

# 最新乒乓球心得体会(通用11篇)

通过培训，我认识到学习是一个不断进步的过程，需要长期的坚持和努力。下列是一些写工作心得的范例，希望可以给大家提供一些思路和参考。

## 乒乓球心得体会篇一

### 第一段：引言（起因）

乒乓球比赛是一项受欢迎的体育项目，它不仅是一种锻炼身体的一种方式，也是一种展示个人技能和竞技能力的舞台。我曾参加过一场乒乓球比赛，并获得了奖项。在这场比赛中，我从中学到了很多，对比赛有了更加深刻的认识。

### 第二段：准备（方式）

在比赛前，我进行了充分的准备。首先，我制定了训练计划，每天坚持进行乒乓球练习。这样可以提高我的球技和反应速度。其次，我注重营养饮食，保证身体的健康状态。此外，我还观看了一些优秀的乒乓球比赛录像，学习并吸取他们的经验教训。这些准备措施让我在比赛中更加自信、稳定。

### 第三段：比赛经历（过程）

比赛开始后，我首先保持了良好的心态。对手的实力是无法控制的，但我可以控制自己的状态和表现。在比赛中，我全身心地投入，专注于每一个球的击打和接球。我遵循教练的策略，并在比赛中进行了灵活的战术调整。这些努力使得我能够在比赛中保持较高的竞技水平。

### 第四段：得奖体会（心得）

最终，我赢得了这场比赛中的奖项。但是，我知道这背后是

我付出了很多努力和汗水所换来的成果。首先，我学会了如何独立面对困难和挑战。在比赛中，经常会出现突如其来的局面，而我需要做出快速而准确的反应。其次，我意识到团队合作的重要性。在训练和比赛中，教练、队友们的帮助和支持对我起到了很大的推动作用。最后，我明白了坚持不懈的重要性。在比赛中，有时会出现一些挫折和失败，但我知道只要坚持不懈，努力克服困难，最终会取得好的成绩。

## 第五段：总结（感悟）

通过这场乒乓球比赛，我收获颇多。首先，我学到了如何进行有针对性的准备，以提高自己的技术和比赛水平。其次，我领悟到了比赛背后付出的努力和团队协作的力量。最重要的是，我明白了只要坚持不懈，努力追求，就能够取得成功。这场乒乓球比赛的奖项不仅是对我努力的认可，更是我为以后的比赛打下了坚实的基础。

总的来说，这场乒乓球比赛让我深刻地认识到了自己的潜力和不足之处。通过付出努力和经验的积累，我相信我未来在乒乓球比赛中会取得更大的进步和成绩。同时，我还会把这次得奖心得应用到其他方面，不断提高自我，并积极参与更多的体育活动和比赛中。

## 乒乓球心得体会篇二

乒乓球是一项受欢迎的运动项目，也是一项具有挑战性和竞争性的运动。参加一次乒乓球比赛，除了能锻炼身体，还可以培养良好的心理素质和团队精神。在我参加的乒乓球比赛中，尝试了不同的策略和技巧，并且从中领悟到了不少心得体会。

### 第一段：赛前准备

在参加比赛前，充分的准备是十分必要的。首先，在精神上

要充满信心和积极的心态，因为乒乓球比赛中每一个得分也可能会决定胜负。其次，做好身体的准备。比如做热身运动、做拉伸运动、身体各部位的静态牵拉等。准备工作要提前做好，充分休息保证体力和精神状态的调整。

## 第二段：竞技过程

乒乓球比赛有三局两胜制，每局比赛都紧张而充满挑战。在比赛中，我注重观察对手的比赛风格，采用合适的策略，尽量掌握主动权。在发球方面，我会尝试创新和变化，争取制造尽量多的机会。在接发球的时候，要保持集中注意力，快速判断对手的发球，精准返回。在比赛的结束阶段，能够保持心态平稳和意志力的坚持也很关键，要继续保持高度集中，掌握最后的胜利时刻。

