

五月  
踏青去  
毽球篇策划/统筹:林本剑  
采写:羊城晚报记者 詹淑真  
图片:羊城晚报记者 詹淑真  
(除署名外)

“踢毽子是一项极具挑战性的活动,越是深入,你越会沉浸其中。”当记者让他推荐“五一”踏青运动时,毽子资深玩家林先生不假思索推荐道。在他看来,毽子这一运动,对场地要求较小,对身体协调性要求较高,能个人参与也能多人比赛,不失为打发闲暇时间和锻炼身体的一個好选择。

户外相“毽”  
其乐无穷

毽球很适合阖家运动的生活场景 图/视觉中国



毽球融合了多种项目的特点

## 从“劝退”到“沉浸”

“第一次接触毽子的时候,感觉它好难。每次只能用脚接两三个,就再也接不动了。”林先生坦言刚开始接触毽子的体验并不好,但这也触发了他想要克服这一困难的决心。毽子对场地的要求非常小,在家或楼下就能随时练习。

不过,林先生练习了一段时间也只能踢五六個。直到有天同样踢毽的邻居大爷看不下去了,指出他的不足,他才意识到自己踢毽的技巧问题多多。“比如我是用一只脚踢毽子,这样就很难控制身体平衡并使毽子保持在空中。我有时候踢得太用力,导致毽子失控飞得很高很难接住。也有我用脚错误的一部分原因,一开始只知道用脚接,但具体是脚背还是脚后跟等部位,我并不清楚它们之间的差别。”林先生

提到,小小的毽子看似简单,其实包含了很多技巧在里面。

在大爷的指导下,他一点点改正自己的脚法、动作,也学习四处走动并使用步法来定位自己和毽子之间的接触。一段时间后,他的踢毽水平有了明显的提升,也感受到身体变得更灵活了。

“从一开始连毽子都接不太起来,到尝试用不同的技巧,长期的练习提高了自己的信心。这个过程有时候令人沮丧,但每一次小的提升都能给我带来满足感,能够掌握一项运动的成就感真的很强。”林先生说道。他也非常鼓励身边人尝试这项运动,从笨拙的接毽到能够让毽子在脚尖随意翻飞,这个过程收获的收获令人欢欣鼓舞。

## 多人踢毽多重考验

多人踢毽子,考验的不仅是选手的基本功,也有队友之间的默契配合度。在公园的空地上,经常可以看到小团队踢毽子的身影。来自广州应用科技学院的张艳接触毽球已有数年,这一运动在她的生活中占了很重要的比例。

她所在的学校开设了毽球课程。作为一名毽球运动员,她经常和同学们一起训练、参加毽球比赛。在锻炼提升自己水平的同时,她也收获了很多友情和难忘的趣事。

在大学四年里,张艳经常参加毽球活动和比赛。感受颇深的是2019年11

月,她在增城体育馆参加第五届广东省大学生毽球锦标赛,在比赛过程中她见识到了精彩对决的“毽球交锋”,也认识了很多新的朋友。今年2月份张艳又有机会来到同一个体育馆,回忆这段经历时,她笑着说:“能够在不同的时间段来到同一个体育馆,之前是以运动员的身份来参加比赛,这次是作为旁观者观看比赛,更能全神贯注欣赏精彩时刻,也有了另一番滋味。”

作为一名毽球运动员,她表示,在比赛中,毽球技术的发挥不仅受自身水平和体能状况的影响,还受对手和队友

的制约以及赛场心理状态的影响。所以运动员们需要具备一定的抗压能力和临场反应能力,学会如何抵抗对手的压力、如何与队友通力协作共赢,以及如何及时调整比赛心态。

此外,要提高毽球技巧少不了有一番训练,特别是以赛促练、以赛促教。“通过大大小小形式的比赛,提高参与毽球运动的兴致和适应比赛的能力,与此同时培养抗压能力和反应速度。”张艳提到,通过多次赛后复盘总结,对自身水平和队伍凝聚力的提升也有很大帮助。

## 毽球高手腿功了得

在一些毽球比赛中,运动员通过抬腿、跳跃、屈体、转身等方式,让毽球在空中飞上飞下,展现了高超的技巧。小小的毽子在他们脚下玩出了各种花样,毽球高手,看起来个个腿功了得。

