

2023年乒乓社心得体会(模板9篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

乒乓社心得体会篇一

自从我加入了乒乓社，我的生活发生了很大的改变。乒乓球是我热爱的运动，社团活动则让我享受到了更多的分享和成长。在这个集体中，我收获到了很多，也发现了社团对于个人的重要性。今天我想分享一下自己在乒乓社中的所见所闻，以及学习到的体验和感悟。

第二段：挑战自己

在乒乓社中，我最喜欢的是比赛。比赛是一个挑战自己的过程，它让我的技能更上一层楼。在每一次比赛中，我都会面对不同的对手，每场比赛都是一场心理战。通过比赛，我学会了控制自己的紧张情绪，发挥自己的最佳水平，也了解到了自己的潜能。

第三段：团队合作

除了比赛，乒乓社还有团队训练，这对于个人的技能与社会交往都有很大的提升。在团队合作中，我学会了沟通、协调和理解，更懂得尊重每一个队友。在训练中，我们会相互配合，默契的进行各种练习，这个过程不仅帮助提高自己的技能，而且也培养了我与队友之间的友谊，增强了我的群体意识。

第四段：挫折与成长

参加乒乓社的这段时间，我不仅经历了成功，也曾多次经历

过失败和挫折。但是，每一次的挫折和失败，都是一次成长。它让我重新审视自己，反思自己的问题，并且总结经验。在面对困难和挫折的时候，团队的支持和鼓励也让我度过了难关。我深刻体会到，那些经历了挫折和困难的人，一定会获得更好的人生。

第五段：总结

在乒乓社这个大家庭中，我发现了自己的优缺点，也学会了更多的技能。在团队活动中，我收获了帮助和支持，也体验了挫折与成长。在这个集体中，我感受到了群体的生命力，更懂得了团队合作的重要性。最重要的是，与这些志同道合的人一起成长，分享成果和甘苦，这是乒乓社带给我的美好体验。

乒乓社心得体会篇二

作为乒乓球爱好者的我参加了学校的乒乓社，并且积极参与了每周的练习和比赛。在这个过程中，我深深地感受到了乒乓社给我带来的收获和体会，也体会到了在集体中自己的成长和进步。

第二段：乒乓球技术的提高

在乒乓社中，我接触到了众多比我水平高的球友，通过观察和交流，我在技术方面有了很大的提升。以前只会简单的正反手推球和勾手，通过练习和教练的指导，现在可以跑位、发球、进攻，乃至可以摆脱对手的重打。同时，不断地接触不同的球友，我也学会了更丰富的技战术，拥有了不同的打法和应对方式，可以适应不同对手的打法风格，提高了自己的竞技水平。

第三段：集体意识的培养

参加乒乓社的集体活动，培养了我的集体意识。在比赛中，我不能只考虑自己的得分，而要为团队争取每一个分数。在比赛后，我也会在球友中学习交流，分析对手的优势不足所在，为下次比赛做好更全面的准备。这种集体合作的氛围不仅让我在比赛中获得了更好的成绩，也让我从中体会到人与人之间的相互依赖和帮助。

第四段：个人成长的体验

通过参加乒乓社，我的个人能力也受到了很大的锻炼和提升。经过锻炼，我不仅在球技方面有了更大的进展，也得到了有效的放松和舒缓心情的效果。同时，参加社团的活动，让我有更多的机会结识新朋友，建立更广泛的社交网络，在与不同的人共事中，更好的发掘自己的优点和潜能。

第五段：总结

乒乓社的参加，让我收获很多，不仅提升了我的球技和竞技水平，也增强了我的个人能力和人际交往能力。更重要的是，乒乓社让我体会到了集体意识和团队合作的重要性，让我明白了单打独斗是不能获得成功的，只有与大家一起合作，才能走得更远。因此，我会一直以乒乓社为平台，继续努力学习、坚持训练，为自己和团队争取更好的成绩！

乒乓社心得体会篇三

打好乒乓球，简单吗？肯定不简单，练好乒乓球，简单吗？回答肯定也是否定的。

特别是对于我们业余球友来说，打好乒乓球、练好乒乓球根本就不是一个“难”字所能表述的，打好乒乓球、练好乒乓球简直就是世界上最难的运动！

不是吗？我们业余球友只是出于爱好，出于锻炼身体才打乒乓

球，与他们专业运动员相比，我们业余球友有工作、有家庭、有应酬，打乒乓球只是闲暇无事，挤时间才能打上一会，练上几回，与专业运动员吃完饭睡好觉，没有其他的事就是打乒乓球、练乒乓球根本就不是一回事，何况他们专业运动员在习练乒乓球的时候，有教练指导，有陪练作陪，哪怕是出现一丁点问题，都会有人给你指出来，都会给你及时纠正的办法，所以说，我们业余球友打好乒乓球，练好乒乓球，打到练到如同专业运动员一样的水平和能力，真的是一件特别不容易的事情！

其实呢，打好乒乓球与练好乒乓球还是有区别的，打好的前提是练好，练好乒乓球还真的没有那么复杂，还真的就这么简单。

对于我们业余球友来说，练球并非要去俱乐部，练球并非要有球台，也并非要有球友陪你练，只要是你想练，只要是你有空，你随时随地都可以练球。

比方我，办公室办公桌里有球拍，家里有球拍，就在我写贴子的电脑旁就有球拍，车上有球拍，俱乐部里有训练拍。在办公室里只要没有人，我就拿出球拍挥几下，就在我写贴的空隙，累了或者想些东东，我就随手拿起球拍比划几下。