## 第三段：教练指导

教练在比赛中的重要性不言而喻。他们往往有着丰富的乒乓球经验和技巧，可以给你正确的指导和建议。在比赛中，我会听取教练的指导和建议，及时调整自己的策略和技巧。比如在发球和接发球方面，教练往往会指出一些细节问题，比如速度、角度或旋转，我会尽快调整自己的发球或接球方式。

## 第四段：团队合作

乒乓球比赛中，团队合作是十分重要的。每位队员都有自己的作用，必须齐心协力去完成比赛任务。团队合作素质的提高也必须从平时培养开始，如团队训练、互相鼓励、倾听队友的建议。在比赛中，我除了要尽自己的最大努力，也要和队友充分合作，打好自己的角色，一起为团队争取胜利。

## 第五段：总结体会

参加这次比赛，我学到了很多，更加深入的理解到团队

合作的必要性以及个人的价值。在比赛中，每一分都归自己努力赢回，同样，也需要知道这场比赛的胜利源于整个团队的努力和付出。参加比赛，既锻炼了乒乓球技巧，也让我懂得了许多生活中的道理和方法，这些都将是人生中的宝贵经验和财富。

总之，参加乒乓球比赛是一条充满挑战和机遇的旅程。无论胜利或失败，都能够在其中得到不少宝贵的体验和经验，让我们更加成熟、坚强、自信。

## 乒乓球心得体会篇三

乒乓球是一项广受欢迎的运动，由于其简单易学的特点，越来越多的人喜欢参与到其中。推挡是乒乓球中的基本技术之一，也是初学者必须掌握的内容。在我多年的推挡教学经验中，我认为推挡不仅仅是技术的讲解，更是一种心理素质的培养。下面，我将分享我在推挡教学方面的体会和心得。

### 第二段：技术的讲解

对于初学者，推挡是比较基础的乒乓球技术，但是要想推出一颗稳定的球，还是需要一定的技巧。首先，要掌握好球拍的角度和力度，发挥出正确的打法；其次，要根据球的旋转来进行调整；最后，要关注对方的反应和状态，及时做出应对。在教学中，我们要详细地进行技术的讲解和演示，并让学生多练习，不断地巩固技术。

### 第三段：心理素质的培养

推挡不仅仅是技术的训练，更是对心理素质的考验。在推挡时，球速较慢，对方的进攻意图不太明显，容易让学生产生松懈的情绪。在这种情况下，教练要通过观察和指导，帮助学生把心态调整好，保持专注的状态，不放过任何一个机会。在比赛中，能够掌握好心理素质，对于推挡的成功率至关重要。

要。

#### 第四段：巩固和拓展

学生通过不断的练习，掌握了基本的推挡技术和良好的心理素质，这时候，教练就要让学生对所学知识进行巩固和拓展。在巩固方面，教练要进行反复练习和检查，让学生的推挡技术得到进一步的提高。在拓展方面，教练要教学生更复杂的推挡技术，并让学生在实践中不断地总结和反思，从而进一步提高自己的水平。

#### 第五段：总结

推挡技术的教学不仅是技术方面的训练，更是对心理素质的考验。教练要在讲解技巧的同时，引导学生正确的心态，让学生懂得在面对压力和困难的时候保持冷静和坚定的信念。教练还要通过巩固和拓展的方式，让学生进一步提高推挡技术的水平。只有在这种综合的学习和培养之下，学生才能真正掌握推挡技术，做好面对任何挑战的准备。

## 乒乓球心得体会篇四

乒乓球学习心得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!dd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

厉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。

## 乒乓球心得体会篇五

乒乓球这项活动，是一项周期性较长的运动。中小学生对乒乓球训练的兴趣极不稳定，持久性差，容易产生厌倦情绪；怎样让从未接触过乒乓球的小学生对乒乓球产生兴趣，结合自己在乒乓球训练中的感悟与认识。我觉得我们具体可以从以下几方面入手：

