



四特

教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIEDONGSHU

小型球类 运动竞赛

萧枫 姜忠喆◎主编

XIAOXINGQIULEI
YUN DONG JING SAI



吉林出版集团有限责任公司

四特

教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIECONGSHU

小型球类运动竞赛

萧枫 姜忠喆◎主编

特约主编:	庄文中	龚玲			
主 编:	萧枫	姜忠喆			
编 委:	孟迎红	郑晶华	李菁	王晶晶	金燕
	刘立伟	李大宇	赵志艳	王冲	
	王锦华	王淑萍	朱丽娟	刘爽	
	陈元慧	王平	张丽红	张锐	
	侯秋燕	齐淑华	韩俊范	冯健男	
	张顺利	吴 姗	穆洪泽		
	左玉河	李书源	李长胜	温超	
	范淑清	任伟	张寄忠	高亚南	
	王钱理	李彤			



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

小型球类运动竞赛 / 《“四特”教育系列丛书》编委会编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 4

(“四特”教育系列丛书 / 庄文中等主编. 学校体育竞赛与智力游戏活动策划)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8632 - 4

I. ①小… II. ①四… III. ①小型球类运动 - 运动竞赛 - 青年读物②小型球类运动 - 运动竞赛 - 少年读物
IV. ①G840.73 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 042012 号

小型球类运动竞赛

出 版 人 孙建军
责任编辑 孟迎红
责任校对 赵 霞
开 本 690mm × 960mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 13
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮 编 130062
电 话 总编办:0431 - 86012915
发行科:0431 - 86012770
印 刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8632 - 4

定价:25.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431 - 86012892

前言

学校教育是个人一生中所受教育最重要组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨,立足学校教育与管理,理论结合实践,集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体,围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题,集思广益,多方借鉴,力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《学校体育竞赛与智力游戏活动策划》。

学校体育运动会是学校教育教学工作的一个重要组成部分,是体育活动中的一个重要内容。它不仅可以增强学生的体质,同时,也可以增强自身的意志和毅力,并在思想品质的教育上,发挥不可替代的作用。学校通过举办体育运动会,对推动学校体育的开展,检查学校的体育教学工作,提高体育教学、体育锻炼与课余体育训练质量和进行学校精神文明建设等都具有重要的意义。本书旨在普及体育运动的知识,充分调动广大青少年学生参与体育活动的积极性,内容包括学校体育运动会各个单项的竞赛与裁判知识等内容,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性,

将智力和游戏结合起来,通过游戏活动达到大脑锻炼的目的,是恢复疲劳、增强脑力、重塑脑功能结构的主要方式,是智力培养的重要措施。

青少年的大脑正处于发育阶段,具有很大的塑性,通过智力游戏活动,能够培养和开发大脑的智能。特别是广大青少年都具有巨大的学习压力,智力游戏活动则能够使他们在轻松愉快的情况下,既完成繁重的学业任务,又能提高智商和情商水平,可以说是真正的素质教育。为了使广大青少年在玩中学习,在乐中提高,我们根据青少年的生理、心理特点,特别编写这套书。我们采用做游戏、讲故事等方法,让广大青少年思考问题,解决难题,并在玩乐的过程中,循序渐进地提高智商和开发智力,达到学习与娱乐双丰收的效果。

本辑共 20 分册,具体内容如下:

1.《团体球类运动竞赛》

学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。本书就学校团体球类运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,使学生掌握组织团体球类竞赛的方法体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

2.《小型球类运动竞赛》

小型球类运动竞赛包括排球、羽毛球和乒乓球等比赛。学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。小型球类运动竞赛包括排球、羽毛球和乒乓球等比赛。本书就学校个人球类运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

3.《跑走跨类田径竞赛》

学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。跑走跨类田径竞赛包括长短跑、跨栏跑和竞走等项目比赛。本书就学校跑走跨类田径运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

4.《跳跃投掷类田径竞赛》

长期以来,在技术较为复杂的非周期性田径项目的教学中,一般都采用以分解为主的教学法。这种教学法,教学手段繁琐,教学过程复杂,容易产生技术的割裂和停顿现象,特别是与现代跳跃和投掷技术的快速和连贯性有着明显的矛盾。因此,它对当前进一步提高教学质量产生十分不利的影响。本书就学校跳跃投掷类田径运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

5.《体操运动竞赛》

竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床五项运动。其中,竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项,女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。本书就学校竞技体操运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

