作业

周二第1、2节 姓名：王睿风 学号：22373180

**正手攻球**

1、持拍：持拍指的是如何握拍以及手持球拍的方式。乒乓球主要有几种常见的握拍方式：直板握法：这是中国传统的握拍方式，球拍柄呈直线状。横板握法：横板握法在国际上较为普遍，球拍面与地面大致平行。

2、站立：双脚分开与肩同宽或略宽于肩，保持膝盖微微弯曲，身体重心稍微前倾，保持肩部放松，避免耸肩，眼睛注视着对方的击球动作和乒乓球的飞行轨迹。

3、引拍：引拍是指在击球前向后拉拍的动作，目的是为了积蓄能量并为接下来的击球动作做好准备。在引拍的同时，保持身体的平衡和适当的紧张度，膝盖微弯，身体重心稍微下沉，持拍手根据击球类型调整。引拍不仅仅是手臂的动作，还涉及到腰部和髋部的转动。通过身体的转动，特别是腰部的扭动，可以将身体的力量传递到手臂和球拍上，为击球提供更多动力。

4、击打：击打是指球拍接触乒乓球的瞬间动作，理想的击球时机通常是在球的上升期或高点期，这时击球可以更好地借力并提高速度。

5、还原：还原是指完成一次击球动作后，迅速恢复到准备姿势的过程，为下一次击球做好准备。

**感想**

随着这学期乒乓球体育课的圆满结束，我不禁感慨万千，这段旅程不仅锻炼了我的身体，更磨砺了我的意志，让我深刻体会到了“小球转动大智慧”的真谛。

初入课堂时，我对乒乓球的认识仅停留于表面，以为不过是轻松的娱乐活动。然而，随着课程的深入，我逐渐发现乒乓球远比我想象中复杂且富有魅力。老师的悉心指导，从基础的站位、握拍、发球，到进阶的旋转、速度控制和战术运用，每一环节都考验着我们的耐心、观察力和反应速度。这些训练，如同精心设计的挑战，一步步引领我们探索乒乓球世界的奥秘。

实践过程中，我深刻体验到了“台上一分钟，台下十年功”的含义。那些在赛场上看似行云流水的动作，背后是无数次重复练习的积累。每当成功完成一次漂亮的回球或是艰难地赢得一分，那份成就感与喜悦无以言表，它不仅仅是技术上的突破，更是自我超越的见证。

此外，乒乓球课也成为了我结交朋友、增进团队协作的平台。与同学们在双打中的默契配合，让我们在竞争中学会了相互支持，在失败中寻找到共同进步的动力。这些经历，无疑为我的大学生活添上了浓墨重彩的一笔。

总之，这学期的乒乓球体育课不仅提升了我的运动技能，更重要的是，它教会了我坚持与努力的价值，让我明白了在挑战中成长的意义。