### 一、向学生家长说明乒乓球运动的好处。

要让学生知道，乒乓球运动作为我们的国球，确实很值得我们去自豪，但乒乓球运动的本身也有很多的好处。一位美国科学家这样说明：“打乒乓球是提高眼、手配合的最好途径。该运动可使你获益匪浅，它需要敏捷、复杂的行为与当机立断的反应；它还有许多微妙之处，技术、整体配合、节奏感、计谋，对头脑及体能均有很高的要求。打乒乓球是开动脑筋的好办法。”而日本顺天堂的一位教授则认为：“乒乓球才是对头脑的最佳运动。”乒乓球的速度及复杂性是任何运动无法比拟的。现在的人们称乒乓球运动是“聪明人的运动”。

因为据心理学家测试，我国部分省市优秀少儿乒乓球运动员，他们的智力水平、操作能力均优于普通学生，自信心、独立性和思维敏捷性均较强。又因为乒乓球运动集健身性、竞技性、娱乐性于一体，具有很好的健身价值。打乒乓球能促进新陈代谢，使人体的循环、呼吸系统的活动大大加强，并能改善心肌供血功能，不仅使心肌变得发达、有力，还能使心脏容量和重量都增加。同时还可以告诉我们的学生，在日本的一些医院就把乒乓球作为对大脑的康复疗法使用。

他们引导一些因车祸偏瘫的患者参加乒乓球运动，每天打乒乓球，以使恢复正常的社会生活。打乒乓球还十分有利于提高学习和工作效率。曾经有一位厂长在厂里建乒乓球房，几个多月时间，工人的工作效率得到了很大提高。当然还要让学生明白，其实乒坛运动也是保护我们视力眼保健操之一等

等。通过一个个生动的例子，告诉我们的学生乒乓球运动的好处。从而真正启发他们内心深处对此项训练的兴趣。

## 二、给予学生期望，树立学生的目标。

教师的期望会对小学生产生巨大的激励力量，是小学生乒乓球训练上进心的重要源泉。它能让小学生亲自感受到教师是为我好，并转化为自我期望、自己的目标。我们在乒乓球教学训练中给小学生确立了训练的远、近期目标。近期目标：一个星期为一个时间阶段，每一个时间阶段内要求学生每天有一点进步。如：十个球上星期发了3个，这一个星期要在此基础上多1个，正手攻球上星期十个球攻了3个，这一个星期要在此基础上多1个，远期目标：通过更长时间的训练，能够提高发球和正手攻球质量和数量。当我们的这种目标转化为小学生的内心需要时，他们训练的进程常处于自己的意识控制之下，从而提高了努力程度。

## 三、让学生感受成功。

一定的成功能激发人进一步求知的欲望，反之会使人兴趣大减。在我们乒乓球训练的初始阶段，因为我们的大部分学生是第一次接受训练，对于技术性较强的乒乓球练习来说，总会有这样那样的毛病存在。这个时候，我们的训练目标如果定的太高，学生不可能在短时的训练后达到标准或完美，学生就会失去信心，这样就会大大削弱学生进一步训练的兴趣。如果把训练的目标或较复杂的技术动作分解几段，每一段都设立一个通过一定的努力可以达到的目标，让学生们每学一段都可以通过自测看到自己的进步和效果。使学生看到自己阶梯式的进步，从而产生一种满意的感觉，激起进一步学习的欲望。例如：在乒乓球训练中熟练球性这一练习中，我们就可以让学生进行“击球”游戏的练习。学生手拿球拍向空中击球，在规定时间内刚开始肯定没能击到几个，但随着时间的推移，学生击球就能慢慢多起来。自己也感受到了“击球”的快乐。

#### 四、积极表扬、正面评价学生。

我们发现小学生一旦能够独立完成动作时，其最大的期望莫过于得到教师恰如其分地表扬和指导，这使他们训练动机的产生与保持都起到了良好的催化作用。为此，我们每时每刻都给予评价。一名学生发球技术很好，但姿势欠佳，我用“你的发球很好，端正姿势的话会更好”来鼓励评价学生；一名学生产生骄傲情绪、训练随便，我们用“继续努力的话，你的球技将进步很快”来鼓励评价他；一名学生打球不灵活，但捡球特别积极，我就用“你捡球最积极”来鼓励评价他；每个学生总有自己的优点，积极表扬、正面评价学生会不同程度地激发小学生练习乒乓球的热情。

