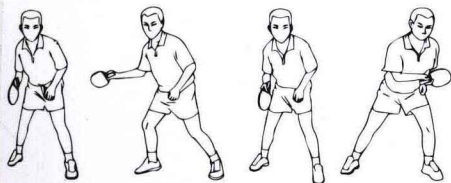


一学就会的100个 乒乓球实战技巧

陈利和 等编著

YI XUE JIU HUI DE
PING PANG QIU SHI ZHAN JI QIAO



化学工业出版社



一学就会的100个
乒乓球 实战技巧

YIXUEJIU HUI DE 100 GE
PINGPANGQIU SHIZHAN JIQIAO

陈利和 等编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书以浅显易懂的文字、深入浅出地介绍了整个乒乓球的发展史和该项目的一些基本技术,并结合详细、准确的动作图解,说明每一个技巧的方法、动作要点和应用。全书共分为11章,具体内容包括乒乓球基础知识;基本站位、站姿与步法技巧;乒乓球基本技巧;乒乓球发球技巧;乒乓球攻球技巧;控球技巧;削球技巧;乒乓球实战战术与技巧;乒乓球双打技巧;乒乓球竞赛组织技巧;乒乓球竞赛观赏技巧。

本书在编写过程中,参考了国内外有关资料。具有科学性、系统性和实用性。

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的100个乒乓球实战技巧/陈利和等编著. —北京:化学工业出版社, 2013.5

ISBN 978-7-122-16803-0

I. ①一… II. ①陈… III. ①乒乓球运动—基本知识
IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第056824号

责任编辑:黄 滢
责任校对:宋 玮

文字编辑:谢蓉蓉
装帧设计:尹琳琳



出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷:北京永鑫印刷有限责任公司

装 订:三河市万龙印装有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张8¹/₂ 字数242千字 2013年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究



一学就会的

三个乒乓球实战技巧

乒乓球作为最适合亚洲人体质的运动而深受中国人的喜爱，也因此被誉为国球。它集智能、技能、体能于一身，又将健身、竞技和娱乐很好地结合在了一起。

在打球的过程中，会让运动员的脑、眼、手、神经等得到很好的锻炼。比如，由于乒乓球体积小、速度快，那么会让眼肌的协调能力与判断能力得到提高；在跑动过程中，又使运动员腿、脚和心肺功能得到提高；而在比赛时的斗智、斗勇，对运动员的大脑来说也有一个很好的促进作用。长期参加乒乓球运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对于身心健康都非常有益。

更不容忽视的是，乒乓球以其室内外都可以开展且占地面积小、器材容易配备等特点，更是深受广大群众的喜爱，老少皆宜，有着很广泛的普及、推广价值和锻炼价值。

本书以浅显易懂的文字、深入浅出地介绍了整个乒乓球的发展史和该项目的一些基本技术，并结合详细、准确的动作图解，来说明每一个技巧的动作要点，使读者能做到一目了然。

全书共分为11章，分别为：乒乓球基础知识，乒乓球基本站位、站姿与步

法技巧，乒乓球基本技巧，乒乓球发球技巧，乒乓球攻球技巧，乒乓球控球技巧，乒乓球削球技巧，乒乓球实战战术与技巧，乒乓球双打技巧，乒乓球竞赛组织技巧，乒乓球竞赛观赏技巧。

或许与足球相比，人们对于它的狂热程度并不高涨，可是乒乓球对于中国而言却是真正的“中国不败”。尽管在它的发展中也经历过各种挫折，但在挫折之后，总能够再一次称雄。相信在本书具有科学性、系统性和实用性的讲解之后，一定能满足更高层次与水平读者的需要。

参加本书编写的还有陈远吉、李娜、宁平、王勇等同志，在编写过程中参考了国内外有关资料。

时代在发展，社会在前进，形势对现代乒乓球教学不断提出新的要求。虽然本书的撰写经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于本书编写组水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者在使用中提出宝贵的意见。

编 者

目录

一学就会的100个乒乓球实战技巧

PART 1 乒乓球基础知识

- | | |
|------------------|----|
| 01 乒乓球的选择技巧 | 2 |
| 02 乒乓球拍的选择技巧 | 2 |
| 03 鉴别乒乓球拍质量好坏的技巧 | 6 |
| 04 乒乓球拍的保养技巧 | 7 |
| 05 乒乓球拍粘贴技巧 | 7 |
| 06 乒乓球运动服装的选择技巧 | 8 |
| 07 乒乓球鞋袜的选择技巧 | 9 |
| 08 乒乓球台的选择技巧 | 9 |
| 09 乒乓球台的保养技巧 | 10 |
| 10 乒乓球网装置的选择技巧 | 11 |
| 11 乒乓球比赛场地的选择技巧 | 11 |

