

十二届二十四日，山东队对阵新疆队。海报集团全媒体记者 曹志摄

鲁疆队员心连心

珍珠球比赛结束后，双方球员互送礼物

海报集团全媒体记者 李梦楠

你送我可爱的毛毡骆驼玩偶，我送你制作精美的鲁班锁……这是11月24日，第十二届全国少数民族传统体育运动会珍珠球比赛赛场上的温馨一幕。

当天的男子珍珠球第二轮比赛中，山东队对阵新疆队。赛场上，银球飞舞，双方你来有回。比赛上，银球飞舞，双方你来有回。比赛上，银球飞舞，双方你来有回。

“今天新疆队的状态很好，队员们很有韧性，一直拼到最后，比赛特别精彩。”山东队队员杨文森说，这一难忘的体验让他很开心。

在珍珠球男子山东队教练吕建强看来，赛场上全力以赴，是对自己也是对对手的尊重，“下了场，大家都是好兄弟，一起交流学习，共同进步。”

是对手，亦是朋友，珍珠球成

了一种纽带，将两地连接在一起。运动员们在球场上学会了相互尊重、相互包容、相互帮助，在相互协作中赛出友爱、和谐、团结。

一场比赛结束，双方熟悉了起来，心也靠近了。临走前，双方队员互送礼物，彼此鼓励。

新疆队送上了骆驼玩偶，山东队则带来了鲁班锁。礼物不重，却蕴含着两队沉甸甸的情谊。

“大家一想到新疆，第一反应是烤串，第二就是大沙漠。”珍珠球新疆男子队教练马冬笑着解释，希望大家一看到骆驼，就想到新疆，想到这次的相聚。

鲁班锁亦是山东的“名片”，历史悠久做工精巧，更为重要的是，鲁班锁各部件紧密团结在一起，有兄弟同心的含义。

“来，我们拍个照留念。”互赠

礼物后，队员们举着手里的礼物，纷纷合影留念，记录难忘的时刻，并热情欢迎对方前来做客。马冬也和山东队的领队交换了微信。

“聊天时，有山东队员问我，来新疆管不管烤串，我说，只要你来，管够！”马冬发出邀请。

山东与新疆需穿越4000公里，但山海之远从未阻隔一代又一代人的鲁疆情谊。赛场外，双方也一直有友好交流。

“这些年，山东对口支援新疆，带来了医疗、教育等领域的人才，把先进技术和理念带到新疆，我们也在相聚相知中产生了友谊。”马冬说。

“泰山天山根连根，鲁疆队员心连心。新疆是个好地方，好客山东欢迎你。”正如队员们所说，虽然这场比赛结束了，但他们的情谊还将继续。

(本报三亚11月24日电)



11月24日，民族式摔跤在三亚市一中体育馆里进行，北嘎(藏族式摔跤)项目比赛结束后，运动员相互握手。海报集团全媒体记者 刘孙谋 摄

民族式摔跤运动员热络互动：大家都是好兄弟

本报三亚11月24日电(海报集团全媒体记者 王康景)11月24日，第十二届全国少数民族传统体育运动会民族式摔跤项目在三亚市第一中学体育馆进入第二个比赛日。海报集团全媒体记者现场看到，尽管来自不同代表团和民族，但摔跤选手们交流互动热络，还不时分享各自“胶种”的特点和技术要领、规则等。

“对手的实力也很强，我很开心能进入半决赛，重要的是我在参加完且里西74公斤级摔跤比赛的新疆代表团运动员亚沙尔·提力瓦力地接受采访时由衷地称赞对手。”

据了解，这次民族式摔跤项目有且里西、格、搏克、北嘎、希日木和摔跤等6种摔跤比赛，这些胶种是分别来源于不同少数民族的传统体育项目，各有特色。

亚沙尔·提力瓦力地告诉记者，在各自胶种的比赛时，大家时不时相互交流，了解各自胶种的规则。“今天在热身区做准备的时候，也看到来自内蒙古和西藏的朋友，他们也都很强壮，我们也会一起交流切磋一下，比如大家撞撞膀子感受一下对方的身体条件，大家都是兄弟、好朋友。”他说，特别希望通过这样的平台把且里西摔跤项目进一步推广给更多人。