看电视可以边看边挥舞，看乒乓球比赛时，可以边看边比划，坐着可以练手法，空间大了可以练手法和身法，条件许可，手法、身法和步法可以一起练，车子上有球拍，遇到有球台的地方可以随时拿出来打、可以练，没有条件你出发住着宾馆一样可以拿着球拍练。即便是没有球拍，都没有关系，徒手一样可以练。

当然这样练必须要有针对性，如果你正在学台内拧拉下旋球，你这一个阶段徒手或者拿着球拍练的主要内容就应该是台内拧拉，如果你正在习练拉下旋球，你这一个时期就要多练拉下旋球的手法、身法和步法。

当然这样练要想有好效果，还需要十分注意是你在练的时候，心中要有球，你要想像着在拧拉、你在正反手拉各种类型不同落点的下旋球。如此这般，虽然练球的效果肯定没有专业的那种有场地、有设备、有条件的效果好，但是这样练总比不练要好了很多，积少成多，你一天下来，无论练习哪项技术，训练量都可以过几千，甚至过万。

乒乓社心得体会篇四

《打好乒乓球》共50集，由于我用横拍，因此只总结了和横拍相关部分(当然也包括和直拍共有的知识，但不包括削球打法)，动作的模仿以横拍为主，直拍的知识也学习了，目的是为了能在和直拍比赛时能够知己知彼。但通过学习发现，其实大部分的技术动作横拍和直拍都是共通或相似的。

《打好乒乓球》讲述的主要是以技术动作为主，后来讲了一些衔接的知识，但很少讲技战术，更别谈整个比赛过程中的战略了，这可能是为了初学者考虑吧。但我想我们业余爱好者在练好技术动作的同时再有意识的运用到实战中，结合实战体会动作，这样才不会纸上谈兵。

写这篇文章的时候我已经基本泛看了几遍，感觉这个教学片是我看到的最好的一部，因此觉得有再去精细的学习的必要，但必须得做读书笔记，以加深印象，这个毛病是我在大学时候养成的，好像什么知识如果不做笔记就记不住似的。另外，该笔记还可以做技术查找大全，因为我是按照教学片的目录结构编排的章节，并逐字做的记录。

本学习笔记章节安排和教学录像完全一致，除了必要的摘录外，还强调了针对自己技术特点的动作要点，并附加了学习体会，这些要点和体会也许并不适合其他人，是我学习的过程中临时想到的或后来补充的。

我的打法：右手横握球拍，正手反胶，反手生胶，站位近中

台，快攻结合弧圈。

我的正手主要技术运用：冲，拉，攻，搓，摆短，挑打

我的反手主要技术运用：拨，弹，搓，摆短，挑打

乒乓社心得体会篇五

入社初体会，我对乒乓球并没有太多的了解，只是对它的认识停留在学校体育课上。但是加入乒乓社却是一个非常正确的选择。在入社的第一次训练中就遇到了很多热情和友善的同学，他们十分耐心地教我如何运用双手打出合适的球拍角度。在场馆的环境下，我感受到了体育运动的魅力，更感受到了集体的欢乐和团结。

第二段：训练体会

加入乒乓社，我更加深入地了解到了乒乓运动的精髓。每次训练都包含了多种训练项目，如技术方面的练习、战术方面的实践等。每个活动都十分丰富，且充满挑战性。在训练中，导师们总会对我们的缺点进行耐心细致的指导，帮助我们不断提高。在集体中，大家相互较劲，不仅锻炼了身体，更培养了乐观、自信的积极态度。

第三段：比赛心得

随着训练的加强，团队开始参加各项比赛。比赛中的压力和紧张是平时训练所无法比拟的。但是，在比赛过程中，我深刻体验到了自己的实力和表现，也学会了如何应对紧张的情绪和赛场上的各种技巧。即使是输掉的比赛，我也学到了很多，更加深入地理解到了乒乓运动的精髓。

第四段：团队合作

乒乓社的每个活动都需要团队的合作。在一次比赛中，我们与对方团队进行了比赛，我们之间的竞争相当激烈。虽然在比赛中，有些困难和失误，但是我们的意志力和信念得到了极大的锻炼。我们共同努力，充分发挥自己的能力和特长，最终获得了比赛的胜利。这次比赛的胜利，让我更加明确了团队的力量和信心。

第五段：结合感受

总体而言，加入乒乓社的收获很丰富。训练和比赛，让我不仅学会了乒乓球技巧，也在过程中锻炼了我的耐心、意志和自信。团队气氛十分融洽，大家互相鼓励和支持。乒乓球运动是值得投入的，它蕴含了人们不断挑战自我的精神和团队协作的能力。虽然活动时间短暂，但它会始终在我心中，无时无刻激励我勇于尝试和追求卓越。

乒乓社心得体会篇六

在我大学生涯的诸多经历中，加入乒乓社团无疑是其中一个我最为难忘和具有意义的经历。通过这个社团，我收获了许多宝贵的体验和经历。在这篇文章中，我将以五个段落介绍我作为乒乓社团成员的心得和体会。

首先，乒乓社团给了我一个学会团队合作和互助的机会。乒乓是一项需要团队配合的运动，团队成员之间的默契和配合至关重要。在练习和比赛中，我们总是鼓励和帮助彼此，共同进步。随着时间的推移，团队中的每个人都有了明显的进步，并展现出出色的球技和技术。

其次，乒乓社团培养了我的领导才能和组织能力。作为社团的一员，我积极参与各种活动的筹备和组织工作。我学会了制定计划和安排时间，确保活动的顺利进行。我也学到了如何与队友和其他社团成员沟通和协调，使得每个人都可以发挥自己的优势。乒乓社团的经历让我进行了很多与生活中其

