

# 全国柔力球比赛参赛指南

## 第一章 概述

《柔力球项目参赛指南》是指柔力球爱好者参加柔力球赛事必须要了解的事项，包括赛前的准备，比赛途中和赛后的注意事项。目的是希望参赛者尽可能减少不必要的失误和遗漏，确保参赛人员发挥水平、安全顺利完成比赛。

## 第二章 赛前

### 一、报名工作

#### （一）阅读竞赛规程

竞赛规程是组委会举办比赛的纲领性文件，主要包括竞赛名称、主办、承办、协办单位，举办时间、地点、竞赛项目，竞赛办法、参赛办法、奖励办法等，以及赛事组织方的特殊要求。竞赛规程一般会在国家体育总局社会体育指导中心官网上提前公布，使参赛者根据规程合理安排训练、提前安排行程、积极做好参赛准备。

在竞赛规程中要注意：

- 1.食宿费是否由大会组委会统一安排、提前离会是否退费。
- 2.是否需要缴纳赛事综合服务费。
- 3.是否要求随队裁判员及裁判员级别,如没有随队裁判员其代聘费标准。
- 4.赛事对于人身意外伤害保险、体检证明、自愿参赛责任书,以及对超龄运动员是否允许参赛及相应要求。
- 5.赛事的主办、承办单位。不同级别、不同规格的赛事主办、承办单位会对赛事有不同影响,关系赛事服务质量、参赛安全等事项,应提前了解并进行评估。

## (二) 评估健康状况

参赛者在参赛之前应该到正规的医疗机构进行体检,并结合体检报告评估自己的身体状况,确保是否可以参加比赛。尤其是年纪较大的参赛者,更要清晰自己的身体状况,量力而行,随身配备一些平时使用的药物。在参赛之前仔细阅读自愿参赛责任书,有以下疾病患者不适宜参加比赛:先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重

心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病、以及其它不适合相关运动的疾病。

尤其是对于超龄运动员，需要有家属陪同，并且有直系亲属签字的免责书，方可参赛。

### （三）评估能力状况

柔力球赛事主要分为花式及网式项目。花式项目又分为规定套路及自编套路，网式项目主要是技术竞技。花式项目与网式项目对体能都有很高的要求，若连续参加比赛，强度较高时参赛者应量力而行，不要过度疲劳。

### （四）提交报名信息

进行多方评估之后，确定要参加比赛的，要按照竞赛规程中的报名通道进行报名。填写完善的资料，提交报名表应与负责报名的工作人员进行确认，确保已经报名成功。团体赛中需要填写的人员信息较多，要仔细核对，避免出现错误。如报名后因故不能参加比赛，应该报名截止 15 天之前书面通知组委会。

报名表中一般会要求填写 1-2 人的联系方式，请确保表格中填

写的联系人电话畅通，避免出现提交表格后沟通不畅等情况的出现。

#### （五）其他行程安排

如在参赛前或赛事结束后，有安排旅游观光计划，应提前了解旅游的景点情况、路线安排、花费时间等内容，也可以联系当地旅行社提前安排。

### 二、赛前准备

#### （六）安排行程

一旦确定参加比赛，尤其是较远地区、需要跨省跨市的，参赛者应提前安排购买车（机）票、预定酒店。购票后，应主动将乘车（机）信息、参赛人数告知组委会，以便有安排接站（机）的赛事承办方提前安排接送站等工作。