PART 2 乒乓球基本站位、站姿与步法技巧

- | | |
|--------------|----|
| 01 基本站位技巧 | 14 |
| 02 正手攻球的基本站位 | 17 |
| 03 回位技巧 | 18 |
| 04 准备姿势技巧 | 18 |
| 05 步法移动技巧 | 19 |
| 06 并步技巧 | 20 |
| 07 侧身步技巧 | 22 |
| 08 前交叉步 | 25 |

- | | |
|---------|----|
| 09 后交叉步 | 27 |
|---------|----|

- | | |
|----------------|----|
| 10 快速后撤击球的步法技巧 | 28 |
|----------------|----|

- | | |
|----------------|----|
| 11 跨步快拉抢攻的步法技巧 | 28 |
|----------------|----|

- | | |
|-----------------|----|
| 12 上步正手位摆短的步法技巧 | 29 |
|-----------------|----|

PART 3 乒乓球基本技巧

- | | |
|---------|----|
| 01 击球技巧 | 31 |
|---------|----|

- | | |
|-------------|----|
| 02 球的状态判定技巧 | 33 |
|-------------|----|

- | | |
|-----------------|----|
| 03 追身球与出台球的判定技巧 | 36 |
|-----------------|----|

- | | |
|-----------|----|
| 04 直拍握法技巧 | 36 |
|-----------|----|

- | | |
|-----------|----|
| 05 横拍握法技巧 | 38 |
|-----------|----|

- | | |
|-------------|----|
| 06 深握与浅握法技巧 | 41 |
|-------------|----|

PART 4 乒乓球发球技巧

- | | |
|-------------|----|
| 01 正手平击发球技巧 | 44 |
|-------------|----|

- | | |
|-------------|----|
| 02 反手平击发球技巧 | 46 |
|-------------|----|

- | | |
|-------------|----|
| 03 直拍正手奔球技巧 | 48 |
|-------------|----|

- | | |
|-------------|----|
| 04 直拍反手奔球技巧 | 48 |
|-------------|----|

- | | |
|-------------|----|
| 05 横拍正手奔球技巧 | 50 |
|-------------|----|

- | | |
|-----------------|----|
| 06 直拍正手转与不转发球技巧 | 51 |
|-----------------|----|

- | | |
|-----------------|----|
| 07 直拍反手转与不转发球技巧 | 53 |
|-----------------|----|

- | | |
|-----------------|----|
| 08 横拍正手转与不转发球技巧 | 54 |
|-----------------|----|

09	横拍反手转与不转发球技巧	56
10	直拍正手侧上、下旋发球技巧	57
11	直拍反手侧上、下旋发球技巧	59
12	横拍正手侧上、下旋发球技巧	60
13	横拍反手侧上、下旋发球技巧	62
14	下蹲发球技巧	64
15	反面发球技巧	65

PART 5 乒乓球攻球技巧

01	正手近台攻球技巧	67
02	正手中远台攻球技巧	70
03	正手扣杀技巧	70
04	正手台内突击技巧	70
05	正手侧身攻球技巧	71
06	直拍反手攻球技巧	71
07	直拍横打攻球技巧	72
08	横拍中近台反手攻球技巧	73

PART 6 乒乓球控球技巧

01	搓球技巧	76
02	摆短技巧	81
03	快推球技巧	85

04	加力推球技巧	86
05	推下旋技巧	87
06	推挤技巧	89

PART 7 乒乓球削球技巧

01	正手远削技巧	92
02	反手远削技巧	94
03	近削技巧	95
04	丁松反手削球技巧	97
05	削突击球技巧	99
06	削追身球技巧	101
07	削加转与前冲弧圈球	103
08	削中反攻高吊弧圈球技巧	106

PART 8 乒乓球实战战术与技巧

01	横拍两面拉战术技巧	109
02	直拍左右摆速战术技巧	112
03	连续攻战术技巧	113
04	推侧扑战术技巧	116
05	直拍横打两面摆速战术技巧	117
06	拉后扣杀战术技巧	119
07	下旋转上旋战术技巧	121