6.《趣味球类竞赛》

学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。本书就学校趣味球类竞赛项目运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

7.《水上运动竞赛》

水上运动包含五个项目:游泳、帆船、赛艇、皮划艇、水球。本书就学校水上运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

8.《室内外运动竞赛》

室内运动栏目包括瑜伽、拉丁、肚皮舞、普拉提、健美操、踏板操、舍宾、跆拳道等,户外运动栏目包括攀岩登山、动感单车、潜水游泳、球类运动等。本书就学校室内外运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

9.《冰雪运动竞赛》

冰雪运动主要包括冬季运动和轮滑运动训练、竞赛、医疗、科研、教学、健身、运动器材、冰雪旅游等。本书就学校冰雪运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

10.《趣味运动竞赛》

趣味运动,是民间游戏的全新演绎,是集思广益的智慧创造,它的样式不同,内容各异。趣味运动会将“趣味”融于“团队”中,注重个人的奉献与集体的协作。随着中国经济文化的迅速发展,人们精神文化生活的丰富,趣味体育也有了更广阔的发展,成为一种新的时尚。本书就学校趣味运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

11.《锻炼学生观察力的智力游戏策划》

发展观察力的游戏有“目测”、“寻找”、“发现”等。这些游戏可帮助学生加强观察的目的性、计划性,扩大观察范围,使孩子能更多、更清楚地感知事物。本书对锻炼学生观察力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

12.《锻炼学生注意力的智力游戏策划》

注意力是儿童普遍存在的问题。他们在听课、做作业、看书、活动等事情上,往往不能集中注意力,也没有耐性。在人们的生活、学习和工作过程中,注意力起着非常重要的作用。有位教育专家说:注意力是学习的窗口,没有它,知识的阳光就照射不进来。本书对锻炼学生注意力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

13.《锻炼学生记忆力的智力游戏策划》

记忆力游戏是一种主要依赖于个人记忆力来完成的单人或团体游戏。这类游戏的形式无论是现实或网络中都是非常多的,能否胜出本质上取决于个人的记忆力强弱,这也是一种心理学游戏。本书对锻炼学生记忆力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

14.《锻炼学生思维力的智力游戏策划》

这是一本不可思议的挑战人类思维的奇书,全世界聪明人都在做。在这本书里,你会找到极其复杂的,也是非常简单的推理问题,让人迷惑不解的图形难题,需要横向思维的难题和由词语、数字组成的纵横字谜,以及大量的包含图片、词语或数字,或者三者兼有的难题,令你绞尽脑汁,晕头转向!现在,你需要的是一支铅笔和一个安静的角落,请尽情享受解题的乐趣吧!

15.《锻炼学生想象力的智力游戏策划》

学校的智力游戏活动主要是锻炼学生认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它是直接为学生提高学习能力而服务的,也是学生学习知识的实践运用,它不仅具有趣味性,更具有娱乐性。本书对锻炼学生想象力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用

性、实践性和指导性。

16.《锻炼学生表达力的智力游戏策划》

语言表达能力是现代人才必备的基本素质之一。在现代社会,由于经济的迅猛发展,人们之间的交往日益频繁,语言表达能力的重要性也日益增强,好口才越来越被认为是现代人所应具有的基本能力。本书从大量的益智游戏中精选了一些能提高青少年记忆力的思维游戏,为广大读者提供一个检视自身思维结构,全面解码知识、融通知识、锻炼思维的自我训练平台。

17.《锻炼学生学习力的智力游戏策划》

学校的智力游戏活动主要是锻炼学生认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它是直接为学生提高学习能力而服务的,也是学生学习知识的实践运用,它不仅具有趣味性,更具有娱乐性。本书对锻炼学生学习力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,在游戏中培养孩子的学习能力。体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

18.《锻炼学生空间力的智力游戏策划》

学校的智力游戏活动主要是锻炼学生认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它是直接为学生提高学习能力而服务的,也是学生学习知识的实践运用,它不仅具有趣味性,更具有娱乐性。本书对锻炼学生空间力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

19.《锻炼学生实践力的智力游戏策划》

社会实践即通常意义上的假期实习,对于在校大学生具有加深对本专业的了解、确认适合的职业、为向职场过渡做准备、增强就业竞争优势等多方面意义。也有些学生希望趁暑假打份零工,积攒一份私房钱。本书对社会锻炼学生实践力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

