

聚焦第十二届 全国少数民族传统体育运动会



射弩竞赛项目19支代表队准备就绪 赛前练兵“射”出水平

本报三亚11月21日电(海报集团全媒体记者胡丽齐)单膝跪地,手持弩,拉弦、装箭、瞄准、发射……一支支弩箭离弦而去,直奔靶心。11月21日上午9时,上海外国语大学三亚附属中学体育馆内,第十二届全国少数民族传统体育运动会(以下简称运动会)射弩竞赛项目赛前练习正在进行。

“停放,看靶。”在测试赛现场,随着场馆工作人员一声清脆响亮的竞赛口令,19支代表队的运动员们纷纷争分夺秒地投入熟悉场馆中,开展试射、校靶等训练。

“今天的试射感觉还可以,现场的光线也不错,能够达到平时训练的基本水平,我已做好了准备迎接比赛!”看着弩箭脱弦而出,稳稳扎进靶心,重庆市代表团运动员朱再蒙一脸轻松,自信十足。朱再蒙今年18岁,是队里年龄最小的运动员。

朱再蒙告诉记者,高中时期一次偶然的机会接触了射弩后便爱上了这项运动,这是自己第一次参加全国综合性体育运

动赛事,虽有压力,但更多的是期待,希望以赛促融,与各族同胞切磋技艺,增进感情。

“我第一次接触射弩就喜欢上了,到现在已经练了两年多……”试射训练结束后,海南省代表团运动员王晨翰与身边的外省运动员聊起了自己的射弩故事。

王晨翰是一名黄花梨工艺品雕刻工匠。他表示,射弩运动对运动员的耐力、专注力、体能有着很高要求,这与自己从事的黄花梨工艺品雕刻工作有着相通的地方,这也是自己越来越着迷射弩运动的原因所在。“大家因热爱射弩而相聚,这就是缘分,祝愿大家都能在比赛中取得理想成绩!”王晨翰期许地说。

运动会射弩竞赛委员会竞赛副主任刘起高介绍,此次射弩竞赛项目共有19支代表队107名运动员参赛,设民族传统弩、民族标准弩两大类共10个内容小项;比赛分为资格赛、决赛两个阶段。



射弩竞赛项目运动员在进行赛前练习。海报集团全媒体记者 胡丽齐 白雪峰 摄

毽球项目备赛正酣 亮“毽”比拼展现风采

本报三亚11月21日电(海报集团全媒体记者符彩云)第十二届全国少数民族传统体育运动会即将在三亚举办。11月21日下午,在三亚中瑞酒店管理职业学院的毽球竞赛场馆内,来自广西、海南、吉林、重庆、贵州、内蒙古等代表团的运动员正在熟悉比赛场地,进行适应性训练,全力以赴积极备赛。

“要放开,身体不要绷太紧。”重庆代表团毽球队教练王松林正在给运动员们进行指导。“我们此次共有8名运动员参加比赛,将参加男子三人毽球、女子三人毽球、男子双人毽球、女子双人毽球四个单项。第一次来到美丽的三亚,感受到了热情。此次我们的主要目的还是交流学习,希望各地队伍都能在比赛中取得佳绩。”王松林说道。

“我们有12名运动员参加比赛,男子、女子各6人,队伍从8月份开始就在深圳进行连续性集训,今天早上才到海南。我们通过‘以赛代练’不断学习,这段时间主力队员训练得很辛苦,但是大家状态都

不错,我对他们拿到好名次很有信心。”海南代表团毽球队领队兼教练周忠凯表示。

“我练习毽球有三年左右,为这次比赛做了充分准备,期待能够取得好成绩,我也很期待能够通过比赛交到更多朋友。”海南代表团男子毽球队运动员张洲说,又赶紧回到了赛场,和队友们一起认真训练。

据悉,毽球运动是在我国民间踢毽活动基础上发展起来的民族传统体育项目。毽球比赛规则类似排球、技术类似足球、场地类似羽毛球,球网高度男子比赛为160厘米,女子比赛为150厘米。球的基本动作是盘、磕、拐、踢,有前踢、后踢、内踢、外踢、倒踢、头顶、胸触等几十种踢法。目前毽球比赛设置有男子三人毽球、女子三人毽球、男子双人毽球、女子双人毽球四个单项。1995年第五届全国少数民族传统体育运动会,首次将毽球列为竞赛项目。毽球运动具有全民健身性,对腰腿及关节灵活性的锻炼效果显著,男女老少都能参加,且场地要求也比较简单,非常适合各族群众日常锻炼。

