

# 重庆学乒乓球-朝一阳乒乓击长球技巧

产品名称	重庆学乒乓球-朝一阳乒乓击长球技巧
公司名称	重庆朝一阳乒乓球俱乐部有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:朝一阳
公司地址	重庆市九龙坡区杨家坪兴胜路65号
联系电话	023-67111130 13330333137

## 产品详情

重庆学乒乓球-朝一阳乒乓击长球技巧；朝一阳是主导乒乓球培训的俱乐部。总部位于重庆市九龙坡区杨家坪兴胜路65号三楼。

发急长球的时候，无论是转或者不转，发不稳，那么问题可能就是出在胳膊的发力上，是纯粹靠胳膊去击球，所以在这里想要给大家讲的是，一定不是用胳膊往前甩，因为胳膊这个关节呢，它是单独的关节，它的肌肉一旦发力，他就容易变得僵硬，但你的肌肉在整个变硬的过程中，其实跟这个球是没有任何一种接触感的，就相当于弹簧绷太紧了，绷的太紧，它就没有办法再去加速了，一定是我们要把手臂保持放松的状态，不要用手往前去发力推球，是靠我们的腰部，然后再双脚站宽，弓马步站位，左脚在前，右脚在后，然后蹲住以后，我要靠我的腰带动手往前去击球，让我的手就想一个鞭子一样，跟随过去就行了。

就你千万不要说我发球，如果想发长球，单独靠手往前推，第y个球通常都发不稳，第二个球通常会失误，很难掌控击球点的感觉，没有感觉的手会僵硬，但是我们换了腰胯去带动，让手保持放松，腰胯带动，你看我腰胯往前一带，手上基本上是不发力的，手只需要保持击球点就行了，让我的手保持充分的放松，这样我的腰部往前转动，再往前发力，这种感觉它会更清晰，我给你们打个比喻，比方说我们把这个手一直攥紧，这种状态下，手臂的肌肉通常是僵硬的，如果把手放松，再突然握紧，我会感觉到我明显这种爆发力会更足，而且手感会更清晰。

跟我们发球时一样的，如果发这急长球，胳膊和手永远处于非常绷紧的状态，那么手上是没有任何传递感，没有任何的抓球感，他只有僵硬，那么这个手感的就不好，是无法传递到手上的，反之我想有这种传递感，就是我必须要放松，和突然加速，所以我们的手要做到先放松，然后用身体的力量，去带动手，共同向前去摆动，在摆动的一瞬间，接触一瞬间，在突然加速就可以了，是不是很长，而且很放松。

直拍也是一样，一定要保持手放松，放松腰带动手，腰一带手，手再往前跟着就可以了。