20.《锻炼学生创造力的智力游戏策划》

本书对创造能力的培养进行研究,包括创造力的认识误区、创造力生成的基本理论、创造力的提升、管理者应具备的技能等,同时针对学生设计的游戏形式来进行创造力的训练。其实,想要激发孩子的创造力,你不必在家里放上昂贵的玩具和娱乐设施。一些简单的活动,比如和宝宝玩拍手游戏,或者和孩子一起编故事,所有这些都能让孩子进入有创意的世界。本书对锻炼学生创造力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,必定存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

目 录

第一章 乒乓球运动的竞赛与裁判	(1)
1. 乒乓球的历史演变	(2)
2. 乒乓球的特点和作用	(3)
3. 乒乓球竞赛的场地	(4)
4. 乒乓球竞赛的器具	(5)
5. 乒乓球竞赛的裁判人员	(9)
6. 乒乓球的相关术语	(13)
7. 乒乓球的准备姿势	(15)
8. 乒乓球的握拍方法	(16)
9. 乒乓球的基本步法	(18)
10. 乒乓球的发球技术	(20)
11. 乒乓球的接发球技术	(25)
12. 乒乓球的推挡技术	(31)
13. 乒乓球的削球技术	(33)
14. 乒乓球的攻球技术	(35)
15. 乒乓球的基本战术	(41)
16. 乒乓球的竞赛规则	(44)
第二章 羽毛球运动的竞赛与裁判	(49)
1. 羽毛球的发展历史	(50)
2. 羽毛球的特点和作用	(52)

3. 羽毛球竞赛的场地	(53)
4. 羽毛球竞赛的器具	(54)
5. 羽毛球竞赛的人员	(56)
6. 羽毛球的相关术语	(57)
7. 羽毛球的握拍方法	(60)
8. 羽毛球的发球技术	(61)
9. 羽毛球的接球技术	(65)
10. 羽毛球的击球技术	(66)
11. 羽毛球的基本步法	(74)
12. 羽毛球的基本打法	(76)
13. 羽毛球的基本战术	(79)
14. 羽毛球的竞赛规则	(82)

第三章 网球运动的竞赛与裁判

1. 网球的历史演变	(90)
2. 网球的特点与作用	(91)
3. 网球竞赛的场地	(93)
4. 网球竞赛的器材	(96)
5. 网球竞赛的人员	(99)
6. 网球运动相关术语	(102)
7. 网球的准备姿势和握拍	(106)
8. 网球的发球技术	(108)
9. 网球的接发球技术	(111)
10. 网球的正反手击球技术	(113)
11. 网球的高压球技术	(115)
12. 网球的挑高球技术	(118)
13. 网球的截击球技术	(119)
14. 网球的放短球技术	(122)

15. 网球的反弹球技术	(123)
16. 网球的基本步法	(125)
17. 网球的单打战术	(127)
18. 网球的双打战术	(131)
19. 网球的基本规则	(135)
第四章 棒球运动的竞赛与裁判	(141)
1. 棒球的发展历史	(142)
2. 棒球的特点和作用	(143)
3. 棒球竞赛的场地	(144)
4. 棒球竞赛的器材	(146)
5. 棒球的参赛人员	(148)
6. 棒球的裁判人员	(152)
7. 棒球的相关术语	(155)
8. 棒球的传球技术	(158)
9. 棒球的接球技术	(162)
10. 棒球的击球技术	(165)
11. 棒球的跑垒技术	(167)
12. 棒球的滑垒技术	(172)
13. 棒球的投球技术	(174)
14. 棒球的进攻战术	(175)
15. 棒球的防守战术	(181)
16. 棒球的基本规则	(187)

第一章

乒乓球运动的竞赛与裁判



1. 乒乓球的历史演变

乒乓球虽然诞生的并不是太久，但它仍然是一项深受世界人民喜爱的运动，在这 100 多年的时间里，它迅速开展到了全世界。

乒乓球的起源

乒乓球运动的起源有很多种说法，而最为流行的说法是：乒乓球运动于 19 世纪末起源于英国，是由网球运动派生而来的。据说，1890 年几位驻守印度的英国海军军官偶然发觉在一张不大的台子上玩网球颇为刺激。后来他们改用空心的小皮球代替弹性不大的实心球，并用木板代替了网拍，在桌子上进行这种新颖的“网球赛”，这就是 table tennis 得名的由来。

世界乒乓球的发展

20 世纪初，乒乓球运动在欧洲和亚洲蓬勃开展起来。1926 年，在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛。后被追认为第一届世界乒乓球锦标赛，同时成立了国际乒乓球联合会。

