

# 我的暑假乒乓球训练记

茂名市乙烯小学 四(7)班 张子骁 编号:240519 指导老师:余云容



球这种运动了。这个时候,外公鼓励我说,“虽然正手攻球不是非常的理想,但相比于一开始的练习,连球都打不到,到现在已经能碰到球并将球打出去,这期间还是有明显的进步的!”外公的话鼓励了我,使我更加勤奋,更加专注于练球。功夫不负有心人,我的正手攻球有了质的飞跃!我再次体会到“只要功夫深,铁棒磨成针”的蕴意。

又过了几天,我已经能掌握正手攻球这种挥拍姿势,又开始学习一种新的挥拍技巧——反手攻球。我以为反手攻球与正手攻球的难度相当,开始训练的时候才发现反手攻球比正手攻球要难得多!这个时候我又开始打退堂鼓了,于是在后面几天的训练中,表现得比较糟糕,甚至有一种放弃的念想了。外公好像看出了我的心思,在一天的训练结束后,他语重心长地对我说,做一件事情要一直专注,不能三天打鱼两天晒网,这样的话是不会取得成果的!因为不论什么天才,都是1%的天赋加上99%的汗水呀!

我反复默念这句话,从那以后的每一次训练,我也更专注每一个球的落点,用心每一次挥拍,每一次滑步……我的反手攻球也开始有很好的进展,而我也收获了汗水浇灌出的快乐。

我相信通过专注地不懈努力,我一定能掌握乒乓球这门运动,而且会越来越越好!我想,乒乓球训练是这样,其他训练也会是这样。

一阵欢呼声过后,冠军产生了,我国的乒乓球运动员樊振东以微弱的优势险胜,赢得了本场比赛的冠军!“这绝杀太帅了!”我情不自禁地挥动手臂对外公说,“我也行!”外公笑了,告诉我能打出这样的水平,没有刻苦练个十年八年根本打不出来。我一开始有点不相信,觉得自己练个月,就能打出这样的水平,于是我便请教外公教我打乒乓球。就这样,我的暑假乒乓球训练就开始了。

“腿部微微弯曲,左脚略微在前”“大臂与身体之间的夹角35度,大臂与小臂之间的夹角135度,球拍与台面之间的角度85度”……外公一遍遍地对我说着动作要领,我却听出了枯燥。起初我觉得乒乓球这门运动非常简单,以为随便学一两个月就能学会;可现在学了一周,连基本功都没学扎实,就更别提在一个月以内掌握这门运动了。

基本功练习进展缓慢,我十分气馁,觉得这门运动非常难学,便不想继续学乒乓

# 垃圾分类 绿色环保(绘画)

茂名市茂南区羊角镇中心小学 五(1)班 黄煜轩

编号:242602 指导老师:梁林燕



## “观《谯国夫人》书心中感悟”中小學生征文大赛启事

我市联合珠江电影集团有限公司摄制的粤剧电影《谯国夫人》已于2024年7月5日在全国各影院上映,在广大观众朋友中引起强烈反响。为充分挖掘影片洗夫人文化资源,赋能我市文旅融合发展,扩大茂名文化影响力,持续擦亮洗夫人文化品牌,中共茂名市委宣传部、茂名市教育局、茂名日报社、茂名市农文旅集团联合开展主题为“观《谯国夫人》书心中感悟”中小學生观后感征文大赛。请茂名市直各中小学(含中职)学生积极参与,大赛将评选出优秀作品一二三等奖,在茂名日报、茂名晚报以及新媒体茂名+上给予通报,并刊登部分优秀作品。

### 一、征文主题

以“观《谯国夫人》,书心中感悟”为主题,体现洗夫人赤胆忠心、维护祖国统一和民族团结、向上向善的好心精神。

### 二、征文时间

即日起-9月30日

### 三、征文对象

茂名市直各小学(四至六年级)、初中和高中(含中职)学生。

### 四、征文要求

1. 观后感内容要围绕电影《谯国夫人》展开,可以从剧情、人物、历史背景等多个角度进行分析和评论。
2. 文章观点明确,内容积极向上,语言流畅,富有真情实感。
3. 字数要求:小学组(四至六年级)300-500字,初中组500-800字,高中组800-1000字。
4. 文章必须为原创作品,不得抄袭或套作。

### 五、投稿方式

由各学校统一收集征文(电子文档),再以压缩包形式发至参赛作品收集邮箱:qiaoguofuren@163.com,文件名统一以“学校+征文”格式命名(如福华小学征文),邮件注明学校联系人姓名和联系方式。(联系人:张伟浩,电话:13727839774;叶瑞敏,电话:13580068190)

中共茂名市委宣传部 茂名市教育局 茂名日报社 茂名市农文旅集团  
2024年7月30日