08	搓中反手拉战术技巧	122
09	正手发转与不转球后抢攻战术技巧	125
10	侧身用正手发高、低抛左侧上、下旋球后 抢攻战术技巧	128
11	反手发右侧旋后抢攻战术技巧	131
12	其他抢攻战术技巧	132
13	施拉格正手发“逆旋转”战术技巧	133
14	接发球抢攻或抢拉战术技巧	137
15	接发球控制落点战术技巧	138
16	慢搓技术的运用技巧	139
17	推(拨)的运用技巧	141
18	搓攻战术技巧	143
19	对攻战术技巧	146
20	拉攻战术技巧	148
21	拉攻技巧案例分析	151
22	削中反攻战术技巧	152
23	发球抢拉战术技巧	153
24	接发球抢拉战术技巧	155
25	对攻相持战术技巧	155
26	弧圈球结合扣杀战术技巧	156
27	正手高吊弧圈球战术技巧	157
28	正手前冲弧圈球战术技巧	158

29	反手拉前冲弧圈球战术技巧	160
30	弧圈球战术技巧案例分析	161

PART 9 乒乓球双打技巧

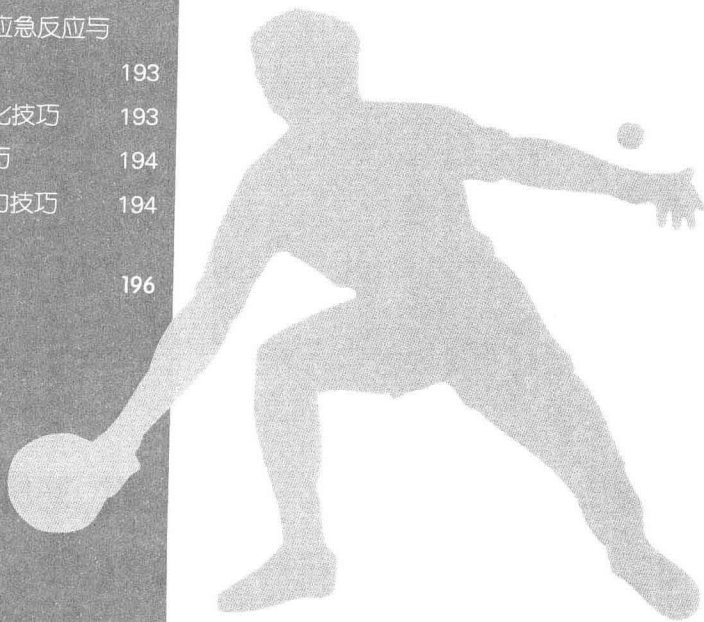
01	双打的配对技巧	165
02	双打的站位技巧	167
03	双打的移动技巧	168
04	双打的发球技巧	170
05	双打的接发球技巧	170
06	双打的相持战术技巧	171
07	双打的常用战术技巧	171
08	快攻类打法对弧圈类打法的主要战术技巧	173
09	弧圈类打法对快攻类打法的主要战术技巧	173
10	快攻类、弧圈类打法对削球打法的主要 战术技巧	174
11	以削球为主的打法对快攻类、弧圈类打法的 主要战术技巧	175
12	双打的训练技巧	176

PART 10 乒乓球竞赛组织技巧

01	乒乓球比赛规则	179
02	比赛管理技巧	183

PART 11 乒乓球竞赛观赏技巧

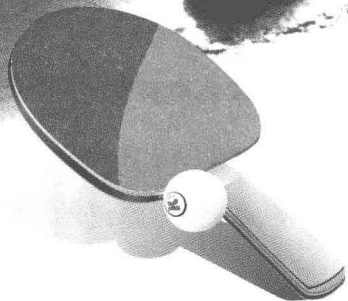
01 乒乓球国际赛事	188
02 熟悉比赛规则技巧	190
03 欣赏运动员的发球动作技巧	191
04 欣赏运动员的接发球水平与方式技巧	191
05 欣赏运动员的特长技术及其运用技巧	192
06 欣赏运动员在比赛中不同技术动作间的 转换和衔接技巧	193
07 欣赏运动员在擦网、擦边时的应急反应与 应答方式技巧	193
08 欣赏运动员在比赛中的节奏变化技巧	193
09 欣赏运动员的攻防转换能力技巧	194
10 欣赏运动员超人的心理承受能力技巧	194
参考文献	196





