



围棋队队际赛比赛现场。

青岛百校少儿围棋队际赛第八场走进平度

纹枰上摆起火牛阵!

岛城百校队际赛

□半岛全媒体记者 杜金城

战国时期，平度曾经发生过一场著名的战役。齐将田单利用精妙战术以少胜多打败乐毅。当时，田单发明的正是著名的“火牛阵”。5月20日上午，“马迭尔”杯青岛百校少儿围棋队际赛第八场走进平度。围棋，这项最早也用于军事上排兵布阵的运动来到了“火牛阵”的发源地。小棋手们也在棋盘上摆出了属于自己的棋阵。

参赛双方分别是由段肃东5段领队的平度天元围棋队(执黑)对阵由于江5段执教的平度博星围棋队。比赛第一节布局阶段，黑方派出孙凌越2段和刘灏宇2段，对阵白方王凯2段，姜晟哲2段。黑方以错小目开局，白方星小目对抗，双方稳扎稳打，以抢占实地为主，黑9在右小角挂角挑起战争，白14手“扳”无理，黑15应该在二路单立更简明，而实战黑棋二路扳，使得角部棋局变化复杂；黑35应该断吃白七个子，然而黑棋实战一路托过，使白空内6颗黑棋的孤子与大部队取得联络，白空瞬间被破。右下角双方争斗，黑棋占优。第二节黑方派出实力较强的刘丰庆3段和杨景皓3段，对阵白方的周浩欣，赵婧琪3段。黑81手碰白角试应手，白86手应该依靠外面的厚味强杀黑棋，但被黑在白角内做成打劫活，黑

棋优势明显。第三节黑方派出吕晨赫1段和牟子安1段，对阵白方吴文睿1段、郭一童1段，黑方曾一度出现官子亏损，关键时刻黑方教练利用暂停、换人稳住优势局面，最终白方中盘认负。

棋局进行到官子阶段，黑方教练派小棋手马若心出战，小美女见双方棋局争斗激烈，临阵怯场，经过教练耐心开导，并授以锦囊妙计，小棋手才勇敢出战并不负众望，完成了教练交给的任务，使优势变成胜势。赛后，天元围棋队教练段肃东表示，队际赛极大地调动了每个队员参与的积极性，每个小队员都表现出强烈的集体荣誉感和胜负感，在不大的研究室里，看到小同学们快速地摆出一个个变化图，相互探讨，取长补短，场面令人欣慰。他也希望队际赛能越办越好。

半岛都市报体育产业
工作室战略合作伙伴

前方体育



SC 运动·概念
SPORTS CONCEPT



矫正含胸弓背之拉伸篇(3)

□健身指导 王卓

含胸者肩胛骨是处于“前倒”的，肩关节是内旋的。因此从结构调整的角度考虑，应该做一些让肩胛骨“后翻”和肩关节外旋的拉伸。手臂完全伸直拇指冲上，这样我们做了肩关节的外旋，手压住支撑物后将上身下沉，这样那些使我们圆肩的有肩内旋功能的肌肉都被拉伸开了，而且最大的一块背阔肌在身体下沉时得到了更充分的伸展。然后企图去让肩胛骨“往后翻”。做这个拉伸的时候，应该感觉到肩关节附近的肌群有强烈拉伸感，并且会感觉到上身的胸椎-腰椎在往后“折叠”。整个中背部的肌肉还能得到收紧的训练，来对付驼背。



罗成好

曹安铭

岛城又添金牌教头

□半岛全媒体记者 王悦

2017世界泰拳锦标赛于5月4日至12日在白俄罗斯首都明斯克隆重举行，共有来自近70个国家的540多名泰拳高手为世界冠军的至高荣誉展开了激烈的角逐，中国队由国家体育总局武术运动管理中心训竞三部周金彪部长亲自担任领队，来自青岛精英武馆的曹安铭担任中国队教练，中国队派出了8名国内一流高手参加了比赛，在男子51公斤级最后的决赛中，来自贵州的23岁小将罗成好，顽强拼搏力克俄罗斯选手，为中国队拼得了一枚金牌。

曹安铭告诉半岛记者，此次参赛的8名运动员，教练组都根据每个运动员的特点制定了相应的战术，包括每位运动员参赛对手的特点也都逐一分析。中国队选手罗成好一路过关斩将，先是在8进4的比赛中TKO(技术性击倒)了印度选手，曹安铭介绍，印度选

手实力较弱，所以赛前让罗成好充分运动开，这场比赛的胜利在意料之中；罗成好又在半决赛中第二回合TKO了土耳其悍将，这位选手是主动进攻型，所以教练组让罗成好压着对方打，这样就打乱了对方的节奏，罗成好充分发挥了自己的优势获胜；决赛中在观众为俄罗斯选手山呼海啸般的助威声中，罗成好顶住压力三回合一致判定战胜俄罗斯对手，一举拿下冠军！曹安铭表示，针对俄罗斯选手，教练组在赛前认真研究了其比赛录像，让罗成好发挥步伐灵活的优势，从而控制了场上的节奏，力克对手获得冠军。这也是中国队获得的第四个泰拳世界冠军，另外本次比赛中国队共有5人闯入8强！

为了备战本次世界锦标赛，国家体育总局武术运动管理中心选调了在3月举行的全国泰拳锦标赛中表现优异的运动员在广东佛山国家泰拳队训练基地进行了为期一个多月的集训，集训期间运动员训练认真刻苦，坚决贯彻了教练组制定的有针对性的训练计划，在这次比赛中展现了集训的训练成果！曹安铭告诉记者，这次带队比赛自己也是受益匪浅，对于队伍管理、战略战术方面都积累了宝贵的经验。

在谈到泰拳在中国发展时，曹安铭教练表示，今年是中国开展泰拳项目的第十年，十年来在国家体育总局武术运动管理中心的大力扶持下，自2008年起至今已举办了十届全国泰拳比赛、全国泰拳锦标赛，运动员通过全国泰拳锦标赛得到了锻炼和提高。作为所有十届全国泰拳比赛的参与者，他也亲眼见证了中国泰拳的发展和进步。而即将于今年年底开始启动的全国泰拳职业联赛将为泰拳运动员提供很好的展示和提高的平台，相信运动员通过全国泰拳职业联赛这一高水平赛事的锻炼，中国泰拳运动员将会在国际赛场上取得更加优异的成绩，为国争光！

青岛相比较南方泰拳运动起步比较晚，但通过精英武馆引进来、走出去的发展计划，近年来发展也比较快，精英武馆多次组织运动员到泰国比赛交流，并与多家泰国知名拳馆建立了友好合作关系，并长期聘请泰国高水平的教练执教，在2015年的全国泰拳锦标赛的比赛中精英武馆学员获得了一银一铜，创造了山东泰拳在全国锦标赛上的最好成绩，相信青岛的泰拳运动会光明的未来！



请扫码
关注i运动公
众号