乒乓球运动兴起之时，使用的是横握球拍方法。1902 年传入日本之后，出现了直握球拍方法。有人推断这是东西方进餐时握刀叉和拿筷子的区别而带来的早期握拍法的不同。

乒乓球的计分方法由早期的 10 分、20 分、50 分、100 分 1 局等逐渐变为 1 局 21 分制；2003 年的第四十七届世乒赛正式开始使用 1 局 11 分制。

早期的乒乓球球台小、球网高，规格也不统一。1936 年左右改为现在的规格。世界乒乓球的重大赛事主要有 4 项：奥运会乒乓球竞赛、世界乒乓球锦标赛、世界杯乒乓球赛、国际乒联职业巡回赛。

现在的乒乓球运动已经发展成为高科技、高速度和强旋转相结合的一种竞技体育项目，截止到 2008 年，全世界有近 4000 万人从事这项运动。

中国乒乓球的发展

乒乓球运动被世界公认为是中国的“国球”。

(1) 新中国成立前

中国乒乓球运动是从日本引进来的。1904年上海四马路一家文具店的经理，从日本买来10套乒乓球器材，摆设在店中，并亲自表演打乒乓球，介绍在日本看到的打乒乓球的情况。从此，我国开始有了乒乓球运动。

1916年上海基督教青年会童子部添设了乒乓球房和球台，在学生中开展乒乓球运动。以后在北京、天津、广州几个大城市也开展了该项运动。

(2) 新中国成立后

1952年在北京大学举行了第一次全国竞赛。赛后，国家乒乓球队开始集中训练。同年，中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联，后改称为中国乒乓球协会。1959年在第二十五届世界乒乓球锦标赛中，容国团为我国夺取了第一个男子单打世界冠军。1961年中国乒乓球协会在北京承办了中国历史上第一个世界锦标赛——第二十六届世界乒乓球锦标赛。

1988年在第二十四届汉城奥运会上，中国队勇夺女子单打和男子双打两项冠军。自从1988年汉城奥运会乒乓球首次成为正式竞赛项目以来，中国几乎完全垄断了这一项目的金牌。

乒乓球运动在我国已形成普及—提高—再普及—再提高的良性循环。据统计，目前我国经常打乒乓球的人口约1000多万。在改革开放的今天，乒乓球活动在我国变得更加时尚起来，越来越多的人在课余、工余、休息日参加乒乓球运动。

2. 乒乓球的特点和作用

乒乓球是一项集健身性、竞技性和娱乐性为一体的运动。它的特点决定了乒乓球是一项具有较高的锻炼价值的运动。

方便易操作

其特点是球小、速度快、变化多、技巧性强、趣味性高,设备比较简单,不受年龄、性别和身体条件的限制,在室内外都可进行,运动量可大可小,具有广泛的适应性和较高的锻炼价值,比较容易开展和普及。

有益身心

(1) 提高效率

乒乓球运动集健身、竞技、娱乐性于一体。经常打乒乓球能提高视觉的敏锐性和神经系统的灵活性,使人心情舒畅,想象力丰富,利于提高学习和工作效率。

(2) 形体健美

能改善人的心血管、脑血管系统的机能,使人的反应加快,身手敏捷,动作协调,四肢灵活、柔韧,形体健美。

(3) 培养精神

能提高控制情绪的能力及培养机智果断、勇敢顽强、勇于进取和敢于拼搏的优良品质与作风。

(4) 提高能力

生活、工作中产生的不良情绪,也可在打乒乓球锻炼中得到缓解和宣泄,起到积极的心理调节作用,提高适应社会的能力。

培养各种精神

乒乓球项目有单项、双打、团体项目。团体项目通过个体来实现,所以乒乓球项目可以培养独立思考、单独作战及集体主义的精神。

3. 乒乓球竞赛的场地

在一些比较正规的竞赛中,乒乓球竞赛在体育馆内进行。

区域

以奥运会场馆为例,竞赛区域包括可容纳4张或8张球台的标准尺寸,8米宽、16米长,天花板高度不得低于4米的正式竞赛场地。

竞赛区域还应包括竞赛球台旁的通道、电子显示器,运动员、教练员坐席,竞赛官员区域,技术代表、裁判长、仲裁等、摄影记者区域、电视摄像区域以及颁奖区域等所需要的面积。

灯光

为了保证电视转播影像清晰,要求照明度为 1500 勒克斯至 2500 勒克斯,所有球台的照明度是一样的。如果因电视转播等原因需要增加临时光源,该光源从天花板上方照下来的角度应大于 75 度,竞赛区域其他地方的照明度不得低于竞赛台面照明度的 50%,光源距离地面不得少于 5 米。