PART 1

乒乓球 基础知识





01

乒乓球的选择技巧

乒乓球是由赛璐珞或类似的塑料制成，呈圆球体。如图1-1所示。标准用球的直径现为40毫米，重量现为2.7克。在正式比赛中，对球的弹力和颜色均有一定的要求，球的颜色为白色或橙色且无光泽。

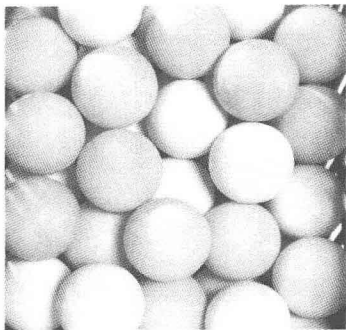


图1-1 乒乓球

乒乓球上有以下标识：厂牌名、ITTF（国际乒联所公认）、JTAA（日本桌球协会所公认）、等级（厂商所赋予的等级，三颗星为最高级）。国际乒联只选用厂商所制造的最佳品质的球。

比赛时，如果双方运动员不能就比赛用球达成一致意见而使比赛不能进行，裁判员可任意决定一个比赛用球，拒绝接受该比赛用球的运动员，裁判长可取消其比赛资格。



02

乒乓球拍的选择技巧

球拍由木制底板和表面覆盖物制成，尺寸、形状和重量均不限。如图1-2所示。常见的乒乓球拍有5种。如图1-3所示。

选择得心应手的乒乓球拍不仅是每一个运动员，而且是每个乒乓球爱好者的愿望。

在乒乓球竞技运动中，融速度与旋转为一体的快攻与弧圈进攻技术已成为当前的主流。这是因为使用



图 1-2 乒乓球拍

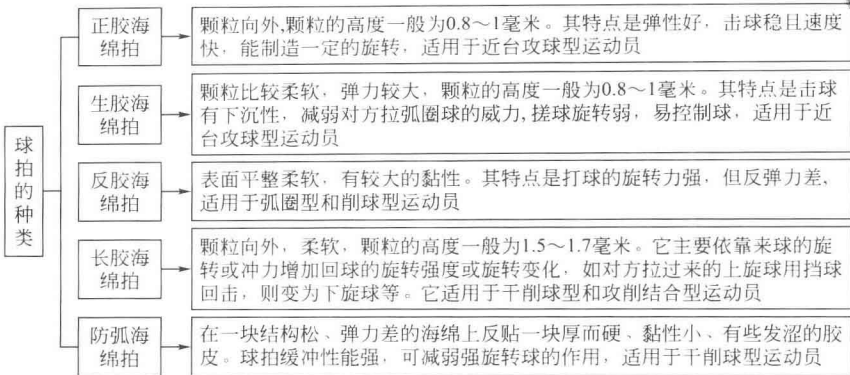


图 1-3 球拍的种类

反胶海绵球拍击球不仅可以获得近台快攻所需的节奏速度,同样在大力击球时可以获得较快的飞行速度,并且由于反胶摩擦系数高,容易在攻球时带有强烈上旋。球落台时由于强烈上旋的作用还会有明显的快速前冲。所以无论在台上,近台或是离台的进攻,使用反胶海绵球拍都可以较容易地获得更多的制胜因素。因此,绝大多数人都选择使用反胶海绵球拍。

然而现代乒乓球运动仍然包含着多种不同类型的打法与技战术,这些都会对球拍性能提出不同的要求,因此弄清不同技术类型以及不同的战术要求与球拍之间的关系才能为自己选择得心应手的球拍。挑选球拍应适应打法。

乒乓球运动的打法总体上分为以下几类:

(1) 近台快攻型 这是我国乒乓球队在世界乒坛上几十年保持长盛不衰的传统打法,采用这种打法的运动员通常使用正胶海绵拍或反胶海绵拍,世界冠军刘国梁、邓亚萍就是这类打法中的佼佼者。

