

## 体育精神与礼仪

### 概述

每个在圣乔治俱乐部参与游戏，团队比赛和锦标赛的人都应该遵守乒乓球运动的社交行为准则，如此才能享受和体会到运动的快乐。参与者需要像运动员一样在赛场上对自己的行为举止负责并且尊重对手和裁判。

如未能遵守规则将会导致被暂停或终止在协会参与比赛，领导组或董事会的资格。遵守礼仪将确保您顺利地进行各项比赛。

### 球网和边缘

当你赢得意外擦网球或擦边球，根据惯例应该提起食指表示歉意，因为是幸运赢球而不是球技好的原因、。



观众不应拍手庆祝幸运球。

庆祝这些幸运球将引起其他比赛选手的不快。

### 过多 Cho'ing

很多比赛人员，包括专业人士都喜欢欢呼庆祝，"Cho"是最常见的庆祝语，虽然欢呼庆祝是好的，但是过多 (或过度大声) 庆祝通常会被认为不礼貌和打扰。在比赛中大声欢呼是比赛中对赛手最主要的干扰。

过度欢呼庆祝对手的输球也是不被接受的。有很多关于怎样程度的欢呼才是恰当的讨论。

### 遵守规则

没有什么比因为对手犯规获得优势分更令人沮丧，以下为最常见的犯规行为。

#### 发球抛掷

最常见的犯规，是发球抛掷不够高，简单地从手中丢球击球是不被接受的，因为能更轻松地生成更多旋转。

应该将球放置于平摆的掌心中抛起发出 (具体参见 ITTF 规则 2.06.01)。

## 发球可见性

从发球开始直至被击，球应为高于桌面并在台面边界线后面发出，不能隐藏球，应让对方选手们能看见球。

## 握手

在一场比赛结束后，按照惯例应该和对方选手，裁判，教练以及对方教练握手，这是互相尊重的表示。

拍打别人的手不被接受。

## 诚实

没有什么能更好地展现体育精神当您诚实地指出裁判错判给您一个您不该赢的球。如果对方击球轻碰过桌面边缘但是裁判判你赢球，应该诚实地指出将得分归为对手，您会因为诚实而获得尊重。

## 练习

**推球。**毫无疑问对手是想预热弧圈球，所以你需要被动地推球回去。如果推球太快或扣球回击，对手就无法正常地预热攻球。在预热过程中不要试图“赢”球，只是连续对打。对打是为了让对手预热，而不是练习您如何赢球。

如果您意外错过击球或将球打到了对手没有预料到的地方，请表示歉意并继续进行预热练习。在预热过程中要集中精力送给对手好球，以及推挡球给对手练习。

**典型的流程。**如果您观看专业的比赛，一般流程如下：

1. 正手连续对打（30 秒）：只需来回用正手击球（此操作假定两人都是右撇子或左撇子）。这些都是常规击球，不是弧圈球。
2. 一方弧圈球练习（20 秒）：一方攻击，另一方被动推球回去给对方顺利地练习弧旋球。
3. 另一方弧圈球练习（20 秒）：同上。
4. 请用反手击球练习重复以上步骤 1-3 。

## 检查对手的球拍

比赛之前检查对方选球拍时，请**不要触碰**正面的橡胶（可以轻触它底部的标签所在）。触碰表面将会把您手指上的油脂沾到球板表面从而降低球板功效，该行为会让很多人感到被冒犯，尤其是触摸球拍表面中心或重要区域。

如果可以，只需要观察橡胶，揉碰表面没有什么用处，只要知道它是否粘性橡胶或是防旋转橡胶就可以了。

## 言语和器材滥用

用球板敲击球台或扔掷球板，**大叫、脏话、或把球扔到很远**都是语言和器材滥用行为，是不被容忍的行为并且会被出示黄色或红色警告。

## 比赛仲裁&评分 (通过裁判或 参赛者)

裁判必须在每个游戏开始和游戏开始后每个球点之后公布比分，裁判应该喊出比分这样整个赛台都能听到，计分板的主要目的是让人们观看知道分数。

当选手发生明显的违规操作时裁判应该宣读比赛规则，因为某些选手会因为习惯而没有意识到他们已经犯规。

## 进入另一个赛台的球

如果影响到正在进行的比赛裁判应该喊“LET”，通过喊"LET"并举起手臂高过你的头。参赛者需要等待球被捡回，绝对不能喊‘LET’或进入其它赛台捡球除非裁判喊“LET”并且暂停比赛并和参赛者进行眼神交流以后。

## 赛台上的瓶装水和参赛者器材

请不要将您的瓶装水带上赛台因为很容易将水洒出或掉下来绊倒人员。您可以带一条毛巾上赛台，应放在毛巾框或接近裁判员椅子的地方。毛巾一定不能挂在栏杆上。换比赛方向时请将您的毛巾放在您这边的球台靠近裁判椅子的地方。用来吸地板水份和擦拭灰尘的海绵必须放在球台底下靠近球网的地方并且要在比赛后取走。

## 在球桌上擦手

这是不当的行为，它可被视为拖延战术，但是在球桌上擦拭手的结果是疾病传输。您不知道是否有人已在您之前在球台上擦手。每过 6 个球点，参赛者被允许用毛巾擦拭手。请不要在球台上擦拭手因为除了会传播疾病，也会将油污沾在桌子上并导致球在台面上打滑。如果球台上有您的汗水，请使用您的毛巾将汗水擦掉。

建议您在比赛结束后洗手。