场地四周一般应为深颜色,观众席上的照明度应明显低于竞赛区域的照明度,要避免耀眼光源和未遮蔽的窗户的自然光。

地面

地面应为木制或经国际乒联批准的品牌和种类的可移动塑胶地板。地板具有弹性,没有其他体育项目的标线和标识。地板的颜色不能太浅或反光强烈,可为红色或深红色。不能过量使用油或蜡,以避免打滑。

温度

一般说来,馆内竞赛区域的空气流速控制在 0.2~0.3 米/秒之内,温度为 20 度至 25 度左右,或低于室外温度 5 度。

4. 乒乓球竞赛的器具

乒乓球虽然是一项简单易操作的运动,但它还是有一定物质方面的要求的,这包括乒乓球的球台、球拍等。

球台

球台是乒乓球的主要运动设施,其具体要求有以下几个方面。

(1) 规格

球台的上层表面叫做竞赛台面,应为与水平面平行的长方形,长 2.74 米,宽 1.525 米,高地向高 0.76 米。

(2) 台面

竞赛台面不包括球台台面的侧面。

(3) 弹性

竞赛台面可用任何材料制成，应具有一定的弹性，即当标准球从离台面 0.30 米高处落至台面时，弹起高度应约为 0.23 米。

(4) 边线

竞赛台面应呈均匀的暗色，无光泽，沿每个 2.74 米的竞赛台面边缘各有一条 0.02 米宽的白色边线，沿每个 1.525 米的竞赛台面边缘各有一条 0.02 米宽的白色端线。

(5) 台区

竞赛台面由一个与端线平行的垂直的球网划分为两个相等的台区，各台区的整个面积应是一个整体。

(6) 半区

双打时，各台区应由一条 0.003 米宽的白色中线，划分为两个相等的半区。中线与边线平行，并应视为右半区的一部分。

球网

球网是球台中间的悬挂物品，它的标准如下：

(1) 球网装置

球网装置包括球网、悬网绳、网柱及将它们固定在球台上的夹钳部分。

(2) 球网悬挂

球网应悬挂在一根绳子上，绳子两端系在高 0.1525 米的直立网柱上，网柱外缘离开边线外缘的距离为 0.1525 米。

(3) 顶端距离

整个球网的顶端距离竞赛台面 0.1525 米。

(4) 球网底边

整个球网的底边应尽量贴近竞赛台面，其两端应尽量贴近网柱。

球体

竞赛用乒乓球是有一定规格要求的，具体如下：

(1) 球型

球应为圆球体，直径为 0.04 米。

(2) 重量

球重量 2.6 克至 2.8 克

(3) 材质

球应用赛璐璐或类似的材料制成，呈白色、黄色或橙色，且无光泽。

球拍

竞赛规则对乒乓球竞赛的球拍要求有以下几点：

(1) 要求

球拍的大小，形状和重量不限，但底板应平整、坚硬。

(2) 材质

底板厚度至少应有 85% 的天然木料，加强底板的黏合层可用诸如碳纤维，玻璃纤维或压缩纸等纤维材料，每层黏合层不超过底板总厚度的 7.5% 或 0.00035 米。

(3) 拍面

用来击球的拍面应用一层颗粒向外的普通颗粒胶覆盖，连同粘合剂厚度不超过 0.002 米；或用颗粒向内或向外的海绵胶覆盖，连同粘合剂，厚度不超过 0.004 米。

其中，“普通颗粒胶”是一层无泡沫的天然橡胶或合成橡胶，其颗粒必须以每平方厘米不少于 10 颗，不多于 50 颗的平均密度分布整个表面。海绵胶即在一层泡沫橡胶上覆盖一层普通颗粒胶，普通颗粒胶的厚度不超过 0.002 米。

(4) 覆盖

覆盖物应覆盖整个拍面，但不得超过其边缘。靠近拍柄部分以及手指执握部分可不予以覆盖，也可用任何材料覆盖。

(5) 整体

底板、底板中的任何夹层、覆盖物以及黏合层均应为厚度均匀的一个整体。

(6) 颜色

球拍两面不论是否有覆盖物，必须无光泽，且一面为鲜红色，另