他方面不同的活动和工作，为我的领导才能和组织能力的发展提供了宝贵的经验。

第三，乒乓社团塑造了我的毅力和坚持不懈的品质。乒乓是一项需要坚持和不断练习的运动。在比赛和练习中遇到困难和挑战时，我学会了不轻易放弃，并持之以恒地努力。通过与队友竞争和锻炼，我发现自己在挑战中的成长和进步，这鼓舞了我继续努力的信心。

另外，乒乓社团也为我提供了一个展示自己和培养自信心的平台。乒乓社团经常组织比赛和表演，并邀请其他社团和学校的学生观看。我有机会展示自己的球技和表演才能，获得了其他人的认可和赞赏。这些经历让我更加自信和有勇气面对其他的挑战和考验。

最后，乒乓社团也为我提供了一个良好的放松和交流的场所。在忙碌的学业压力下，乒乓成为我解压和放松的方式之一。在社团的活动中，我可以与其他成员交流和分享，建立起深厚的友谊。这个社团为我提供了一个家一样的氛围，我可以在其中感到舒适和放松。

通过乒乓社团的经历，我收获了许多宝贵的体验和成长。我学会了团队合作和互助、领导能力和组织能力、坚持和不懈努力、自信和放松。这些品质和经验对我今后的发展和生活有着巨大的影响。乒乓社团将永远留在我的记忆中，成为我大学生涯中的一座宝贵的里程碑。

乒乓社心得体会篇七

乒乓球作为一项广受欢迎的体育运动，不仅可以锻炼身体，还能培养人的意志品质和团队合作精神。作为一名乒乓球爱好者，加入乒乓社团是我大学生活中的一个重要选择。在这个乒乓社团中，我学到了许多关于乒乓球、人际关系和团队合作的宝贵经验。在此，我将与大家分享我的心得体会。

首先，通过参加乒乓社团，我学到了很多关于乒乓球的技巧和战术。在社团中，我们经常进行训练和比赛，这为我提供了一个良好的学习平台。教练们教会了我们正确的握拍方式、击球技巧和步法。我们还学到了如何运用不同种类球的打法，例如搓球、推球和弧圈球等。通过不断的练习和实践，我的乒乓球水平得到了明显的提高。这些技巧和战术不仅提高了我的竞技水平，同时也培养了我的耐心和坚持不懈的精神。

其次，乒乓社团为我提供了一个与其他成员交流和互动的机会。社团成员来自不同的专业和年级，他们个性迥异，让我与他们展开了一系列有趣的交流。我们相互鼓励、互相帮助，分享乒乓球的经验和技巧。这种交流不仅使我们在乒乓球方面得到了提高，也让我学到了如何与不同人相处和建立友谊。在帮助别人的过程中，我也获得了乒乓球和其他方面的新知识。

此外，乒乓社团还举办了许多团队活动，通过这些活动，我们培养了团队合作精神。例如，我们经常组织乒乓球友谊赛和比赛，这需要我们紧密合作，相互鼓励和支持。在这个过程中，我们学会了如何协调彼此的行动，如何共同制定战术和战略，以及如何齐心协力地面对竞争对手的挑战。这些团队活动让我深刻体会到了团队合作的重要性，也培养了我的领导能力和组织能力。

最后，乒乓社团还提供了丰富多样的比赛和表演的机会，让我们能够展示自己的才华和乒乓球技巧。我们参加各种校内校外的比赛，与其他高校的球队进行激烈的对抗，这不仅增加了我们的比赛经验，也提高了我们的竞技水平。此外，我们还参与了一些校内的表演和比赛，在观众面前展示我们的技巧和舞台魅力。通过这些比赛和表演，我不仅锻炼了自己的心理素质，也拓宽了自己的视野。

总之，加入乒乓社团是我大学生活中的一个重要选择，也是我人生中的一段宝贵经历。通过参加乒乓社团，我学到了很

多关于乒乓球技巧和战术的知识，提高了我的竞技水平。我还通过与社团成员的交流和互动，学会了如何与不同人相处和建立友谊。此外，通过参与团队活动和比赛，我培养了团队合作精神和领导能力。乒乓社团给予了我许多机会展示自己的才艺和乒乓球技巧，并且让我有机会拓宽自己的人际关系和视野。我相信，在乒乓社团的经历将会成为我人生中难以忘怀的一部分。

乒乓社心得体会篇八

这学期很高兴能选上老师的乒乓球课，让我能够认真的重新认识乒乓球，在学习中再次体会打乒乓球的乐趣。

这学期我上的是乒乓球的初级班，蒋老师深入浅出的讲解了乒乓球的起源，乒乓球的发展以及乒乓球基本的正手攻球，反手退档的基本动作要领，以及正手发球，打旋转球的一些初级的知识。老师的讲解非常仔细，在课下的练习中也就每个同学的具体情况进行了指导。

我在这次的乒乓球课的学习中，主要有以下几点深的体会：

- 1、我从中学时期就开始打乒乓球，球龄也有不少年头了，但是训练一直不系统，有时找教练陪练也是以娱乐为主，对自己的动作要求不严格，有很多动作不规范。这次乒乓球课我们从最基本的动作开始学起，在老师的指导下，我纠正了许多我原来错误的动作，也就许多关键的小细节进行了改进。经过这次学习，我感觉自己的基本功扎实了，再学习新的动作的时候也容易多了，打起球来也更有乐趣了。从这当中，我感到打球和学习甚至和生活中的许多事情都是一样的。只有在刚开始学习的时候能够耐得住寂寞，扎扎实实的吧最基本的动作，最基本的要求经过不断的练习真正掌握了，才能在以后的提高中更加容易，才能在做每一件事的时候都能够找到体系，找到根源，也就更能做的好。这种扎实认真的作风和讲究细节、潜心研究的精神是我们想要不断进步所不可

