮球，天天打篮球，一天到晚科比、詹姆斯，就再也没打乒乓球了。上了大学之后学校选修体育课，本来是想选修篮球的，可是想想篮球都是美国人擅长的，而乒乓球是我们的国球，还是应该支持一下的，再加上自己从小对乒乓球的热爱，于是便选修了这门课。记得第一次来上课时看到老师是一位女老师很是失望，心想：我从小到大体育老师都是男老师，一个女老师，还教乒乓球，能行吗？结果证明我的疑惑完全是错误的，孙老师不但技术过人，让我望尘莫及，而且理论讲解也十分透彻，使我对乒乓球这项运动有了又一个更清晰的认识。

学习的主要项目有发球(上旋，下旋)，切球，发短球，以及一些乒乓球的战术。总而言之上学期着重乒乓球的一下基本的攻球，而下学期更加注重乒乓球的旋转和变化。通过老师的指导和我自身的练习我总结了不少打乒乓球的经验和技巧。

们在平时训练的时候还应加强实战的练习，乒乓球是一项竞技性很强的体育运动，所以要想快速的提高自己的技术，最有效的方法就是找比你水平高的同学去比赛。这学期老师在教学的过程中每次课都会留给我们半小时时间去打比赛，通过比赛你才能认识到自己与对手之间的差距，自己的缺陷和对方的长处，然后去不断改正，不断完善，直到达到优秀。这学期，自己通过比赛坐上了我们这个班第一的位置，每每

这时都有同学上来挑战，偶尔输了比赛，老师还会和你讲解输球的原因，然后自己又会去挑战别人，就这样在比赛中我们同学们彼此之间的技术都得到了提高，通过比赛我还增强了自己的自信心、独立性和思维敏捷性。我认为比赛的目的是为了我们变成多么厉害的高手，毕竟我们不是专业的乒乓球运动员，而是通过比赛我们能够不断去超越自己，磨练自己，发挥乒乓球运动顽强拼搏的意志品质，另外还要保持平和的心态，不急躁，不畏惧，要敢赢也敢输。不仅在打乒乓球方面，我们以后做任何事也都要保持这种心态和意志品质。这一年选修乒乓球课真的让我受益匪浅，乒乓球虽小，但它却有无穷的魅力，这项运动不仅丰富了我的大学生活，让我在紧张的学习中身心得到放松，身体素质得到了提高，让我能够以更加充沛的精力投入的学习之中。另外，通过这门课我还认识了这么多的同学，在平时练习和比赛中结下这么多的友谊，扩展了我的朋友圈。虽然这门课快要结束了，但是我对乒乓球的热爱却永没有结束，在以后的生活中我还会继续坚持打乒乓球，按照老师的指导方法继续练习，并且带动身边更多的人去打乒乓球，将我们国球的魅力传承下去。

最后呢，再次感谢这一年来李老师对我们的耐心的讲解和认真的指导，没有老师的教学就没有我们现在的进步，在这里呢，也祝愿我们的乒乓球课能够越办越好，老师能够身体健康，越来越年轻！

乒乓球的心得体会篇四

第一段：介绍乒乓球的背景和重要性（200字）

乒乓球作为一项流行的运动项目，因其速度快、技术要求高而备受瞩目。作为一项全面的运动项目，乒乓球可以锻炼人的身体素质、发展人的动作能力和思维灵活性。在体育课中学习乒乓球，不仅能够增强学生的身体素质，更能培养他们的合作精神和团队意识。在学习乒乓球的过程中，我深刻体

会到了乒乓球的乐趣和对身体的锻炼，也体验到了团队合作的重要性。

第二段：乒乓球技术和战术的学习（250字）

在体育课上，老师们针对我们的水平和能力进行有针对性的指导，教授了乒乓球的基本技术，如：接球、发球、打球的力度和方向控制等。通过不断的练习和反复的实践，我渐渐掌握了这些基本技术。在学习乒乓球的过程中，我也了解到了乒乓球的战术，如：如何根据对手的击球方向和力度进行调整和反击。通过学习乒乓球技术和战术，我懂得了如何根据对手的击球来进行有效的应对，并在比赛中取得优势。

第三段：乒乓球锻炼身体和提高反应能力（300字）

乒乓球是一项需要灵敏反应的运动，通过学习和实践乒乓球，我感受到了乒乓球对身体的锻炼和人的反应能力的提高。乒乓球需要快速准确的反应，在比赛中往往需要在短时间内做出判断并作出反应。通过不断地练习，我的反应灵敏度得到了提高，不仅在乒乓球比赛中受益，也对我的日常生活有所帮助。此外，乒乓球还能够锻炼人的心肺功能、手眼协调能力和反应能力等，对于保持身体健康和提高运动水平有着显著的效果。

