



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个好选择。

户外相“键”其乐无穷

从“劝退”到“沉浸”



毽球比赛现场

毽子,也称毽球,是一项在中国有着多年历史的传统运动。通过用身体的各个部位,如脚、膝盖甚至是头,使毽子在空中来回接传,这一项目对参与者的身体素质提出了极高的要求。许多人踢毽子是为了好玩和娱乐,它不仅可以让人心健康,也能提供一种获得友谊的方式。

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“毽球争锋”,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

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。他也非常鼓励身边的人多多尝试这项运动,从笨拙的接毽到能够让毽子在脚尖随意翻飞,这个过程中的收获令人欢欣鼓舞。

不过,林先生练习了一段时间也只能踢五六个。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,导致毽子失控飞得过高很难接住。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

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

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!



毽球融合了多种项目的特点

毽球入门小指南

1. 从基础开始:从练习基本踢法开始,例如用脚背和脚后跟来回踢毽子,专注于保持平衡并保持毽子在空中。

2. 专注步法:步法是踢毽子的关键,所以练习移动你的脚并为下一次踢毽做好准备,这将帮助你保持平衡并更好地控制毽球。

3. 定期练习:定期练习踢毽子,即使每天只有几分钟,坚持不懈地练习可以有效提高协调能力。

4. 边看边学:观看视频或观察有经验的玩家,学习新的技巧,更好地理解游戏,还可以向更有经验的玩家寻求指导,他们可以提供有用的提示和反馈。

5. 加入小团队:加入毽子小团队,向他人学习并获得更多练习,这也是结交新朋友并在学习这项运动的同时获得乐趣的好方法。

6. 要有兴趣:记得在学习的同时玩得开心,踢毽子是一项具有挑战性的运动,有兴趣更能长期坚持下去。

除了这些基本技能外,高级的踢毽子技术还涉及更复杂的动作,例如用头或膝盖控制毽子。这些动作需要更好的协调性、平衡性和敏捷性。



毽球运动易学难精

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,因此差点连候选人赛都进不去,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,在绝境中他一路狂追,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,如果第四盘也下和,比赛就会被拖入到他不擅长的超快棋,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,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“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,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。从区域赛到国际赛,再到候选人赛,最后才能获得挑战“世界棋王”的资格。更重要的是,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他的挑战者。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前科的小伙子,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

从1991年谢军首夺女子世界冠军,到1998年中国女队首次奥赛夺冠,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



链接

丁立人,中国国际象棋手,国际象棋特级大师,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高水平后备人才培训基地。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,避免遭遇开中超以来的第三次三连败。作为“二级新生”,球队在新赛季中开局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,主帅米利安在首发名单用小将陈杰取代队长史亮。缺少上个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布扎尼泽,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岁老将柴智赫扳平比分。下半场,梅州客家队在第80分钟由史亮头球破门,帮助球队止住连败颓势。

史亮的扳平球是梅州队全场唯一一次射正,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要原因。

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

羊城晚报记者 柴智赫