#### 五、加强和家长的联系与沟通。

坚持早到，这样可以和送学生来的家长问好，而且可以了解学生到校的情况，给他们排名次，前五名提出表扬，表扬的同学训练时排在前面。对没有按时训练的学生要及时联系家长，问明情况。放学的时候向学生家长通报学生训练情况，并就今后如何进一步提高学生兴趣与家长进行亲切交流，希望家长密切配合，对工作多支持，为共同把孩子培养好提出宝贵意见和建议。

总而言之，在培养学生乒乓球训练这一方面的方式和手段还是多种多样的，只要我们能有效地利用手段来调动学生对乒乓球兴趣，积极争取家长的理解和支持，学生就可以积极主动地训练，并且爱上乒乓球。

### 乒乓球心得体会篇六

在乒乓球比赛中，充分发挥自己的实力和技术是取得胜利的关键。作为一项需要高速反应和精确控制的运动，乒乓球需要运动员全身心地投入到比赛中。在自我训练和比赛中，我深切体会到了全力以赴的态度对于提高比赛成绩的重要性。

只有充满激情并全情投入，才能克服困难，全力以赴，取得好的结果。

## 二、 熟练掌握基本技术，提高发挥水平

乒乓球基本功是乒乓球技术的基石。熟练掌握发球、接发球、拍球等基本技术，对于提高比赛水平至关重要。通过不断反复的练习，我发现只有把基本功练得更加扎实，才能在实践中更加得心应手。在比赛中，基本功的熟练掌握不仅能提高自己的发球质量和接发球能力，还能增加自己的自信心和赢球的信心。

## 三、 灵活应变，寻找对手的弱点

乒乓球比赛中，灵活应变是非常关键的。在对阵不同的对手时，要善于发现对手的弱点，并及时调整自己的策略。经验告诉我，在比赛中要保持冷静，在观察对手的同时，发挥自己的优势。当发现对手有明显的短板时，要果断改变战术，发挥对手的短板。这样，就能够在比赛中寻找到对手的弱点，提高自己的胜率。

## 四、 控制情绪，保持专注

乒乓球比赛中，情绪的控制是非常重要的。比赛中，双方都会有压力和紧张感。不良的情绪会影响自己的发挥和思考能力。我在比赛中常常感受到情绪的波动带来的对比赛成绩的影响。因此，我逐渐认识到，保持专注并控制情绪对比赛的重要性。只有保持冷静和专注，才能更好地应对各种压力，取得好的比赛表现。

## 五、 与队友默契配合，凝聚集体力量

乒乓球比赛虽然是个体运动，但团队合作也是取得胜利的重要因素。在团队中，与队友的默契配合能够形成无限的力量。

我们需要相互鼓励、支持，互相提高，以共同达到比赛的最终目标。通过与队友的交流和配合，在比赛中我获得了更多的技术理解和战术练习的机会。团队合作能够凝聚集体力量，使整个团队发挥出最好的水平。因此，与队友的配合，是取得比赛成功的关键。

总结起来，乒乓球比赛需要全力以赴、熟练掌握基本技术、灵活应变、控制情绪以及与队友默契配合。通过这些心得体会，我深刻认识到，乒乓球比赛技术的提高需要不懈的努力和经验的积累。只有始终保持着学习的心态，并不断总结和改进行自己的比赛技巧，才能在乒乓球比赛中取得更好的成绩。这些心得都将成为我未来乒乓球技术训练和比赛中的重要参考依据，帮助我在乒乓球领域不断提高。

## 乒乓球心得体会篇七

第一段：介绍篇章主题与目的（约200字）

乒乓球是一项非常受欢迎的体育运动，同时也是大学生生活中很重要的一部分。作为一名大学生，我有幸参与了乒乓球比赛并从中获得了许多宝贵的体会和心得。本文将以此为主题，分享我在乒乓球比赛中的体会和心得。