近台快攻首先要求击球节奏速度快,力争在台面上抢攻来球的上升点和最高点。击球动作幅度较小,多采用爆发力、借力加力等用力方式。为了提高小动作击球的爆发力与突然性,运动员通常选择较重的球拍,单面覆盖海绵胶皮的直拍底板重量应该在95克左右,双面覆盖海绵胶皮的球拍底板重量应该轻一些,一般在90克以下。近台快攻运动员为了提高球速,要求击球弧线尽量低平,因此多采用摩擦较少、击打较多、使球脱板较快的技术。如快点、快拉、快攻、弹击和扣杀等进攻技术。这就要求海绵较软、较薄、底板的击球感觉比较坚挺,因此运动员通常选择七层板或厚度在6.5毫米以上的厚型底板。为了保证近台攻球

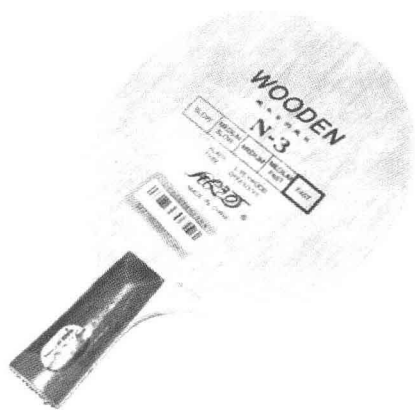


图 1-4 近台快攻型球拍



图 1-5 弧圈快攻型球拍

的速度，近台快攻选手通常选择颗粒向外的正胶或表面的黏性中等、颗粒较短、速度较快的反胶。如图 1-4 所示。

正胶是一种胶质较硬、颗粒向外且较大的胶皮，用它击球速度较快，也能制造一定的旋转，通常应搭配厚度为 1.8 ~ 2.1 毫米，硬度（邵氏硬度）在 35 度左右的海绵；反胶应搭配厚度为 1.5 ~ 2.0 毫米，硬度（邵氏硬度）在 40 度左右的海绵。

（2）弧圈快攻型 这是综合了旋转与速度的弧圈球进攻型打法，是当前的主流打法。世界冠军孔令辉、王楠、李菊等都属于这种打法。运动员使用反胶胀绵拍。

弧圈快攻打法要求旋转与速度的统一，因此多采用摩擦与抽杀结合的“鞭抽式”进攻技术，如挑打、拉冲、反撕、反带、抹、撇等技术。为了保证击球时能得到充分的摩擦和弹击速度，选用的球板不仅应该有足够的吃球深度，而且要有足够的底劲。因此运动员多选木质较软、弹性好的独木厚板或较薄的五层底板。弧圈快攻技术在比赛中更多运用变化速度与节奏，时而近台，时而离台，时而击来球的上升期、高点期，时而击球的下降期，因此不仅移动范围大，而且击球动作幅度较大，自主发力更多，这就要求球拍的重量较轻，以保证在快速击球时挥摆自如，手感更好。所以选择直板一般是 85 克左右，特别是双面覆盖海绵胶的直板应该更轻；横板也应该在 90 克以下。如图 1-5 所示。

为了保证弧圈进攻的旋转，应该选择表面黏性较好、颗粒略长的反胶；为了保证抽杀进攻的速度，应该挑选较硬（45 度以上）较厚（2.1 ~ 2.2 毫米）的海绵。

（3）快攻结合弧圈进攻型 这种打法将快攻技术与弧圈技术结合在一起，具备两种打法的特点，通常使用反胶海绵拍或一面反胶、一面生胶海绵拍，如世界冠军王涛、王晨以及阎森、马林等国手。

快攻结合弧圈进攻型打法要求选择既适合快攻又能拉弧圈球的

球板,用于快攻与弧圈球结合。弧圈球运用较多的人应选择手感软一些且厚度较薄的五层底板,反之快攻技术运用较多的人需要选择偏硬的、较厚的七层底板。底板的厚度一般在6.5毫米左右,直板单面贴海绵胶的底板重量在90克左右,双面贴海绵胶的底板应在85克以下;选择横板的重量通常在90~95克。

反胶可选择厚度为2.1毫米、硬度在45度左右的海绵,由于多数横板的反手进攻都在近台,所以用于反手击球的海绵应该比正手的薄一些,更利于快攻技术的运用。如图1-6所示。

还有一些人选择使用生胶海绵快攻。生胶是一种胶质软、弹性较大且颗粒较大的正胶,用它攻球速度快,但是旋转较差,因此攻球弧线较平(下沉),选择相应的海绵度为1.8~2.0毫米,硬度在35度左右。也有人使用长胶或半长胶进攻。长胶颗粒在击球瞬间会被来球压倒,并立即从不同的方向反弹,因此不容易摩擦来球制造自主旋转,所以击球多带有来球的反旋转;同时又由于倒向不同方向的颗粒不等,反弹力的方向也不尽相同,因此回球弧线飘忽不定。长胶进攻通常选择的海绵厚度为1.0~1.5毫米,而且硬度较高,这样既能保持一定的击球速度,又能使回球弧线飘忽下沉。