毽球竞赛主要分为单人赛、团体赛、花毽比赛等几类,其中团体赛的观赏性和激烈程度非常高。以毽球三人赛为例,毽球过网,两侧各三人进行对踢。比赛一般采取三盘两胜制,得分方法为具有发球权方造成对方死球才能得分,现代新规则为直接得分制。“要打

出高水平的比赛,无论是对整体的战术配合还是对个人的技术都有很高的要求。”张艳说。

为了提高毽球水平,张艳从个人角度提出了三点建议。首先,玩家必须打好基础,踢毽子的基础在于扎实的基本功。练习这些技能可能会重复,所以兴趣和热情是学习的最佳动力。此外,还需加强体能训练,良好的身体素质是发挥毽子潜能的必要条件。若玩家想要参与团队项目,则需要多方长期的配合和默契。

总而言之,踢毽子是一项有趣且容易上手的运动,可以为身心健康带来诸多好处,同时也是结交新朋友的一种方式。无论是个人比赛还是多人比赛,踢毽球都可以提高协调能力、提高反应速度,并增强整体健康水平。通过适当的准备、练习和团队合作,任何人都可以成为熟练的毽球运动员并享受这项迷人运动的诸多好处。所以,如果你正在寻找一种有趣的方式来打发闲暇时光,不妨在“五一”假期拿起毽子,踢起来吧!

## 亮话体坛

首位中国“世界棋王”诞生  
丁立人这一路有多难?

中国棋手丁立人成了有史以来第一位来自中国的国际象棋“世界棋王”。回顾他的夺冠之路,可以用一句歌词来概括:“一切就像是电影,比电影还要精彩。”

这是一趟不折不扣的逆袭之旅,而且是全程逆袭——

他先是错过了参加国外举行的各种资格赛,因此差点连候选人都进不去,靠着等级分才获得递补;到了世界冠军候选人赛,他上来就1负7和,在绝境中他一轮未输,最后一轮面对美国名将中村光,谁赢谁就能拿亚军,虽然只有冠军才能获得挑战“世界棋王”的资格,亚军只是一个“安慰奖”,但丁立人仍然全力拿下。

接着的剧情开始“神展开”,“世界棋王”卡尔森宣布放弃卫冕,丁立人的亚军意外地为他带来了冲击世界冠军的机会。在世界冠军赛的慢棋阶段,双方罕见地在前7场5次分出胜负,他一次又一次在劣势下通过“肉搏战”扳平,最后和对手涅波战成7比7的那盘棋,足足下了6个半小时……

在最后的快棋加赛中,前三盘快棋都和了,如果第四盘也和,比赛就会被拖入到他擅长的超快棋,凶多吉少,结果,正是最后一盘的最后时刻,丁立人放弃了守和的机会,冒险出击,成功抓住机会终结了比赛,就此圆梦。

从打不了资格赛,差点连候选人赛都进不去,一直到最终的历史性登顶,丁立人这一路,可谓跌宕起伏一波三折,但绝不是“阴差阳错”。虽然有幸运女神眷顾的成分,但更证明了“运气更青睐有准备的人”。候选人赛的最后一场,世界冠军赛慢棋阶段的最后一场,直到快棋加赛的最后一场,但凡没有强大的心理抗压能力,但凡少了一点必胜的信念,他都不可能成为中国第一位国象“世界棋王”。

国象的“世界棋王”是一个极有含金量的头衔。各竞技项目的“世界冠军”,大多可以通过各种各样的国际大赛获取,就连有“智力运动之王”之称的围

棋,因为有着名目繁多的头衔战,因此1988年以来也已经产生了近40位世界冠军。而现代国际象棋的“世界冠军”头衔,能且只能从国际象棋世界冠军赛这一项赛事中产生,其稀缺性也就不言而喻了——从1886年诞生第一位世界冠军算起,137年间一共只诞生了16位“世界棋王”,丁立人是第17位。

除了头衔本身的稀缺性,要想当上“世界棋王”,还需要经历漫长的征途。从区域赛到区际赛,再到候选人赛,最后才能获得挑战“世界棋王”的资格。更要命的是,国际象棋界时不时就会出现一个“大魔王”级别的超级棋手,牢牢盘踞着王座,过去10年,挪威人卡尔森就连续四次击败了挑战者。直到去年,他宣布不想再卫冕“世界棋王”,这才有了这次来自候选人赛亚军之间的“棋王争夺战”。