江西代表团进入备赛最后冲刺阶段 积极训练“蹴”就精彩

本报三亚11月21日电(海报集团全媒体记者潘顿)第十二届全国少数民族传统体育运动会即将开幕,已经抵达驻地的各代表团运动员们积极备赛,纷纷投入到赛前训练中。11月21日,江西代表团蹴球队前往三亚学院风雨球场开展适应性训练,进入了备赛的最后冲刺阶段。

运动员单脚踩住球,紧贴地面,向前发力,篮球缓缓滚动,撞击对方红球……早上8时许,江西代表团运动员们开始了当天的技术训练。

“蹴球的趣味性很高,但需要运动员对球感掌握到位,不仅要会踢还要会算分。根据蹴球的规则,有主动得分、

被动得分、主动失分等战术要求。而怎样通过主被动得分等战术调整球的位置,从而取得胜利的结果,就需要运动员的大脑时刻保持清醒。”江西代表团蹴球队项目运动员应惟波介绍。

“落地三亚后,我们便抓紧时间熟悉比赛场地,以及基本功的训练,因为所有的战术都是以基本功为基础的,如果基本功不到位或者在比赛过程中出现心理波动,或者动作出现问题就会出现失误。”应惟波说道。

运动会蹴球项目裁判员张来成介绍,运动会蹴球项目共有来自全国各个省份的27支队伍参与,比赛项目分为男子单蹴、女子单蹴、男子双蹴、女子双蹴、男女混合双蹴5个项目,一般每个代表队有4名运动员。蹴球项目总共有16个场地同时比赛,第一阶段采用分组单循环方式,第二阶段采用淘汰赛方式进行对决。

据了解,蹴球,原称“踢石球”,也被称为“脚下斯诺克”,是我国一项民间传统体育活动。

江西代表团蹴球项目运动员应惟波: 教练“变”选手 过把比赛“瘾”

海报集团全媒体记者 杜倬荷 潘顿

瞄准角度,脚跟着地,脚掌触球,用力蹴球……11月21日,随着第十二届全国少数民族传统体育运动会(以下简称运动会)的脚步越来越近,来自全国各地的蹴球项目运动员抓紧时间进行适应性训练。江西代表团蹴球项目运动员应惟波一边反复练习,一边在纸上不停地记录。

这届运动会对于应惟波来说,有些特殊。“之前都是作为教练员参加运动会,这次以选手身份参赛。”应惟波笑着说,连续参加了四届运动会后决定这次过一把比赛的“瘾”。

2010年,江西省组织各乡镇举办蹴球比赛,彼时的应惟波在南昌市南昌县一所中学任教。接到带队任务后,应惟波第一次接触蹴球。

“当时就觉得蹴球充满了娱乐性和趣味性,但仔细了解后,才发现它并不简单。”在应惟波看来,蹴球是集

体力、精力、智力于一体的一项运动。

蹴球看似简单,实则极富策略性。双方运动员用脚“蹴”球,使球向前移动,依据所“蹴”之球撞击对方或本方球的情况计算得分,以一方先达到或超过规定分数决定胜负。

“不仅要会踢还要会算分,这就要求运动员们不仅需要拥有精准的脚步法,还需要善于观察、灵活应变,具备极强的抗压能力。”应惟波说。

谈起此次身份的转变,应惟波笑称,相比于教练,运动员只需要专注比赛,“操心”的事更少。“教练需要制定训练计划,比赛过程中要时刻关注队员们的表现,并根据他们的状态及时做出调整变化。作为运动员参赛后,心态上会更轻松一些。”

同时,他也表示,教练员的经历会帮助他更有针对性地进行训练,技战术更丰富,心理上更有底气。

(本报三亚11月21日电)

海南代表团攀椰子树项目运动员罗军: 9岁起爬椰子树 被称为“爬树王”

海报集团全媒体记者 利声富

“预备,开始……”11月21日,第十二届全国少数民族传统体育运动会(以下简称运动会)攀椰子树项目训练现场,随着教练一声令下,海南代表团攀椰子树项目运动员罗军一个箭步往前冲,手脚并用,一眨眼工夫就爬到9米高的仿真椰子树顶,干脆利落动作赢得阵阵掌声。