缺少的。

2、蒋老师在乒乓球课上对纪律严格的要求让我映像颇深。比如上课只要迟到十分钟就要补请假条，严格按照老师制定的学习计划来联系以及严格听从老师的指挥等。在一开始的时候我还有一些不理解，认为乒乓球课作为一门不是很重要的选修课，老师如此严格的要求是没有必要的。在老师后来的解释中，我认识到了自己的错误，明白了老师的良苦用心。我们在这堂课上学习的不仅是一门技术，更是怎样做人，怎样尊重别人，怎样自重自爱。还是细节的问题，细节反应了一个人的品格，我们作为一个大学生，要时时刻刻严格要求自己，不能在学习知识的同时忽略做人最基本的道理。

3、在这次课上，我觉得自己可以说最大的一个收获就是结识了很多志同道合的朋友。大家来自不同的学院，因为共同的爱好，聚在了一起。这次乒乓球课给我们提供了一个认识对方，并且深入交流的一个机会和平台。我们在课上一起练习，课下也经常约出来在乒乓球馆一起晚球。不仅如此，我还结识了几个非常优秀的朋友。在学习和社会活动上给我提供了不小的帮助。

珍惜感谢这次乒乓球课，让我得到这样一个机会，拓展了自己的人脉，也让自己的大学生生活变的`更加丰富多彩。

最后，我想再一次感谢乒乓球课，感谢蒋老师，感谢乒乓球，让我学到了这么多，收获了这么多，我会继续努力的！

乒乓社心得体会篇九

此秘技包括器材、技术、战术、意识，是针对那些对乒乓球有热爱有追求的且尚处在很初级阶段的人，只求娱乐和健身而没有进阶追求的话，阅也可，不阅亦可！

1: 底板

球拍70%的性能决定于底板而不是覆盖物(只说的反胶哈，正、长、生就例外了)，套胶只是在底板性能基础上对整体性能做些调整而已，初学就用纯木就行，纤维底板(尤其是纯碳素)大多出球快，弹性大，单拍杀伤力更强，球和板子接触的时间很短就会脱板而走，这就需要球手在如此短暂的接触时间里尽可能集中发力击球，而这恰恰是集中式发力不好的初学者的软肋，相反，软点的，形变大点的，吃球好点的纯木可以让球和拍有更长一点的“相处”时间，反应出来的现象也就是所谓容错性更好一些!纯木板从菜鸟到奥运冠军通用，纤维的更适合水平高、手感佳、发力更科学的人!

1: 套胶

粘性套胶由于表面粘，抓得住球，所以能使球和拍接触的时间更长些，脱速放慢些，当然容错性就好，处理台内球当然更得心应手了，涩性的套胶表面不粘，所以脱速快，这就要求球手在触球一刹那板型、力量就要用对，对来球落点、旋转、速度判断的要更准，控制难度当然就增加，所以这就是为什么涩性套胶普遍被“手头”不是很专业的广大业余朋友诟病为：老冒高啊、又下网啦、控球不行啊、拉球拉不上呀、不适合俺打法啊。。。。。。涩性胶皮当然也有不可替代的好处，那就是速度快，弹性损失少，杀伤力强，而且不要以为不粘就等于不转，涩性一样很转，涩性胶皮靠的是海绵深吃球制造旋转，好比是齿轮传动一般，要“咬”进去。粘性的由于表面粘，挂得住球，所以制造旋转相比较涩性更简单些而已罢了，就好比皮带摩擦式传动一般!粘性胶皮可打可磨，涩性胶皮只靠摩擦而少撞击的话必定失误多多!(网上粘、涩胶皮的不同打球心得有很多，不再累述，可自行搜索学习)综上所述你应该知道了涩性胶皮越是搭配硬、弹的拍子则速度越快弹性越好单板杀伤力更强，对球手的手感、水平要求越苛刻，尤其是在连续进攻的环节。粘性胶皮越是搭配软、棉、形变大的板则容错性越好，越好控制，无伤大雅的损失那么一点速度罢了!海绵硬度更不难理解了，越软越吃球越容易打透，持球时间长，控制和旋转表现越好，越硬则速

度、弹性、等等方面优异(当然了，视技术而定嘛，有些厂家技术好，套胶做的又轻又软又弹，有些厂家技术差，做的产品又重又硬又肉。。。)!作为初学者买一个中规中矩的五层、七层纯木板，反手用41到44度套胶，正手44到46度套胶就可以了!

2: 球鞋

穿皮鞋练球你就是请刘国梁来教你都白搭，甭管啥鞋最起码要姓个“运动”，最好别穿跑鞋，急速侧移的时候极易崴脚!打球容易腿酸膝盖疼的就穿减震好点的网球鞋、羽毛球鞋即可迎刃而解!

3: 基本功和基本技术

基本功和基本技术是两个概念，没基本功的话啥基本技术也别想练好，基本功包括科学的用力方法、步伐移动、什么样的球需要在上升期、高点期、下降期处理等等，基本技术就是大家常说的什么弧圈啦、挑打啦、撇啦、撕啦、击打啦、这两样涉及的东西就多了点，大家可以专门搜索帖子认真学习，不过我还是推荐买本专业的书看!那样更系统一点!