当天下午，在场馆一楼的热身区，记者看到很多摔跤选手正在热身，并开展试摔训练等。在参赛选手待赛区，记者还听到几位参赛选手热情讨论不同胶种的技术特点。参加北嘎项目的选手热身区，有运动员表示，虽然胶种不同，但都有共通之处。

球拍穿在脚上？裁判带你认识不一样的毽球运动

本报三亚11月24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(以下简称运动会)毽球比赛正如火如荼进行中。赛场上，运动健儿们展现了高超的技艺，献上了一场技术与艺术交融、力量与优雅共存的毽球视觉盛宴。

毽球，是一个集羽毛球的场地、排球的规则、足球的技术于一体的体育项目。海报集团全媒体记者在现场亲眼见证了这项运动的魅力。

与其他运动相比，毽球本身有何要求和特点？在运动装备等方面又有哪些不一样的地方？对此，记者专门采访了运动会毽球项目副裁判员胡兴黎，进一步了解毽球这个竞赛项目。

“毽球运动是相对容易推广普及的一个项目，主要使用脚的踢法。比赛中我们常看到运动员做出劈叉救球、鱼跃救球等动作，所以对比赛服装的弹性要求比较高。”胡兴黎说。

比赛中，记者注意到，运动员穿的鞋子脚面宽大，像球拍一样，十分显眼。

“鞋面宽大且平，从鞋底来看呈现弧形设计，增加了受力面，其特点是便于运动员击球。其次，和普通跑步鞋不一样的是，鞋后跟两边有一定的硬度，具有支撑的作用，可以保护运动员的踝关节，防止受伤。同时鞋底也有一定的硬度，鞋子就相当于脚上的球拍，可以做出类似打羽毛球击球的动作。而且毽球鞋的鞋码比正常鞋大。”胡兴黎介绍道，“经过多年发展，最早在我国广东省出现了隔网对抗。根据毽球项目在比赛和推广的阶段特点，鞋子的设计也在不断更新。与我当年踢球时相比，现在鞋子的设计改善了很多，很有科技感。”

毽球运动具有竞技性，对腰腿及关节灵活性的锻炼效果显著，男女老少都能参加，且场地要求也较简单，非常适合各族群众日常锻炼。“毽球对身体的灵敏性、柔韧性，以及腿部力量要求较高。刚开始练时，可以使用盘踢或者是用大腿击球，能锻炼我们盆骨的力量和收缩性，增强下肢力量。从小踢毽球，还能锻炼青少年的身体灵活性，包括反应能力、专注度等，有助于增强体质。”

据悉，毽球运动是，在民间间踢毽球基础上发展起来的民族传统体育项目。毽球比赛球网高度男子比赛为160厘米，女子比赛为150厘米。毽球的基本动作是盘、踢、碰、拐、前踢、后踢、内踢、外踢、倒踢、头顶、胸触等十种踢法。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。

传承

52岁陀螺“老将”王清文：念念不忘 希望更多人传承技艺

海报集团全媒体记者 孙春丽

11月24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)陀螺男子个人赛和陀螺女子个人赛精彩上演，现场你攻我守，运动员身姿矫健、动作优美、活力满满。

陀螺又称打陀螺，是彝族、壮族、侗族、瑶族等少数民族喜爱的传统体育运动。1995年在第五届全国少数民族传统体育运动会上，打陀螺被正式列为比赛项目，2023年更名为陀螺。

今年52岁的“老将”王清文，是广东代表团陀螺队男子运动员，曾经参加过5届全国少数民族传统体育运动会。“我是广东锦绣中华民俗村景区陀螺队的成员，我们陀螺队的陀螺是表演性质，与运动会的竞技陀螺不一样。”王清文说，他和陀螺结缘25年，当时是出于喜好的爱好。