第二段：比赛规则与技巧（约300字）

乒乓球比赛的规则相对简单，但要想在比赛中取胜，掌握一些基本的技巧仍然是必要的。首先是掌握正确的发球技巧，因为发球决定了比赛的节奏和方向。其次是灵活运用正手和反手，保持不同角度和力度的变化，从而给对手制造更大的困扰。此外，注意观察对手的变化和破绽，及时调整战术也是非常重要的。仅有技巧和规则的掌握是远远不够的，还需要耐力和专注力的训练。

第三段：团队合作与交流（约300字）

在乒乓球比赛中，团队合作和交流是非常关键的。通过与队友之间的默契配合和沟通协调，我们可以有效地分担对手的压力和提高整体的竞技水平。在比赛中，相互的鼓励和支持也能激发每个人的斗志和自信心。此外，乒乓球比赛还是一个可以帮助大家建立友谊和加深彼此了解的机会。通过与其他队伍的比赛，我们能够结识很多志同道合的夥伴，并一起享受比赛带来的乐趣和成就感。

#### 第四段：身心修养与意志力的培养（约300字）

乒乓球比赛不仅是一项体力活动，还是一个能够锻炼我们身心的机会。比赛中的高强度运动会让我们的身体得到锻炼，并促进血液循环。同时，乒乓球的比赛也需要较强的意志力和心理素质。在面对压力和困难时，保持冷静和专注并不容易，但正是这种修养让我们在比赛中能够做出正确的决策。乒乓球比赛让我们学会从失败中吸取教训，并在下一场比赛中变得更加坚韧和持久。

#### 第五段：对生活的启示与展望（约300字）

乒乓球比赛带给我许多珍贵的体会和心得，也对我的生活产生了积极的影响。首先，我学会了如何管理时间并保持均衡的生活。乒乓球让我能够在紧张的学业之余，发展自己的兴趣爱好并保持健康的身心状态。其次，乒乓球比赛教会了我坚持不懈的精神，无论是在比赛中还是在生活中，只有付出努力和持之以恒，才能取得真正的成果。最后，乒乓球比赛也让我更加积极向上，相信自己的能力，勇敢面对生活中的挑战。

#### 总结：（约100字）

通过乒乓球比赛，我不仅提高了自己的技术水平和身体素质，还培养了团队合作和交流的能力，锻炼了意志力和心理素质。乒乓球比赛不仅让我享受了运动的乐趣，还带给了我生活的

启示和更多的展望。希望未来能继续努力，不断提高自己在乒乓球比赛中的水平，将这些积极的体会和心得运用到我的人生中的其他方面。

## 乒乓球心得体会篇八

一天我上乒乓球课的时候，我们班来了一位新同学。他的技术并不怎么样，但是他却逞强非要学自己没有学过的东西，然后再跟机器打的时候还要加快速度，我在跟机器打的时候也只能打到八格(格数表示发球机的速度，格数越大速度越快)，而他非要打到十格，他打了200个球，但是，只接到了十个球，有150个球，都是动作不标准。在上课的时候，我是我们这个小班里面打的比较好的学员，也只打了十盆乒乓球，但他都打了14盆球，但是他是乱打的。

下课了，我跟他一起跑向了机器发射台，打了一千多个乒乓球，我一打中了900多个乒乓球，那位新同学也打了一千多个球，但是只打中了一百多个乒乓球。

这个同学打乒乓球的故事告诉了我们，学东西要一步一步的走，不能还不会走就要跑。

在我上试听课时的时候，老师教了我们最基础的怎样拿拍，拍的每个部位都叫什么名字，我们熟记了这些知识，老师开始教我们正手攻球的动作，老师还说，“第一节课跟着老师学会了动作不算什么，能打上球的就说明你学东西很快。”老师表扬了我动作很标准，但是打中的球也不多，虽然我动作标准，可是我缺乏练习，所以打中的球不多。就算很有天赋的人，不练习他也不会很好。十几节课过去了，我现在已经可以打单球了，所谓的单球就是只用一个球打比赛，上次和同学打比赛的时候，我一个人把他们一个队打输了。我还能和妈妈打球，我发球不好，所以和妈妈打的时候光自杀球都有好几个，我还要好好练习发球。