出发前还需查询当地的天气情况、饮食口味等，以便携带适合的衣物以及药物等物品。

#### （七）报到、适应场地

到达比赛地后，应第一时间报到，并领取赛事资料。在领取

赛事资料时，一定要注意耐心、细心，保持与赛事承办方的礼貌、有序沟通。在赛事报到时，承办方接待队伍数量多、情况复杂，要尽可能予以理解。要注意确认以下事项：

秩序册是否已经领取、如需要开具发票则需确认发票抬头信息与发票明细内容和金额、领队教练员联席会议的时间地点、开幕式时间、往返场地的车辆信息及联系人、用餐时间等。

对于赛事承办方提供赛事服务指南的，一定要仔细阅读，并通知到队伍内各成员。

提前了解是否安排了赛前练习，时间、场次如何安排，提前去场地查看，适应场地，了解路线，为第二天的比赛做好准备。

#### （八）按时参加联席会议

领队、教练员、裁判长联席会议是由组委会组织，各队领队、教练员、裁判长、主办单位、承办单位、仲裁共同参加，针对赛事的组织情况、竞赛情况、裁判情况进行说明。尤其是一些特殊的情况以及要求都会在联席会议中通知和说明。各领队和教练员务必参加，并在会议结束后组织自己的队伍开会将会议情况进行

通报。

### （九）调节心态

赛前一天应充足睡眠，防止赛前的过度兴奋，消耗精力，影响第二天的比赛成绩。赛前一天不要饮酒，避免带来身体的不适。准备叫醒服务（叫醒电话、闹钟、手机等），不宜留任何影响睡眠的担心。实践经验表明，赛事级别越高，心理压力越大，关键时刻能否保持良好心态亦是成败的关键。

### （十）参赛物品

赛事之前要准备好参赛使用的物品，最好列出清单，按清单准备物品，避免遗漏。

服装：在团体赛中，服装要求统一。应提前准备整个队伍的服装，避免因服装问题影响赛事成绩。

球拍及球：每个队员一套，一般为符合赛事标准且自己习惯使用的球拍及球。赛前再次检查自己球拍及球的情况。

饮用水：根据个人习惯，准备好水杯或矿泉水等饮料。

## 第三章 赛中

### 三、比赛期间注意事项

### （十一）餐饮安全

赛前1个小时用餐，吃清淡易消化的食物，不要吃的过饱，避免食用平时没有吃过的食品或者饮品，以及生冷食物，防止比赛中肠胃不适。赛事期间避免饮酒。

### （十二）赛前检录

提前阅读秩序册中的比赛安排，了解自己的赛事时间和场地，至少提前20分钟到达场地，提前上好厕所。在场地候场等待裁判员呼叫检录。

### （十三）赛中的心态调整

赛事中调整好自己的心态，切勿激动，无论输赢要努力保持平和的心态。

### （十四）出现赛事纠纷时

在赛事中如出现纠纷，应由队长或者教练员向裁判员提出，并说明情况，避免大吵大叫扰乱赛场。时刻保持心平气和，切勿激动。

### （十五）核对成绩

每场比赛结束后，广播员都会报每位裁判员的打分情况及最终得分，请仔细核对。

#### （十六）及时总结

每天赛事结束后队长和教练员要带着队伍进行总结，为下一场比赛提供指导，并积极调整。

#### （十七）按时参加开、闭幕式

开幕式和闭幕式是一场赛事的两个最重要的仪式。开幕式、闭幕式时应该按照工作人员要求列队，展示本队伍的形象。

#### （十八）异常情况处理

在赛事期间如出现身体不适，应及时向组委会寻求帮助，以确保身体安全。发现身体不适，应即可休息并采取措施，切勿逞强勉强参赛，身体安全是第一位。

场地上有医疗组，有不舒适的地方及时向医生询问。尤其有血压、血糖不稳定的参赛队员，要时刻关注自己的身体状况。

## 第四章 赛后

### 四、赛后注意事项

#### （十九）及时总结

比赛结束后无论是输赢，都应保持平和心态，并进行赛后总结，以便提升队伍的水平。同时，应分别针对赛前筹备、参赛安排、竞赛水平、技战术发挥等方面进行总结，为下次参赛积累经验。

#### （二十）返程安排

提前安排好返程的车（机）票或者路线。如需要送站的，要及时关注组委会的送站信息。