(4) 攻、削结合型 这种打法虽称之为攻、削结合,但是绝非攻、削各占50%,有的人将发球抢攻、削中反攻作为主要得分手段,削球变化只是为了扰乱对手,制造机会,如世界冠军丁松就是这样,最初许多人认为他是防守运动员,把他当守球打结果吃了大亏;也有的人以削球变化作为主要得分手段,进攻只是一种扰乱对方的战术手段,如国手王辉等。攻、削结合打法的运动员,由于技术掌握须十分全面,为保证削球与弧圈进攻的旋转,通常选择表面黏性较好、颗粒略长的反胶;为了保证其削球、防守的良好控制,经常挑选厚度适中(1.5~2.0毫米)并且软、硬适中(40度左右)的海绵。如图1-7所示。



图1-6 快攻结合弧圈进攻型球拍

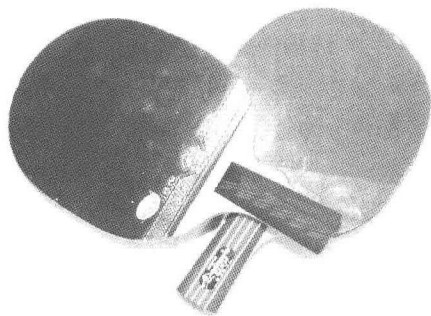


图1-7 攻、削结合型球拍

攻、削结合的核心是“变化”——旋转变化、攻削变化、落点变化和节奏变化等，因此选用的球拍也要充分体现和适应这种变化。许多人选用两面性能各异的球拍，如一面反胶海绵用于主动变化旋转和进攻，另一面选用厚度在0.8毫米以下的极薄的海绵配长胶或正胶、生胶；也有人使用防弧胶皮，这是一种弹性低、表面不黏的反胶，配合厚度在1.5毫米左右极软的低弹性海绵用于削球控制与变化。

攻、削结合打法选用的底板通常板面较大，这样的球板使手更容易控球，同时击球重心前移，也有利于离台击球用力。

现在市场上有许多不同品牌的海绵与胶皮，进口名牌产品固然精美，然而国产的反胶中也不乏有许多物美价廉的精品。通常日本产的反胶表面涩，出球速度较快，适合快速弧圈球的进攻与对拉球；国产反胶表面黏，有利制造旋转，更加适合拉出有时间差的强烈旋转弧圈球。选择反胶时首先应看它是否经过国际乒联的批准，有无ITTF的标志；其次应观察胶面的黏度和是否有杂质。

国产海绵的质量稳定性与进口名牌产品仍有一定的差距，但许多厂家正在不断研制、开发新产品，这种差距正日趋缩小。在选择海绵时除了选择厚度与硬度之外，首先应观察其发泡是否均匀、厚度是否一致、表面是否平整；然后把海绵放在硬的平面上用手指按压，好的海绵应感觉按下去柔和并有顶手的弹力；把海绵放在手上感觉它的重量和活性，然后攥成一团再突然放开，观察海绵展开的速度和展开后表面的皱痕，弹性好的海绵应该较轻，展开速度较快，表面几乎看不到皱痕。



03

鉴别乒乓球拍质量好坏的技巧

乒乓球拍由三个部件组成：底板、海绵、胶皮。从这三方面入手，基本可把握一只球拍的整体质量。

底板：看底板质量时，首先，看底板是否平坦，可将底板平放在玻璃板上，用手指轻轻点击上下左右各部位，看底板是否晃动。如晃动较大，说明底板不平坦，是不合格产品；如有轻微晃动，则属于正常。其次，一只手持握拍柄，另一只手食指弯曲，用指头节叩打底板各部位（用力要均匀），如声音基本一致，说明弹性均匀；如声音差异较大，则说明弹性不均匀。

海绵：首先看海绵外观是否有明显的空洞或杂质。其次用中指往下摁，一般手感较硬的海绵击球速度较快，反之则速度较慢，但不管软硬如何，手指在摁下去的时候要有一定的反弹感觉，如无这种感觉，则说明这种海绵质量较差。