4: 意识和脑袋瓜子

水平想要进阶三样东西是必须的，那就是培养良好的意识良好的步伐和善于思考，乒乓球最核心的东西你猜是啥?不是力量，不是砍杀，不是暴冲，也不是旋转，而是移动!说白了就是脚和腿的功夫，脚、腿不会动的话就调整不好重心、重心调整不好就会用不上腰部力量、腰部力量用不好就啥毛病都出来了，什么够球啦、漏球啦、发力不好没杀伤力啦、出球不够转啦、弧圈拉不稳啦、攻球老失误啦、(拳击知道吗，你不动腿也不动腰，光靠胳膊打人你试试你才能有多大劲儿，乒乓球也一个道理，发力的方法是相通的，发力不好的学习学习拳击里的短距摆拳你就会有所悟道了)解决了两条腿和一

个腰的问题以后你就会发现学什么技术都那么游刃有余!初学就要先学“腿脚”功夫，然后是怎么配合转腰用力，然后是大臂小臂如何配合腰，然后再是根据各种击球需要手腕如何如何调整!!!当你有了一定的“腰腿”功夫以后就要适当培养自己的意识，业余里往往最缺乏的就是一个迎前意识，反攻、反拉、压弧圈、抢先上手、这些统统需要你要有迎前意识，人打球当感觉到对手要攻击的时候都会下意识的后退，你要时刻脑子里绷紧那根弦儿，让自己别总出溜到遥远的远台去，中台能解决就中台解决，前台能解决的就前台解决。慢慢的你就会明悟到原来在来球上升期就把球“反”回去是多么多么的简单而有效!(可别跟我较真儿，冒了个大高球给人家我劝您趁早能退多远退多远，呵呵呵)!必要的思考就更不用说了，这转球该怎么接?为什么接某某球我老失误，怎么我打球用力总是不顺?对手软肋在哪里?等等这些问题都需要你的脑袋来解决，要养成善于思考的习惯，要学会用脑袋控制身体，而不是总靠身体的习惯和下意识的反应。。。。具体训练方法可以看书、可以查网，这些基本东西马虎不得，我怕我太个人化的心得误导新手，就不卖弄了!

5: 怎么赢球

当你打球已经略有样子的时候就要面对一个无法回避的问题了：那就是赢球、赢球、赢球、!如果你的发球很好，那么恭喜你，你赢球的砝码大大增加了，如果发球不好的话也未必必要对自己太苛刻，只要做到别让对手那么轻松的用进攻手法接你发球就足够了!下面说几个有特点的情况：

1——对付步法差劲的对手，此类人往往爆发力强悍，站位就杵在球台中间，遇到机会以力制胜，发球多发中长球，你一高就拍死你。对付方法重要的不是力量和旋转，而是靠落点和速度制胜，步伐差说明其协调性不好，那么就想尽办法把他调动起来吧，台内过渡球多用点、蹭的手法打上升期加快速度加大角度。越是让他运动中击球他失误越多!如果你防守和反攻都不错的话就干脆稍微后退一点蹂躏他也行，呵呵!

2---对付一面倒的对手，有些人正手好反手差，有的反手好正手差，想赢也不难，采用压正手调反手、压反手调正手的战术就可以，不要一味死压他一面，那样人家可是会侧身的哦，适当的压一压，没事儿就调一调，打一打攻球，搓一搓小球，适当拉一拉高调弧圈，暴一暴前冲，呵呵，对手会有一身的力气没处使的感觉！

3---对付“高调弧圈王”，某些同志十分热衷于加转弧圈，接发球也拉，相持也拉，前台也拉，退台也拉，如果你不会接加转弧圈的话就好好练练吧，不然没有赢的希望，会接的话就太简单了，记住，无论是封挡还是反攻加转弧圈，一定要在球刚弹起来的上升前期打（由于来球是上旋、侧上旋，所以要合理压拍哦），侧拐厉害的加转弧圈要提前调整好身体和手的位置，等球跳起来了再回球就very麻烦了，除非你也退台等球掉到下降期去和他对拉，或者干脆去削球！懂得怎么接加转弧圈球了以后赢只会拉的人是很不难的！

4---对付“太极拳”，有些人攻球不会但“粘”球功夫一流，你很难借上力，如果他制造旋转功夫再好点，落点控制的再好点，防守本领再好点的话你更会输的没头没脑，和他对搓对推看谁先失误？简单但是却不聪明！记住一句万古名言：水平低的人怕转，水平高的人怕快！最王道的办法还是抢先上手，别怕失误，多打上几球他就有压力了，出台就拉，甭管是前冲还是加转，他不想出台一味给短你就回长，逼他出台，拉过去的球他封挡就继续拉，或者伺机一板解决战斗！

5---对付“游击队长”，很多年纪大的打球经验丰富的球友个个都堪称“游击队长”，不吃转，搓不死，调不死，拉球的功夫也有，防守的功夫也有，攻球的技术也不差，看到这你要头疼了，这咋赢啊？不要郁闷，你应该感到兴奋，检验你综合实力是时候到了，可别忘了上面说过的话：低手怕转，高手怕快！天下武功，为快不破，广大游击队长们比较共通的弱点就是运动中正规动作的连续性不好，可以站着不动打你一个，两个，三个，但是很难跑动着打你三个，五个，

稍微被动的时候你一定要稳健点，球攻过来最好很快的控制大角度顶回去，当然了，自己寻求主动才是最好的，从发球接发球开始就努力形成相持吧，你的技术越全面，步法越灵敏，迎前意识越佳，胜利就唾手可得！