我认真地想了想为什么大家一起上课我能打过他们?一是他们没有我刻苦,我每次都让妈妈晚30分钟去接我,妈妈到了以后,就只有我一个人在练习;二是老师说的我身体素质好,这和我平时经常踢足球、打武术有关,这些运动让我的身体耐性好、平衡性好。

我觉得要学好任何一件事情,首先要有健康的身体,还要去思考怎样才能把这件做好,多练习,不能“三天打鱼两天晒网”。老师讲的时候要认真听,做的时候要认真做,练习的时候一定要达到标准。

## 乒乓球心得体会篇九

一天我上乒乓球课的时候,我们班来了一位新同学。他的技术并不怎么样,但是他却逞强非要学自己没有学过的东西,然后再跟机器打的时候还要加快速度,我在跟机器打的时候也只能打到八格(格数表示发球机的速度,格数越大速度越快),而他非要打到十格,他打了200个球,但是,只接到了十个球,有150个球,都是动作不标准。在上课的时候,我是我们这个小班里面打的比较好的学员,也只打了十盆乒乓球,但他都打了14盆球,但是他是乱打的。

下课了,我跟他一起跑向了机器发射台,打了一千多个乒乓球,我一打中了900多个乒乓球,那位新同学也打了一千多个球,但是只打中了一百多个乒乓球。

这个同学打乒乓球的故事告诉了我们,学东西要一步一步的走,不能还不会走就要跑。

在我上试听课时,老师教了我们最基础的怎样拿拍,拍的每个部位都叫什么名字,我们熟记了这些知识,老师开始教我们正手攻球的动作,老师还说,“第一节课跟着老师学会了动作不算什么,能打上球的就说明你学东西很快。”老师表扬了我动作很标准,但是打中的球也不多,虽然我动作

标准，可是我缺乏练习，所以打中的球不多。就算很有天赋的人，不练习他也不会很好。十几节课过去了，我现在已经可以打单球了，所谓的单球就是只用一个球打比赛，上次和同学打比赛的时候，我一个人把他们一个队打输了。我还能和妈妈打球，我发球不好，所以和妈妈打的时候光自杀球都有好几个，我还要好好练习发球。

我认真地想了想为什么大家一起上课我能打过他们？一是他们没有我刻苦，我每次都让妈妈晚30分钟去接我，妈妈到了以后，就只有我一个人在练习；二是老师说的我身体素质好，这和我平时经常踢足球、打武术有关，这些运动让我的身体耐性好、平衡性好。

我觉得要学好任何一件事情，首先要有健康的身体，还要去思考怎样才能把这件做好，多练习，不能“三天打鱼两天晒网”。老师讲的时候要认真听，做的时候认真做，练习的时候一定要达到标准。

## 乒乓球心得体会篇十

### 1、用生胶的原因：

直拍横打作为一种克服直拍反手进攻弱加强杀伤力所出现的，但是反打尤其是反拉是无法与横拍拉球相抗衡的，除非你有比王皓还强的反手。长胶的打法怪异，但对手适应之后就会大打折扣，加上长胶很不好掌握，打球一点不能急得要拿住势，也使得比赛的节奏感大降；生胶弹打能力好，爆发力强，击球沉，不大吃转。鉴于以上特点，勤加练习就能形成直拍正反手快攻的风格。（直拍就要以快攻见长）