“年轻的时候参赛会紧张，现在

参加过几届运动会，已经不紧张了。”王清文说，在这次比赛中，来自全国各地的很多对手实力强劲，他的目标就是勇往直前，赛出个人风格。

“这次运动会是一个民族欢聚的大舞台，比赛让我们认识了各民族的兄弟姐妹，大家互相认识，增进了感情。我们是来交流学习的，所以比赛完之后我们经常在一起互动。”王清文说。

王清文还分享了陀螺技巧：稳、准、狠。稳就是要用平常心对待比赛，不要紧张。准就是要把握好手势、动作、步伐和手中鞭子的准确度，要能把对方的陀螺打出外线。狠就是看力度，不同的场地需要的力度不同，需要调整自己的动作和力度。

“我对打陀螺有着很深的感情，这是一项需要传承和创新的民族传统技艺，希望更多人并肩同行，发展这项技艺。”王清文说，打陀螺是一项老少皆宜的运动项目，兼具趣味性和观赏性，希望更多人关注并参与这个项目，一起传承民族传统技艺。

(本报三亚11月24日电)



器材

比赛一般采用非金属平头陀螺
鞭由麻绳、鞭杆组成
鞭绳不得用金属材料制作
其粗细不限
鞭绳最长男子为6米
女子为5米
(不得少于2米)
鞭杆长度
不超过0.6米

规则

从守方旋放陀螺开始
由攻方将自己的陀螺抛掷
击打守方陀螺
将守方陀螺击出比赛场区
或比守方陀螺在比赛场内旋转的时间更长
比赛只计攻方得分
以当场比赛的累计得分
决定该场胜负
得分多的队为获胜队
比赛一般采用
非金属平头陀螺

特点

对抗性
技巧性
趣味性
很强的体育运动

制图/张昕

20岁陀螺“小将”高隽语：牢记于心 发展好这项运动

海报集团全媒体记者 孙春丽

11月24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)陀螺比赛在三亚技师学院篮球场进行。在赛场上，陀螺赛从守方旋放陀螺开始，由攻方将自己的陀螺抛掷，击打守方陀螺，将守方陀螺击出或击出中间区域则取得胜利，并且击打时间得分。

运动员高隽语熟练地转动陀螺，一手握竹竿，一手举陀螺，单眼瞄准，然后将陀螺的长线用力一抽，再迅速旋转身体，在长线带动下，抛

出的陀螺瞬间飞速旋转。

来自大连民族学院的壮族选手高隽语是个20岁出头的小伙子，代表辽宁队参赛。高隽语说：“我今年读大二，为了准备这场比赛，我在课余时间训练了两年多，能打出今天的战绩，我很满意。”

“台上竞技，台下交友，我参加运动会是抱着交流学习的心态，多看高手打陀螺，自己也能从中学到先进技术。我很喜欢这趟三亚之旅，在三亚认识了不少朋友。”高隽语说，他是第一次参加全国性的陀螺比赛，心情很激动。高隽语说，陀螺是一项极具观赏性的少数民族传统体育项目，在中华文化的浩瀚海洋中，每一项传统技艺都承载着深厚的历史和内涵。陀螺，这一看似简单的比赛，实则蕴含着丰富的民间智慧和世代相传的技艺。

“比赛不仅增进了各民族之间的大团结，也让越来越多的人了解、认识、接触陀螺这项民族体育运动。我相信，通过大家的努力，陀螺这个民族传统体育项目一定能够得到很好的传承与发展。”高隽语说，打陀螺是承载着深厚历史和内涵的传统技艺，它不仅是比赛，更是文化的传承。(本报三亚11月24日电)



▲王清文。▲高隽语。海报集团全媒体记者 曹志 摄

第十二届全国少数民族传统体育运动会陀螺项目比赛现场。海报集团全媒体记者 曹志 摄