



# 民族之花盛开南海之滨

■本报记者 马晶

## 体坛热点

冬日的三亚，风轻日暖。11月22日至30日，第十二届全国少数民族传统体育运动会将在海南三亚举行。来自全国各地、56个民族的约7000名运动员穿山越海，齐聚南海之滨，在椰风海韵中共赴这场民族团结的体育盛会。

作为新中国历史最悠久的全国性综合运动会，全国少数民族传统体育运动会由1953年在天津举办的全国民族形式体育表演及竞赛大会演变而来。71年来，这项赛事已成为展示少数民族风采、促进各族同胞交流交往交融的重要平台，为推动全民健身和传承少数民族传统文化作出巨大贡献。

本届运动会共设有18个竞赛项目和170个表演项目。其中，马上项目已于今年7月在新疆维吾尔自治区昭苏县开赛。运动会期间还举办了民族大联欢等文化活动。

运动场上，运动员们时而飞腿将毽球横扫过网，时而脚底板扣球绝杀，时而高抬腿一记倒钩让对手措手不及……第十二届全国少数民族传统体育运动会毽球比赛激战正酣，精彩的回合、激烈的比拼，引得现场观众连连叫好。

民族传统体育项目是各民族在长期生产生活、社会实践中孕育产生的，具有浓郁的民族特点和地域特征，与各族文化息息相关。新中国成立后，被誉为民族文化“活化石”的传统体育得

到重视和保护。在全国陆续挖掘整理的上千个传统体育项目中，有700多个来自少数民族。

在全国少数民族传统体育运动会的赛场上，许多项目就是来自于各族群众生产生活场景，如高脚竞速项目来源于土家族、苗族、京族群众使用传统工具“高脚马”行走、涉水的情形；起源于宁夏回族自治区的木球项目，是由放牧时的“打篮子”“赶毛球”演变而来，也被称为“牧球”。

这些少数民族传统体育项目有广泛的群众基础，在借鉴现代体育项目规则和运动设计后，它们又焕发出新的光彩，具备了进一步推广和普及的条件，如参照羽毛球等隔网运动设计的毽球、有“东方橄榄球”之称的花炮、将采珍珠和篮球规则结合而成的珍珠球等。

在全国少数民族传统体育运动会的推动下，原先仅局限于一个民族或一个地区的特色运动，逐渐成为各民族的共同财富。发源于南方的花炮和龙舟，如今在北方大地越来越流行；东北满族群众酷爱的珍珠球，也受到西南少数民族群众的喜爱。

多姿多彩的少数民族传统体育项目成为中华民族共同的财富和民族交流的纽带，传递着各民族团结的深情厚谊。

全国少数民族传统体育运动会不仅是体育竞技的舞台，也是各民族团结友爱、共同进步的盛会。

与全国运动会相比，全国少数民族传统体育运动会淡化了竞技性，比赛不设金、银、铜牌，而是以一、二、三等奖扩大获奖面。运动员们在赛场上以展示民族文化为主，与竞赛成绩相比，各族儿女共享体育的乐趣更为重要。

丰富多彩的表演项目也是全国少数民族传统体育运动会的一大特色。由各参赛代表队在保持本地区、本民族特点的基础上，改编、创编的民族传统体育表演项目，展示了丰富多彩的传统体育文化瑰宝。

一源自德宏傣族景颇族自治州的清新山风，拂过观众的心田。云南代表队带来的表演项目《柚子飘香》以产自当地的柚子作为道具，再现了当地柚子丰收的喜庆场景。抛抢之间，柚子的清香在空中悠然绽放、四溢开来，仿佛将观众带入那片丰收的翠绿山林。台上的演员身着色彩斑斓的民族服饰，如同山林间跃动的精灵，以摘柚之巧、运柚之速、抢柚之勇，演绎出一曲欢乐的丰收赞歌，生动展现了边疆民族地区各族群众的幸福生活。

黑龙江代表队带来的5个表演项目，植根于古代军事训练、劳动实践及传统娱乐活动，兼具竞技性与观赏性，同时蕴含着丰富的历史文化内涵。其中，摔马跤项目源自达斡尔族保卫边疆的历史故事，彰显了该民族的英勇与智慧；鱼皮球项目则是赫哲族的传统体育活动，兼具竞技性、娱乐性与渔猎生产的实用性。

随着运动会的进行，表演项目也将持续进行，我们期待看到更多具有民族特色的节目，续写这场民族文化盛会的多彩篇章。

在三亚，随处能感受到全国少数民族传统体育运动会的氛围。

街头的公交车、有轨电车车身添上了新涂装，以象征团结精神的石榴紫为主色调，辅以沙滩黄、青芒果绿、碧海蓝、椰雪白，充满热带风情；吉祥物“吉贝”