6——对付“快枪手”，有些人是标志性的前台快攻打法，有些人是天生的快，连台内球往往都是刚弹起来就回过去，严格来说能快的像模像样的人都不能算是低手了，尤其是标准快攻的更是不容易对付！此类同志往往天生就手感极佳或后天有过功底。对付方法无非也就是以转制快和以快制快，但前提都是你不能和人家水平差距太多，或你某项专精比较不错能镇的住场子，不然很难回天有术，以转制快简单来说光靠搓加转是几乎不可能让对方完全哑火的，你能相信会快攻的人不会挑球和突击下旋吗？近网高调弧圈也不能多，对快攻那是送死，打快攻不会压高调反冲高调那是笑话，这么说来还能剩下什么技术呢？没错，就是前冲弧圈，很低很快很转很远的前冲弧圈，如果你经常能通过控制先上手拉起来这样的前冲弧圈那么恭喜你，有希望赢了，快攻的基本不太退台，那么在前台接前冲弧圈无非就是带有拉球性质的反带，和击打性质的档、推、拨、弹，撕。无论哪一种都必然出台你都有充足空间去继续暴前冲或者一举击杀!!!!以快制快没什么好说的，比控制、拼实力吧！总体而言能打赢玩儿快攻很了得的人已经足够说明你的水平已经相当不错了！算得上俱乐部的名次人物了，再接再厉吧！

7——和陌生人打球，碰到不熟悉的对手，多运用各种技术试探，尽快找出其软肋，怕转的就拉加转、搓旋转，脚慢的打调动，防守好的打速度、力量或者直接上快攻，攻球好的可以直接退台和他相持或者前台打防反、或者用各种旋转遏制其进攻、总而言之要多动脑子，你的基本功越扎实，掌握技术越多，越爱动脑子就越不会输！

8——杂谈：

有些时候我们打球，落点比力量更重要，我们一说到“拼”很多人都自然而然的觉得就是用上更大的力去干掉对手，其实并不是这样，凶确实属于拼，但拼不等于就是凶，改变落点，改变旋转，改变长短，这些都是拼，也就是用脑子去拼！而且往往收到更好的效果，有些时候我们冲四五板也解决不掉对手，自己还累的要死。而一个调动、一个普通的搓球、甚至一个旋转平平的小拉球都能得分。有时候调、搓半天也不见对手失误，突然抓机会拉个弧圈、一板攻球对手就望球心叹，原因就是对手的身体适应了应付某种球的接球方式，而来球一旦改变就要控制身体去重新组织应对方法，当然失误率就高了，这就是为什么职业选手站着练球打一天也没几个失误，一正式打起来你控制我我控制你半个小时就决定了谁输谁赢！业余领域里我们也要追求步法，追求基本功，追求力量，但是鉴于年龄，环境，时间，经济条件等原因毕竟不可能人人能练的像专业一样，也没有那些条件，所以更现实的就是往控制领域发展，为什么许多球历丰富的老同志能轻松的蹂躏我们这些生龙活虎的年轻人，处处拿冠军？他们没有专业的步法、力量，甚至基本动作都看着别扭，但是他们共通的优点都是控球好，手感好，一长补三短，用各种手段把你先控制住你就是知道我软肋在哪里你也没辙！

9——关于烧器材

如果你经济条件好，追求娱乐、练球两不误的话可以随便的去烧，如果你一心只想提高水平的话最好别烧，烧也要低烧，买一个纯木板、一个纤维板、几个粘套几个涩套体会体会差异就足够了(尽快的定下自己的主打器材，千万别今天纯木明天碳素，正月粘套，腊月涩套的这么来回换来换去)，水平到了一定程度以后烧拍才有价值，(试问一个基本功都不过关，自己对自己什么打法、什么特长、什么软肋、以后什么发展方向都不知道的初级同志烧那么多器材能有多大帮助呢，买对买错都完全凭喜好和感觉而已!)不要把心思老放在器材上，有些同志打不好球就开始寻思：拍子是不是买假啦？我的新拍力材不会是拼接的吧？套胶品控是不是又不好了？换个硬的或

者软的套胶是不是才正确?如果真想换就赶紧换，换完就踏踏实实定下来，如果你换了不少器材还是觉得有不爽那可以百分之一百的肯定毛病出在人身上!要是总这样的话就误入歧途了，水平不会提高多少的，车技不行开宾利也白搭，车技好开qq照样飘移!这里写上几个配置建议和底板特性，应该能帮你省去些迷茫吧!

就底板来说5夹纯木一般都是中性和软性，7夹纯木一般较5夹略硬，大多微硬或中硬，个别有注明近台快攻的纯木当然就是硬度比较大的了。纯碳素的弹性好，脱板快，好借力，相同力量单拍杀伤力更强悍，需要有水平驾驭的住。纯芳基的韧性好，旋转强，尤其适合各种拉球技术，弹性也不差，基本都不是多硬。芳碳、碳素芳基结合等复合纤维的板因工艺和组合不同性能区别较多，但都不会太软太硬，各方面性能均表现良好，凡是标注有弧圈快攻的板一般都是稍硬或者中性的，凡是标注快攻弧圈的板一般都是比弧快板硬度再提升那么一点点，凡是标注近台快攻的板都硬，凡是标注两面弧圈的板都软顶多也是个中性!就纯木底板而言都是越厚则越硬6.0mm以上，越适合击打!越薄则越软或者形变大6.0mm以下，适合弧圈，(单阿尤丝或者单桧底板例外，他们都十分的厚却又不是太硬，性能更接近于整体弹性风格，尤其是单桧，力量越大释放出的弹性越强，对使用者水平要求都不低，单阿尤丝现阶段的工艺还做不到单桧的水平，各方面比单桧都差些，但是便宜，且有部分接近于单桧的手感)以现阶段厂家工艺而言纯木和纤维板暂无法相互替代，各有各的手感，大致都是纯木的好控制、稳定、扎实。纤维的弹性好，风格普遍偏向进攻!板胶搭配都是硬配软、软配硬、中性配中性或者稍软稍硬(套胶而言49度或以上属于极硬，47.48属于硬，45.46中硬，43.44度属于中性，42到40是中软，40以下为软(我的意思并不是40度以下就不推荐，软而弹的当然好了，重量还轻，关键是符合要求的都不便宜，便宜的吧好的又不是太多，所以40度以下的套胶我在文章里暂时没提多少!)!红双喜公司套胶使用的邵氏硬度，其数值加上6.5大致就相当于其他厂家的硬度了!套胶越硬越适合击打，速度上的威力大但