“爬椰子树可以说是我的绝活,9岁就开始爬自家院子里的椰子树。”罗军说,小时候在老家,想喝椰子水时就爬上院子里的椰子树摘。久而久之,罗军的动作娴熟起来,很快练就了爬高树的本领。“攀椰子树技术其实并不复杂,只要身体协调性好,手脚有一定力量就可做到。”

运动会海南代表团攀椰子树项目教练黎庆平,无意中发现了罗军爬树速度很快,觉得他是练习攀椰子树项目的好苗子,于是带着罗军训练。接受规范训练后,罗军才发现,平时自己攀椰子树与

正规训练还是有差距的。对于罗军的每个技术动作,黎庆平都逐一纠正,并强化训练。

在黎庆平的悉心教导、严格要求下,罗军攀椰子树技术进步飞快。在参加的各种攀椰子树比赛中,屡获佳绩。在海南省第五届少数民族传统体育运动会上,罗军获得男子个人赛第四名。在其他比赛中,罗军也获得不错成绩。

“爬树王”,既是大家对罗军攀椰子树的肯定,也是期望。“非常荣幸,我能代表海南参加第十二届全国少数民族传统体育运动会攀椰子树项目。力争在比赛中赛出水平,为海南争荣誉。”谈及在家门口举办的运动会,罗军信心十足地说。(本报三亚11月21日电)

椰子树,应该怎么爬?

在海南,爬椰子树是不少人的拿手好戏,并且还形成了一项比赛。作为第十二届全国少数民族传统体育运动会(以下简称运动会)的新增竞赛项目,连日来,攀椰子树项目广受关注。

爬椰子树为啥能成为比赛项目?爬椰子树难度有多大?它的正确攀爬方式是怎样的?11月21日下午,海报集团全媒体记者来到位于西南大学三亚中学的攀椰子树竞速项目赛场,沉浸式感受椰子树应该怎么爬。

攀椰子树,顾名思义是比攀爬椰子树的速度。据悉,这项运动源于海南民间爬树摘椰子的生活劳作场景,后来发展为海南民间喜闻乐见的“摘椰子”比赛活动,集趣味性、娱乐性、竞技性为一体,颇具海南特色。

步入赛区,只见两棵笔直高耸的仿真椰子树矗立在空旷的操场上。向上眺望,椰子树顶端悬挂着计时器。“当运动员向上攀爬,并触碰顶端的计时按钮,用时最短者获胜。”攀椰子树项目裁判员李岩介绍,根据比赛规定,男子运动员的攀爬高度是9米,女子运动员则为7米。

箭步冲刺、轻快起跳、手脚并用、向上攀爬……现场,来自各代表团的运动员纷纷上树训练,动作一气呵成,短短几秒钟便迅速登顶,引来连连喝彩。

此时,跃跃欲试的记者也决定参与其中,助跑冲刺后一个箭步跃起,双手和双脚紧紧抓住树干。可向上攀爬时,记者却发现怎么也使不上劲,不知该从哪里发力。别说竞速了,想上个树都困难!

“仅有爆发力还不够,稳定双脚后,腿部、腹部以及手臂都需要齐齐发力。”见状,湖南代表团攀椰子树项目运动员潘子豪主动向记者讲解起攀爬要领。

“既要有力量,也要有速度!”一旁,云南代表团攀椰子树项目运动员李旭补充道。有着多年攀岩经验的他表示,攀椰子树和传统的攀岩项目有许多相似之处,注重考验运动员的攀爬技巧和体能耐力,“训练数月,就为这几秒”。

交流过程中记者还注意到,此次参加攀椰子树项目的运动员来自各行各业。他们中,有“出于好奇想试试看”的高校体育教师,有“从小就喜欢爬树”的高中生,还有“想换个项目体验一番”的排球运动员……“从14秒练到8秒,这次的比赛目标就是继续突破自我。”海南代表团攀椰子树项目年龄最小的14岁运动员朱梦玲说。

两个小时过去,各代表团有序完成当天的适应性训练。接近尾声,记者又抛出了一个问题:“爬椰子树为啥会有这么大的吸引力?”

“这是一项亲近自然的项目,能让大家在比赛过程中充分享受自然环境。”李岩说。

(本报三亚11月21日电)

攀椰子树项目的选手正在进行赛前训练。海报集团全媒体记者 袁琛 摄



西藏代表团运动员在蹴球场地里进行热身训练。海报集团全媒体记者 刘孙谋 摄