的可爱形象和运动会的标语、口号随处可见；灯杆、道旗在道路两旁整齐排列，呈现由海南省省花三角梅、鹿回头造型和数字“12”构成的会徽。

赛场之外，还有一群身着统一服装、面带微笑的志愿者，他们来自汉、苗、彝、壮、维吾尔等29个不同民族，拥有一个共同的可爱昵称——“小鹿鹿”。在这场民族盛会中，有近7000名赛会志愿者和1万余名城市志愿者为运动会的顺利进行贡献自己的力量，展现出各民族青年的活力与东道主的热情。

位于海南热带海洋学院体育馆的押加项目比赛场地内，来自海南万宁的志愿者吴素云负责每轮比赛后擦拭场地。比赛时，选手双脚蹬地，身体前倾，时而一方发力、高下立决，时而久久角力、难分胜负。“我把场地擦干净一点，就能帮选手减少一点干扰。”吴素云说。

志愿者们以饱满的精神状态和热心、耐心、细心的服务，传递出这场民族盛会的温暖，更展现了中华民族一家亲的浓浓民族情。来自青海的藏族女孩朋毛德忠在海南上学，是蹴球项目运行组的一名志愿者。她说自己报名成为志愿者，是想体验不同民族间的团结与友谊，“在这里，我遇到了来自五湖四海的朋友。虽然我们在不同的环境下成长，对体育的热爱让我们紧密相连；虽然我们来自不同的民族，在这里我们亲如一家人。”

请到天涯海角来，南海之滨春常在。各民族团结友爱的美好画面，正成为本届运动会最动人的风景。

（本报三亚11月26日电）

下图：11月24日，第十二届全国少数民族传统体育运动会开幕式上，55公斤以上双人高度决赛中，上海代表队组合刘雨诺/张涵瑾（左）在比赛中，她们获得三等奖。

新华社发

## 军体擂台

“熊飞，这球不错！再来一个！”在海拔4000多米的喀喇昆仑高原上，新疆军区某团“十颗红星炮连”的一场排球比赛激战正酣。

在高寒缺氧的高原，如何开展群众性体育活动是个难题。“指导员，阳光房外面有一块空地。我们可以利用简易器材搭建一个排球场，组织大家打排球。”入伍前就曾是大学排球队主力的中士熊飞主动提议。

“好！这个主意很不错，既能强健体魄，还能带动大家参与体育活动的积极性。”经过商讨后，大家利用废弃的钢材搭建框架，找来铁丝固定排球网。没过几天，一个排球场已初具雏形。

排球运动上手较快，经过熊飞的指导，战友们早已跃跃欲试，想在新建好的排球场上试试比试。

鉴于大家的球技参差不齐，为了提高官兵参与的积极性，连队设计了特殊的比赛规则——官兵分为“勇猛顽强队”和“团结奋进队”两支队伍，每队6人上场。每局比赛8分钟，不限传球次数，只要能将球打过网，且对方没接住即得分。

“准备，开始！”伴随着开场哨音，一场特殊的高原排球赛就此拉开帷幕。

“付玉涛，快接球！”比赛一开始，球就传到了“勇猛顽强队”队员付玉涛的头顶上方。在队长熊飞的提醒下，付玉涛迅速跃起，高举右臂，准备奋力拍球。没想到用力过猛，一下子失去重心，球没碰到，自己还摔倒在地下。

“没事，我们接着再来！”熊飞一边伸手把付玉涛拉起来，一边鼓励道。

“接球，付玉涛！”听到队友的喊声，付玉涛再次一跃而起，用双手拦网，成功将对方打过来的球阻拦回去，引来队友和场边观战战友的阵阵叫好声。

在双方的激烈争夺下，“勇猛顽强队”赢得了首局比赛的胜利。

首战失利，“团结奋进队”的队员并没有气馁。队长杨锋入伍21年，同样喜欢排球，有着丰富的比赛经验。他立即带领队友调整战术，为每名队员分配站位。

“程双、张柏源，你俩机灵点，负责网前拦截；兰邦锋、谢谨慎，你们盯紧熊飞发球。”第二局比赛一开始，在杨锋的带领下，“团结奋进队”队员们各司其职，互传、飞扑、扣球轮番上演。一时间，球场上到处是奔跑、跳跃的身影。

尽管熊飞发挥出色，几次飞身救

# 高原排球强体魄

■赵鹏飞 本报特约记者 邹培宇

球，但整体发挥更加稳健的“团结奋进队”还是以3分优势赢下了第二局比赛，双方又回到了同一起跑线。

第三局比赛开始，“团结奋进队”的上等兵兰邦锋成了决定比赛的关键人物。

在对方派出两名球员拦网的情况下，兰邦锋一个箭步冲到网前，高高跃起，在缝隙中将球扣杀在对方脚下。

“好球，打得漂亮！”“勇猛顽强队”的队员也不禁为兰邦锋的精彩扣球鼓掌叫好。

夕阳西下，落日余晖洒满整个排球场，不知不觉这场欢乐的排球比赛也接近尾声。随着裁判的哨音响起，“团结奋进队”最终取胜。

走下赛场，双方队员约定一起练习，共同精进球技，下次再战。

## 如何在低温环境中开展体能训练

■李东旭 熊坤

## 军体小知识

随着气温逐渐转冷，如何在低温环境中坚持进行体能训练，成为一件值得关注的课题。通过适度热身、合理穿衣和科学训练，官兵能够更好地适应寒冷环境，并在冬训中提升自己的体能素质。

