# 对乒乓球的理解与认识

**在北京林业大学的第一个学期，体育课开设了许多项目，我有幸选到了乒乓球作为体育学习的项目。 乒乓球，因其打击时发出“ Ping Pang ”的声音而得名。它虽起源于英国，却是我国的国球。并且在最近的国际赛事上，中国人一直统治着该项目。因此，我也十分希望能够学好这项运动。**

**在体育课上，老师为了照顾像我这样的完全新手，从最基本的准备站位开始讲起，循序渐进，令我们的技术得到进步。但在学习过程中，我不可避免的出现了很多问题。**

**1.基本站位**

**两脚开立与肩同宽或比肩稍宽，两膝微屈，前脚掌着地，上体略前倾、收腹，重心下移，身体放松。我总出现的问题是中心下移不足，上身过于僵硬。需要多加注意。**

**2.握拍法**

**握拍法主要分横拍握法和直握拍法，我用的是横握拍法。它的优点主要是有利于正手攻球，反手也经常打出高旋和速度快的球。**

**3.发球**

**正手发奔球，注意事项主要是发力部位以前臂手腕为主，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。我存在的问题是重心转移不足。**

**4.反手攻球**

**当球从台上弹起，持拍手由左后向右前上加速挥拍，前臂发力为主，手腕外转，拍面前倾，重心从左脚移至右脚。 它的重点难点是挥拍发力和控制正确恰当的击球点。我的问题主要是反手攻球时拍面前倾过早，且手腕外转不够，总是把球打在网上。需要徒手做引拍练习使拍面稍后仰。**

**5.正手攻球**

**顺来球路线向右侧引拍，约与台面齐高，拍面与台面约成80度左右，当球从台上弹起，持拍手由右侧向左前上方挥动，以前臂快速内收发力配合手腕内转沿球体做弧线挥动，在上升期击球的中上部。我的问题主要是正手攻球时不敢大胆挥拍，有停顿，弧线制造不好，且上臂与身体夹角过小。这需要徒手模仿挥拍练习把拍挥够，放松肩部，加大上臂与身体的距离，抬肘抬臂来纠正。**

**总之，如果想要练好乒乓球，至少要把以上的各项做好，而要做好这些，必不可少的便是平常的练习。在练习时牢记要点，把要求培养成一种习惯。**