第四段：学习乒乓球的团队合作和沟通能力（250字）

乒乓球是一项团队运动，需要队员们紧密合作和密切配合。在体育课上学习乒乓球，我们经常进行团队对抗赛，需要相互协作和沟通。通过乒乓球的学习，我领悟到了团队合作和沟通的重要性。在比赛中，我们需要相互配合来击败对手，并且在比赛中进行有效的沟通，以达到最佳战术效果。乒乓球让我认识到团队合作的力量和合作精神的重要性，这对我日后的工作和生活也有着积极的影响。

第五段：总结乒乓球学习的收获和体会（200字）

通过体育课学习乒乓球，我获得了很多收获和体会。除了学习到乒乓球的技术和战术，我还锻炼了身体、提高了反应能力，培养了团队合作和沟通能力。乒乓球让我更加热爱运动，懂得了运动的意义和对身体的重要性。在以后的生活中，我会继续坚持乒乓球训练，并将乒乓球的精神运用到更多的领域中。乒乓球教会我勇敢面对困难和挑战，不畏惧，追求卓越。乒乓球是一项有趣、有益的运动，通过体育课学习乒乓球，我在身体和精神上都有了全面的提升。

通过学习乒乓球，我不仅在体育课上获得了快乐和收获，更从中领悟到了健康和运动的重要性。乒乓球教会了我坚持和挑战自己的勇气，也培养了我团队合作和沟通的能力。我相信，乒乓球将一直陪伴着我，并成为我生活中不可或缺的一部分。

乒乓球的心得体会篇五

乒乓球是中华人民共和国国球，乒乓球是一项以技巧性运动。你知道打乒乓球有哪些技巧吗?下文是本站小编为你带来的打乒乓球心得体会及技巧，希望对你有帮助。

自从工作后，我就开始和同事们一起学习打乒乓了，我们学校的乒乓氛围真的不错，可以说打团体赛我们学校算是个强队了。当然我们也取得了一些成绩[]20xx年3月下沈中学代表队在“迎奥运”西周镇乒协成立大会暨第三届“乔明杯”乒乓赛团体赛中获得第三名，在单打赛中我获得男单第八名;20xx年4月下沈中学代表队在西周镇首届迎五一“博宇杯”乒乓球友谊赛团体赛中获得第二名，在单打赛中我获得男单第五名。

现在只要有机会我就会和乒乓爱好者交流学习，自己也狠了心买了狂飙皓的底板，正反面都配上了狂飙3。经过几次比赛，

给我最大的体会就要放松、积极、果断进攻，一定要有变化：轻重、落点、快慢、旋转、长短!对付左手可到右侧发球至对方右侧，站位中偏右，压对手右侧为主，接发球防止对方发左侧上旋球。发球时击球点尽量靠近球台。

拉弧圈球最佳位置球在右侧45度离身体一肘半，肩关节稍向后打开随时准备拉球，右脚在后，等球落台积极果断侧身，重心下降右腿下压向下直线引拍，身体右转20度，拉球时右脚蹬转腰髋左转，拍头朝右，手腕球拍稍固定，手臂放松，迎前要足够，拍面朝前45度左右，击球最高点或下降期，击球点一般在台面以上，拉球注意要靠身体带动手臂成半圆弧向前上方快速挥臂，上臂离身体80度，上臂与前臂150度，挥拍眉心前40cm止，身体正对前方。拉下旋球挥拍稍高，如来球是不转球或上旋球时拍面调整再压低点成45度，向前挥臂低平，不要抬肘，球稍高可直接打。

- 1、用重心控制球
- 2、用“迎”的手法把球拉得更爆
- 3、“照着来球收小臂”
- 4、业余横板横板的反手没有想象的那样好
- 5、为“身前击球”而做引拍
- 6、练习基本功球时，一定要有节奏
- 7、身体重心一定要低
- 8、击球时必须放松
- 9、协调用力是基础

- 10、向前用力是指导
- 11、用力支点是关键
- 12、用力方法是技巧
- 13、鞭打式发力
- 14、多体会“打”和“磨”的比例
- 15、拉球时要先预判根据旋转拉球
- 16、反手拨是横牌反手技术的基础
- 17、把拍子想象成你的手，吃住球扔出去的感觉！和 很薄的撞!!!
- 18、球拍在发球时松些好
- 19、越用力时，挥拍越要下压
- 20、四分之一定律
- 21、拉加转球时要“双腿”下蹲

光阴荏苒，白驹过隙，不知不觉，这学期的乒乓球课就快要结束了。回想在选修乒乓球课的这一年里自己收获了很多，不仅乒乓球技术得到了提高，也享受到了运动带给我的快乐。很庆幸当初自己选修了这门课，也很感谢这门课教学李老师对我的辛勤指导。

第一次接触乒乓球，还是上小学的时候，那时候看到高年级在打乒乓球感觉很有意思，便去试了试，在接触几次之后就立刻喜欢了这项运动。所以乒乓球对于我来说并不陌生，记得初中那会对乒乓球很是痴迷，王浩、马琳、王励勤这些乒