就连AI的发展都在某种程度上帮了丁立人的忙,卡尔森为什么不想卫冕了?一方面是因为他已经当了五次“世界棋王”,再者就是他在去年的一场比赛中输给了一个有作弊嫌疑的小伙子,他怀疑对方是利用人工智能作弊,卡尔森认为主办方监管不力,退出卫冕是他表达不满态度的方式。

无论如何,丁立人的这次夺冠,难度还是很大的,意义也非常大。

从1991年谢军首夺女子世界冠军,到1998年中国女队首度奥赛夺冠,从2014年中国男队打破欧美棋手87年垄断首次登顶奥赛,到如今丁立人加冕“世界棋王”,中国国象自从1996年提出“四步走”的战略,跨越27年,终于完成了最后一块“大满贯”的拼图。丁立人的夺冠经历固然极具戏剧性,但在无数次的“反转”背后,是丁立人自己乃至几代中国国象选手目标坚定、目光一致的砥砺前行,因此,这份荣耀,是中国国象稳步发展水到渠成应得的收获。

羊城晚报记者 赵亮晨



丁立人在比赛后露出如释重负的笑容 新华社发

## 链接

丁立人,中国国际象棋大师,2023年国际象棋世界冠军。最高等级分2816.9(世界第二)。他1992年出生于浙江温州,4岁学棋,5岁进入温州市全国国际象棋后备人才培训基地。2009年4月入选国家队。温州中学毕业后,他于2012年保送升入北京大学法学院。

2009年,他成为中国第30位国际象棋特级大师。2014年

8月,他代表中国队参加第41届国际象棋奥林匹克赛,为中国队首次夺得男团冠军。2018年10月代表中国队参加第43届国际象棋奥林匹克赛并坐镇一台,再次夺得男团冠军。

2023年4月30日,在国际象棋世界冠军赛中击败涅波,成为中国国际象棋首位“世界棋王”。

羊城晚报记者 赵亮晨

## 中超

队长史亮临危救主  
梅州客家止住连败颓势

5月1日,在2023赛季中超联赛第四轮最后一战中,梅州客家队在客场以1比1战平大连人队,避免遭遇升入中超以来的第三次三连败。作为“二年级新生”,球队在新赛季中超开局2平2负未尝一胜,目前位列联赛倒数第二。

梅州客家队在中超第二季度的开局阶段就困难重重,中场核心科索维奇迟迟未能伤愈回归,进攻型中场尹鸿博又在上轮受伤,此番北上做客挑战大连人队,主帅米兰在首发名单中将陈杰取代队长史亮。缺少上赛季的中场三大核心,梅州客家队的传控足球失去了最为关键的“节拍器”,在大连人队全场高压逼抢和快节奏的攻防转换压迫下,球队的地面进攻威力大打折扣,唯有依靠罗德里格的个人能力突破和单一的长传冲吊找中锋洛博扎尼泽,导致进攻效率低下。

大连人队此役完全掌控了场上节奏,并在第63分钟利用梅州队造越位失误,由37岁老

将闫相闯单刀打破僵局。眼看就将遭遇三连败,梅州队主帅米兰连续换上史亮、杨超声、尹聪耀、崔巍和陈哲超加强进攻。最后时刻,梅州客家队趁对手体能下降展开猛攻。在连续获得角球机会后,队长史亮挺身而出成为球队的救星,第88分钟他接应杜加利奇的助攻扳平分。在门将程月磊伤停补时扑出对方前锋曼巴的单刀球后,最终梅州队在客场有惊无险地抢下1分,止住连败颓势。

史亮的扳平球是梅州队全场9脚射门中唯一一次射正,缺少组织双核科索维奇和尹鸿博后,球队的进攻传导和向锋线输送炮弹的能力严重下滑,这是球队开局战绩不佳的主因。

后防中坚廖均健赛后表示:“大连人队的主场氛围非常好,在这里踢客场并不容易,很高兴能够拿到1分。球队在新赛季开局还未尝胜利,希望尽快打破不胜怪圈。”

羊城晚报记者 柴智



毽球运动易学难精