### 2、应掌握技术：

正手，拉冲扣快带搓摆

反手，推挡推挤搓摆反面，弹磕扣拧快带

3、主要打法探讨：我正手用的是反胶在这里就不多谈了，主要来谈一谈反面生胶的用法。

基本动作：用生胶反手的拍型要比反胶的上挺一些，主要是因为生胶击球下沉。击球时重心自下而上，向斜上方发力，发力要猛且要把力收住，否则击出的球不是下网就是飞。

弹打：是生胶反打的最重要手段，由于生胶不大吃转，所以发到反手的上下旋球，弧旋球都可以弹打，在来球的上升期击球中部偏上，弹打时大拇指加力压拍，食指放松调整好拍型，这种球又快又沉很不好接。

磕：是生胶的一种偷袭和过渡手段，在来球很快的情况下，不能及时调整姿势，球拍相对固定，手腕绷住劲，用腕力将球磕出，要有一定的角度。

拧：生胶的拧比较难掌握，原因是生胶粘球不好，拧不好会使球又直又平，所以拧的时候要“吸”一下球，引拍时手向后稍收，包住球拧出。生胶拧好了球又短又沉，往往一击必杀。

4、注意事项：生胶打球出手要果断、迅速，发力时要绷住劲，切不可打软球，否则会死的很惨；生胶也可以拉球，但不是生胶的长项，威力小，失误多，尽量不用；任何一项单一的技术都不可能赢球，打生胶我个人认为结合正手弧旋球效果很好，因为弧旋球转且有弧度，生胶球平直且沉，结合在一起使得对手很难适应；不能放弃推挡！这很重要，许多球友说直拍横打要放弃推挡，我不赞同，推挡有着变化多，出手隐蔽的特点，尤其是推挤技术，更是克弧旋球，打乱对手节奏的利器，刘国梁就是把这项技术练到炉火纯青的典范。生胶更不能放弃推挡，前面说过反手对持不是生胶的长项，用推挤打破对持局面，为进攻作准备，是我赢球的一大重要手

段；最后要说的是一定要把正手作为主要得分手段，反手作为辅助或发动突袭来配合正手进攻。

以上是我这些年应用生胶的一点体会，希望各位球友老师多提意见，共同进步。

## 乒乓球心得体会篇十一

乒乓球是一项国际性运动，被誉为“小球皇后”，其速度、旋转和弹跳性质对于运动员的技术水平要求非常高。而乒乓球浮力实验是学习乒乓球的重要实验之一，通过实验可以了解乒乓球的浮力原理，从而更好地理解乒乓球运动中的球的运动轨迹和物理规律。在这篇文章中，我将分享我对乒乓球浮力实验的心得体会。

### 二、实验过程

在乒乓球浮力实验中，我首先将乒乓球放入水中，发现乒乓球似乎比水轻，可以浮在水面上。但是，当我用力将球按入水中，球不是继续下沉，而是出现了对流、涡流并自然飘浮到水面。接着，我在球的不同位置用牙签轻触水面，发现球在不同位置时的漂浮状态也不同。最后，我观察乒乓球在水中的过程，发现球的弹性也对球运动轨迹产生了影响。

### 三、实验原理

乒乓球在水中浮起来的原因是其密度小于水的密度，所以在水中受到的浮力大于所受的重力，就会浮在水面上。此外，球的表面形态等因素也影响浮力大小。涡流是流体运动中最重要现象之一，它可以改变流体的运动方向和流速，并造成流体不稳定。当乒乓球在水中运动时，会发生对流和涡流，这些流动会影响球的运动轨迹和运动状态。

#### 四、我的体会与收获

通过这次乒乓球浮力实验，我深刻的理解了乒乓球在水中浮起来的原理和流体运动的基本规律。实验中，我感受到了物理学习的趣味和乐趣，同时也锻炼了自己实验操作的能力和观察的能力。此外，我也体会到了科学探究中重复实验和数据记录的重要性，只有通过反复试验和仔细记录实验数据，才能得出正确的结论。

#### 五、结论

通过这次实验，我更深刻地了解了乒乓球浮力的原理和流体运动的基本规律。此外，我还得到了实验操作的锻炼和观察的训练。通过这次实验，我深刻认识到实事求是、严谨认真的科学探究精神的重要性，这也使我更加热爱物理学习，愿意更加努力地探究物理学的奥秘。