

国家体育总局社会体育指导中心

和球参赛指引

第一章 概述

《和球参赛指引》是指和球运动爱好者参加和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。

本指南中所包含的部分事项不适用于国际赛事。

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规定与要求。竞赛规程、报名方式、报名端口一般会在体育总局社体中心官网、中国和球运动官方网站、“和球运动”公众号等平台上提前公布，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. 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。

4. 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县级以上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。尤其是上了一定年纪的参赛者，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。在参赛之前详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、以及其它不适合相关运动的疾病。

（三）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，提交报名表和缴费后应与负责报名的工作人员进行确认，确保已经报名成功。如报名后因故不能参加比赛，应该报名截止 15 日之前

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。

二、赛前准备

（四）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，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。

（五）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：

1. 秩序册是否已经领取？
2. 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；
3. 领队教练员联席会议的时间地点；
4. 开幕式地点、时间、往返场地的车辆信息及联系人；

5. 住宿、用餐等与密切相关的日常活动安排。

对于赛事承办方提供赛事服务指南的，一定要细心阅读，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。

（六）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、特殊规定、竞赛分组、竞赛时间进行通报。

（七）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，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。

（八）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：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。

队长、教练员袖标：赛事中要求队长和教练员必须携带袖标。每个队伍要提前准备，装在统一的包里，以免遗失。

鞋子：切勿穿戴高跟鞋、皮鞋等不符合要求的鞋子；

帽子：运动员根据自身需求、天气情况、酌情准备；

防晒：高温天气比赛时涂抹防晒霜，防止晒伤；

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

（九）餐饮安全

赛前至少 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，以及生冷物，防止比赛中肠胃不适。赛事期间避免饮酒。

（十）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，提前上好卫生间。等候裁判组进行分组检录，分组检录点名后，裁判员要检查服装、首饰佩戴、比赛用球等，然后按照时间由裁判员带领球员到指定场地进行比赛。

（十一）赛中的心态调整

比赛期间调整好自己的心态，切勿激动，无论输赢要努力保持平和的心态。

（十二）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，本人说明情况，避免大吵大叫扰乱赛场。时刻保持心平气和，切勿激动。

（十三）核对成绩

每场比赛结束后，全体队员在赛场的空闲区域（或者听从裁判员安排）列队，核对成绩，并由参赛人员、裁判员依次签字。

（十四）及时总结

每天赛事结束后，参赛选手之间、参赛选手与教练员之间，可以相互交流比赛心得、进行总结，为下一场比赛提供指导，并积极调整。

（十五）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准时参加，展示自身及本队伍的形象。

（十六）突发事件情况处理

在赛事期间如出现身体不适，应及时向组委会寻求帮助，以确保人身安全。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

（十七）及时总结

比赛结束后无论是输赢、是否获奖，都应保持平和心态，并进行赛后总结，以便提升队伍、自身的水平。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。

（十八）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。