控制就稍逊，越软则吃球越深旋转好，容错强，好控制，适合弧圈，但威力降低!)以横板来说较普遍的都是弧快配正手44到46、反手42到44，快弧正手45到47、反手43到45，两面弧圈正手42到44，反手38到42!比较特殊的硬配硬属于近台快攻拍，软配软属于纯控制或纯拉球型球拍!当然了，极硬配极软，极软配极硬估计也有人这么干，不知道是啥手感，呵呵，感觉这么干有点太偏门了，毕竟球拍是一个整体，太断档了未必效果好!

1: 天生具有打球天赋，有良好手感，有卓绝的悟性，有敏捷的思维、良好的意识、合理的步伐，一定的力学知识、且又有水平追求的人!此类同志千里挑一堪称极品，不打乒乓简直暴珍天物!器材可以随使用，只要别乱换就可以!什么样的器材你都有能力克服其缺点发挥其优点，因为你本身就已经是“超强纠错”了!技术的发展可以放心大胆的完全走向全面、全面、再全面!

2: 步法好，不暴力，善打控制，喜欢拉而少击打，!此类同志推荐使用42到45度的粘套胶，底板用中性纯木或者中、软的纤维板!

3: 步伐好，暴力，喜好击打!此类情况分几种，一是近台快攻，上硬纯木、硬纤维底板加46到48度套胶(涩性套胶的话只要不是极软或极硬的都行)，或者正胶!移动范围稍大点的用中硬的纯木或者纤维板，套胶45、46、47度!

4: 步伐好，喜好拉弧圈，力量还行!中硬或中硬以下的板都可以用，(最好还是标准两面弧圈板或者弧快板)，击球方式摩擦多就上粘套43、44、45度，击球方式有打有磨上涩套(粘的也可以用)，涩套弹性一般都好些(针对多数国外涩性套胶而言)，所以软点也无伤大雅!

5: 步伐不好、发力不好、专抓机会球杀敌!劝你还是步伐、发力都练好吧，实在长进不了就用中性纯木配中硬套胶、中

硬纯木配中性套胶吧，粘涩均可，纤维的底板等集中发力练的像点样了可以用一用！

6：步伐不好、发力好、手感也还可以！一样先劝你弥补步法，实在不行了就用单拍杀伤比较强悍的碳素板吧，突出突出你的特长，配44到46的粘套，追求速度多的话上涩套！

7：步伐不好，但是拉球还行，击打不多！实在练不好步伐了就用5夹纯木或芳基底板吧，配粘性41到44度的套胶！

8：十分热衷于退台的选手！无论你发力行不行都必须使用底劲好的底板，不一定某某材质的板就一定底劲好，某某材质就底劲不好。具体哪种板底劲不错可以上论坛查找查找咨询咨询！套胶粘涩均可，硬度控制在中性或者微硬就行！

9：手感好，且什么球都能打的选手！最好别用极硬和极软的板，控制在中性和中硬比较合适，既然手感不错了套胶硬度选择范围也大点，偏稳健41到45度，偏暴力46到48度，在乎速度用涩，喜欢旋转用粘！手感和发力都更上一层楼了以后可以适当考虑一下高弹碳素底或者单桧！

很多人可能都岁数不小早已过了最佳学球期，甚至许多同志人过中年胳膊腿都不活络了，往专业努力努力是可以但是要基本达到的话已经很难很难，这样的话还不如专心学精某某三板斧、一招鲜，比如发抢、接发抢、前三板克敌、凶悍的弧圈、伶俐的快速前台等等，某些专精练好了完全可以完胜许多什么球都会但都不精的人！关于上论坛学习我要说一说，论坛的好处是具体性、实践性的知识丰富，而且可以和球友零距离接触，缺点是不是很系统，你一会翻一个发球的帖子、一会翻一个步法的帖子、一会再翻一个讲旋转的帖子，最后往往学了后头忘了前头，学的没头没脑的！我建议最好的法子就是老老实实去买本教打乒乓球的书看，先粗看再细看，然后按照书本介绍的方法循序渐进的去实践，而且要忌讳大跃进式的学，别步法还没熟透就翻下一章节去实践弧圈去了，

要做到掌握透了再继续深入，要稳扎稳打。打个比方如果乒乓理论是座大厦的话那书本介绍的东西就是最基础的砖头，网络上的知识更像是室内的装潢，一个缺砖少瓦的大厦怎么能谈得上装修呢？我原先也是帖子看的多了以为自己懂的很牛了，后来看了专业书才知道自己原来只是个草屋！当我按照科班理论学反手的时候经常对自己不满意却又从书上找不到合适的答案，这时候我就上论坛直接搜索“反手发力”，看了别人的心得才恍然大悟原来是我拇指放的不对，你看，对症下药、精确打击这才是网络的真正优势！如果你对乒乓技术的确有较高的追求，那么我依然推荐你按照我所说的先砖后瓦，先盖好楼再精装修的法子来系统学习！当然了，有条件的话请个好教练确实也是一条不错的路子！

最后要有球德，做到进球馆不抽烟，不光背，别人的球跳到自己场地主动帮忙捡，遇到低手多指点，遇到高手多请教！

很多同志体重不轻，打球的架势也很吓人，但是球的质量始终提不上去，甚至连姿势都看着“怪怪”的！告诉你吧，其实不是你的力量不够，而是你没有掌握好重心和用好腰、腿之力！看过学球的10来岁小孩子打球吗，绝对力量够小了吧，但球一样又快又狠，因为他们是在用全部身体去打，而不是只靠某个部位！