乒乓球名将也是如数家珍，小时候自认为乒乓球打得也不错，从小学到初中一直都是难逢敌手，记得上初中的时候还获得了学校比赛的第一名，上了高中因为学习比较忙，再加上自己有了新爱好，篮球，天天打篮球，一天到晚科比、詹姆斯，就再也没打乒乓球了。上了大学之后学校选修体育课，本来是想选修篮球的，可是想想篮球都是美国人擅长的，而乒乓球是我们的国球，还是应该支持一下的，再加上自己从小对乒乓球的热爱，于是便选修了这门课。记得第一次来上课时看到老师是一位女老师很是失望，心想：我从小到大体育老师都是男老师，一个女老师，还教乒乓球，能行吗？结果证明我的疑惑完全是错误的，孙老师不但技术过人，让我望尘莫及，而且理论讲解也十分透彻，使我对乒乓球这项运动有了又一个更清晰的认识。

我们这一年的课程主要分两部分进行，上学期我们练习的项目有乒乓球拍的握姿和准备姿势、站姿、推挡和正手攻球。下学期我们学习的主要项目有发球(上旋，下旋)，切球，发短球，以及一些乒乓球的战术。总而言之上学期着重乒乓球的一下基本的攻球，而下学期更加注重乒乓球的旋转和变化。通过老师的指导和我自身的练习我总结了不少打乒乓球的经验和技巧。

首先一定要掌握规范的姿势和标准的动作。老师在每节课之前都要带我们练习基本的击球姿势，起初我对这种练习很不以为然，认为乒乓球技术都是通过实战中总结出来的，这种机械式的训练根本没有意义。可是，通过深入的学习我发现如果一开始打乒乓球时的姿势不标准会限制你技术的发挥，例如，老师上课时总是强调身体下蹲，如果你在击球时总是保持上身笔直，你就会重心不稳，你击球的效果和质量也不是那么高，另外，乒乓球运动讲究动作的协调，需要全身各部位的结合，从脚步到腿部再到腰、肩到胳膊再到手腕，每一个动作都需要全身各部位的配合才能完成，所以只有姿势正确了才能使进退从容，攻防协调，这就要求我们不能好高骛远，要注重基础动作和细节的练习。其次，在学习乒乓球

的过程中要多注重理论知识的学习，并通过实践不断你的理论是否正确，你要不断去琢磨和分析乒乓球的技术要领，只有这样你的技术才会进步。记得我以前在打球时总是接不好旋转球，只会发不会接，后来通过老师对理论的讲解，我知道了上旋球需要加力把球顶过去，下旋需要下切去接球。另外，以前在正手攻球时我的球老是出界，后来老师让我大拇指用力抵住球拍，通过一段时间的练习，我发现自己击球弧线变低，果然球就很少出界了。所以要想技术进步你就需要在平时不断的去钻研。

除了这些以外，我们在平时训练的时候还应加强实战的练习，乒乓球是一项竞技性很强的体育运动，所以要想快速的提高自己的技术，最有效的方法就是找比你水平高的同学去比赛。这学期老师在教学的过程中每次课都会留给我们半小时时间去打比赛，通过比赛你才能认识到自己与对手之间的差距，自己的缺陷和对方的长处，然后去不断改正，不断完善，直到达到优秀。这学期，自己通过比赛坐上了我们这个班第一的位置，每每这时都有同学上来挑战，偶尔输了比赛，老师还会和你讲解输球的原因，然后自己又会去挑战别人，就这样在比赛中我们同学们彼此之间的技术都得到了提高，通过比赛我还增强了自己的自信心、独立性和思维敏捷性。我认为比赛的目的是为了我们变成多么厉害的高手，毕竟我们不是专业的乒乓球运动员，而是通过比赛我们能够不断去超越自己，磨练自己，发挥乒乓球运动顽强拼搏的意志品质，另外还要保持平和的心态，不急躁，不畏惧，要敢赢也敢输。不仅在打乒乓球方面，我们以后做任何事也都要保持这种心态和意志品质。这一年选修乒乓球课真的让我受益匪浅，乒乓球虽小，但它却有无穷的魅力，这项运动不仅丰富了我的大学生活，让我在紧张的学习中身心得到放松，身体素质得到了提高，让我能够以更加充沛的精力投入的学习之中。另外，通过这门课我还认识了这么多的同学，在平时练习和比赛中结下这么多的友谊，扩展了我的朋友圈。虽然这门课快要结束了，但是我对乒乓球的热爱却永没有结束，在以后的生活中我还会继续坚持打乒乓球，按照老师的指导方法继续练

习，并且带动身边更多的人去打乒乓球，将我们国球的魅力传承下去。

最后呢，再次感谢这一年来李老师对我们的耐心的讲解和认真的指导，没有老师的教学就没有我们现在的进步，在这里呢，也祝愿我们的乒乓球课能够越办越好，老师能够身体健康，越来越年轻！

共2页，当前第1页12