胶皮：首先，要看颜色是否纯正鲜艳，色彩是否均匀；其次，正胶看齿粒上的花纹是否清晰，齿粒大小、行距空隙是否均匀，要注意是否有根断现象；反胶看皮面是否平坦，有无气泡、杂质等。如果喜欢胶皮黏性大一点，可以用以下方法鉴定：将一只乒乓球放在桌子上，把球拍按在球上，然后快速提起，这时如球有一种被提起的感觉，说明黏性是好的，这样的胶皮摩擦力较大，容易制造旋转。



01

乒乓球拍的保养技巧

为了避免经常更换球拍给自己带来的不适应，同时也可减少不必要的开支，我们必须合理地使用球拍，并对球拍进行有效的保养，以延长它的使用寿命。

① 乒乓球拍胶皮最大的敌人是太阳。应避免球拍在阳光下暴晒或离热源太近，否则易使球拍的海绵和胶皮受热后老化，降低球拍的黏性和弹性。

② 应保持球拍表面的清洁。打完球后，海绵正贴胶皮拍可用干净的布蘸清水把拍面上的脏污轻轻擦净、晾干。而海绵反贴胶皮拍可用洗胶液喷涂在胶皮表面，再用洗胶棉擦净；或用柔软的棉布蘸清水擦净，贴上护胶膜即可。千万不能把拍面放在水龙头下冲洗，以避免海绵的膨胀。

③ 应防止非正常外力的碰和压。在使用过程中，除了要将底板置于干燥处保存，防止重压、折断外，在打球过程中，要特别注意球板与台面以及地面的碰撞，更应避免因为输球急躁，故意摔球拍，用球拍砸球台及挡板等恶习。



05

乒乓球拍粘贴技巧

（1）海绵反贴胶皮拍的黏合程序

第一步，分别在底板和海绵的一面均匀地涂上一层胶水。

第二步，待胶水晾干不粘手时再把海绵与底板黏合，用滚胶棒（或类似的圆柱体，如擀面杖等）将海绵压实，剪去超出底板边缘的海绵。

第三步，在海绵的另一面也均匀地涂上一层胶水，再把胶水均匀地涂在玻璃板上，然后将反胶的颗粒朝下、轻轻平放上去略用力均匀压实，稍等片刻使胶水均匀地粘到颗粒上。注意：胶水不能流到颗粒的缝隙，否则黏合后胶皮的表面会不平整。

第四步，待海绵上的胶水晾干且不粘手后，用白纸或硬纸片（胶皮的包装物即可）垫在胶皮和海绵之间，然后边抽白纸边用滚胶棒子跟着碾，使胶皮和海绵能平整地黏合。

第五步，用滚胶棒将胶皮和海绵压实、压平、压牢，剪去超出底板边缘的胶皮。注意：一定要保留胶皮上的商标型号及 ITTF 的标记。

（2）海绵正贴胶皮拍的黏合过程 海绵正贴胶皮拍的黏合过程与海绵反贴胶皮拍的黏合过程基本相同。只是第三步，因为是正贴胶皮拍，就不需要通过玻璃板给胶皮上胶，可直接在胶皮上均匀地涂上一层胶水（不宜涂太厚）即可。



06

乒乓球运动服装的选择技巧

乒乓球比赛服一般包括短袖运动衫、短裤或短裙、短袜和运动鞋。其他服装，如半套或全套运动服，不得在比赛时穿着，但得到裁判长的允许时除外。

短袖运动衫（袖子和领子除外）、短裤或短裙的主要颜色应与比赛用球的颜色明显不同。短袖运动衫的背部可以有号码或字样，用于表明运动员及运动员的协会，或在俱乐部比赛时，表明运动员的俱乐部。

在短袖运动衫背部的中间位置应优先佩带被组织者制定的用于表明运动员身份的号码布，而不是广告。这个号码布应是长方形，面积不大于600平方厘米。

在运动服前面或侧面的任何标记或装饰物以及运动员佩戴的任何物品，如珠宝装饰等，均不应过于显眼或反光，以免影响对方的视线。服装上不得带有可能产生不悦或诋毁本项运动声誉的设计和字样。

比赛时双方运动员应穿着颜色明显不同的运动衫，以使观众能够容易区分队别。当双方运动员或运动队所穿服装颜色类似且均不愿意更换时，应抽签决定某一方必须更换。