球的质量是固定的，空气阻力是固定的，球台摩擦系数和弹性是固定的，根据力学原理剩下的因素就是速度了，没错，球拍在与球保持接触时候板面越正速度越快拍子运行方向为前方则球脱板后的速度越暴，板面前倾的话球就即有前进力量又有上旋，就是广大球友所最向往的前冲弧圈了！为什么很多人抱怨说自己拉高调不错但前冲弧圈就是冲不起来呢，原因是你击球向前的力不够，或者向前够了而板形太立导致上旋不足，成了纯击打性质的攻球！你的重心控制、步法移动、蹬腿启动、转腰增幅、手臂配合这几个环节必然有一个或多个错误！

(以下有举例情况都是以右手横板为蓝本)

首先提步法，无论来球是啥样首先你的腿和脚要能把你的整个身体带到最佳回球位置才可以，这一点做不到一切都白搭，业余里最广泛的缺点就是看到球来了只去弯腰伸手而不挪腿，试问你杵着不动打球就算你有姚明的身高你又能照顾多大一片自留地儿呢？坏毛病难改的同志下次打球你可以把大臂往身侧夹的紧紧的，只用小臂打球，强迫自己的腿脚不得不快速的大范围移动！我朋友的魔鬼步法就是让我这么练出来的（当然了，我只是极端了一点，直接把他大臂用塑料绳绑到腰上！^_^），等有了快速移动的底子和习惯意识以后再严格按照乒乓步法精修！

关于重心和击球姿势，当你有了良好的步法能够快速将整个身体移动到有效击球位置之后，一切还只是开始，在你击打之前要保证姿势和重心的正确，尤其要注意并不是身体到了位置以后再去调重心、摆姿势，那样的话球绝对都是打到你的拍边飞出场外，或者回球失误！而是身体直接以正确的击球姿势整体去移动，这就是为什么有的人脚下功夫无与伦比，而球打过来“不堪入目”，因为他们会动，但是却不会整体去动！仔细观察职业选手你会发现无论他们怎么动身体总是时刻保持最佳击球姿势，尤其在中、远台的时候！业余高手里也是如此，水平越高此一点做的越好！此一点做的越好你的多拍相持就越强！重心就更不用说了，凡是水平厉害的人无一不是控制重心的高手！正确的应该是两脚比肩宽且弯曲，左脚微前，略收腹，腰向前微微倾斜，拍子在肚脐高度或肚脐与胃部间的高度，正确的感觉应该是这个时候别人从正前轻推你推不倒，正后一碰你就往前倒！身高越高的话两脚就要适当更开，收腹和倾腰都要再多那么一点点（看看萨姆索诺夫和佩尔森你就知道了），球打出去以后整体重心会因为持拍手远离身体而微变，还原时候重新恢复即可（正手击球力量越大重心就要随着击球越前倾，反手位击球则是重心相对更直些）！高调弧圈稍微例外点，由于其是主要依靠向上力量，因此拉高调的动作重心始终都比前冲弧圈和攻球要直一些！有一个情况

就是我们会发现无论是左脚前后脚后还是右脚前左脚后，我们的反手击球都能比较顺畅，而正手击球的时候右脚太前发力就完全不行了，可前台许多反手球恰恰需要右前左后最舒服，解决办法就是接完前台反手球后迅速用各种步法恢复到左前右后或平行，无球时候始终保持左前右后或平行，许多业余朋友正反手发力转换不好大多都是因为习惯了总是右脚前左脚后的姿势去打反手球而后又没有还原到左前右后或平行的意识！

关于发力我想拿汽车来举例子，手动档的车怎么提速的？12345档依次挂上去对吧，打球发力也是一样，脚和腿是1、2档蹬地起步，腰是3档继续增幅，小臂是4档基本接近最大速度（大臂的事后面谈），此时球拍触球达到最佳力量速度效果！手腕算5档可根据不同情况选择挂还是不挂！汽车静止时和地面的摩擦力最大，因此我们都用“劲”最大的一二档让它先动起来，人静止时也是如此，所以这就是为什么我们的腰腿等下、中部肢体力量都比上部肢体大！打球不用腰腿劲等于汽车起步挂高档，不憋死才怪！虽然说是分开说，但是做起来是整体连贯的！关于大臂的问题有的人说该抡，有的说不该抡，这里我想举一个力学小游戏来说明一下（游戏具体名字和原理忘记了呵呵，见谅），很简单，就是我们做转椅上先转起来，然后手臂伸的远远的，我们转动的速度就变慢，手拿回来转速立刻变快！那么如果我们即想伸长手臂又想保持不伸臂时的转速该怎么办呢？那就只能靠刚开始的时候就用更大的力使自己一开始就转的更快了！抡不抡大臂完全是一个道理，所涉及的角速度、线速度、力臂等原理我想你不难琢磨出来吧！有的人纯力量不暴，动作不大但球相当有速度，因为人家知道自己力量不强“做转椅起步转的不快所以收了力臂以保持、加强转速！（也可能是纯粹图省力哦呵呵）”如果你像王励勤、柳承敏一样是半个大力神，“坐转椅起步就能让自己转的贼快”那么你可以尽情的去抡大臂^_^！（要提一下，无论怎么打，除非是拉高调弧圈，否则引拍时候手不能太低，不然手就会去“划弧”找球，严重分散用力的集中性！）个人还是推荐不要球球抡大臂，采用快收小臂的方法更节省体力，击球更精

确!