在训练开始前，适度热身可以帮助身体热起来。在寒冷的气温下，肌肉往往处于相对僵硬的状态，通过热身运动可以促进血液循环加快，提高身体温度，使肌肉更加柔软灵活，减少运动损伤的风险。但也要注意，身体微微出汗过多反而容易着凉。

在寒冷环境中进行体能训练，要坚持“三层”穿衣法。里层属于贴身层，选择透气的衣服，如速干衣；中层层为保暖层，选择轻便保暖的衣服，如抓绒衣；外层属于防风层，选择防风防水的衣服，如防风外套。天气寒冷时，还应戴上帽子和手套。

此外，在训练时，需要注意以下几点。

**合理控制训练节奏。**在低温环境中进行体能训练，身体的能量消耗会比平时更快。因此，要合理控制训练节

奏，避免一开始就过度发力，导致体能过早耗尽。

**注意补充能量和水分。**低温环境下，身体需要更多的能量来维持体温和运动。在训练时，要及时补充能量和水分，保持身体的良好状态。可以选择高热量、易消化的食物，如能量棒、巧克力、香蕉等，同时注意补充适量的水分，避免脱水。

**做好保暖措施。**在训练过程中，要时刻关注自己的体温变化，及时采取保暖措施。如果感觉身体发冷，可以穿上备用的衣物或使用保温毯、暖宝宝等物品。保温毯可以在紧急情况下提供额外的保暖，暖宝宝可以贴在身体的关键部位，如腹部、腰部、背部等。

**注意安全。**低温环境下，路面可能会比较湿滑，容易发生滑倒、摔伤等意外事故。在训练时，要注意观察地面情况，保持安全的跑步姿势，避免急停和急转弯。

训练后要进行一些必要的放松和恢复训练，如拉伸、按摩等，帮助缓解肌肉疲劳和酸痛。同时，要尽快更换干燥、温暖的衣物，避免身体长时间处于潮湿、寒冷的状态。

总之，在低温环境中训练，要做好充分的准备，合理控制训练强度，注意安全和保暖，及时进行放松和恢复训练，才能做到安全训练。



## 攀椰竞速——

# 椰树上的速度对决

■本报记者 马晶

## 长镜头

这是一场毫秒级的争夺战。巴黎奥运会上，中国选手伍鹏在男子速度攀岩项目上收获银牌，让很多人第一次认识了这项充满“速度与激情”的项目。这几天，在海南三亚举行的第十二届全国少数民族传统体育运动会上，上演了“海南版”速度攀岩——攀椰竞速。同样是向上攀爬，同样是胜负只在一瞬间，让不少观众大呼过瘾。

与专业化程度较高的速度攀岩相比，攀椰竞速更大众化，也更有趣味性。在海南，椰子树随处可见。徒手爬

树摘椰子，是海南当地群众传统的生活劳作场景，后来发展为人们喜闻乐见的“摘椰子”比赛活动。从2008年起，攀椰竞速被列为海南黎族苗族传统节日“三月三”节庆活动的体育比赛项目，开始从民间活动走向体育竞赛舞台。

2010年，攀椰竞速首次被列为海南省少数民族传统体育运动会正式比赛项目。如今，攀椰竞速成为全国少数民族传统体育运动会新增项目，被更多人熟悉和喜爱。

攀椰竞速项目在西南大学三亚中学体育场举行，分为男子9米和女子7米两项。比赛要求选手使用统一提供的攀椰运动用具在仿真椰子树上进行攀爬，自选攀爬动作爬到树顶并触碰计

时按钮，用时最短者获胜。

计时器响，比赛开始。起跑、冲刺、起跳、手脚并用、向上攀爬……运动员仅用几秒钟的时间，就可以触及椰子树顶端的计时按钮，整套动作一气呵成。来自全国各地各民族的运动员们精彩的攀爬表现，引来现场观众的阵阵喝彩。

攀椰竞速不仅是一项趣味盎然的民间活动，也考验选手的攀爬技巧、体能耐力和核心力量，取得好成绩的关键在于起跑和攀爬的节奏。

11月24日，经过两天的较量，来自海南代表队的罗军和符诗军分别以6.188秒和6.663秒的成绩收获男子组一等奖和女子组一等奖。

“爬椰子树可以说是我的绝活，我从9岁开始就攀爬自家院子里的椰子树。”拿到男子组一等奖后，罗军表示自己最大优势就是手长、脚长，对椰子树也更为熟悉。

与攀椰竞速类似，在我国很多少数民族地区都有攀椰类传统体育活动，如广西壮族自治州的苗族爬坡杆，四川羌族、彝族地区的爬杆，云南省文山州的苗族爬花杆，德宏盈江地区的爬杆等，都是各族人民所喜爱的传统体育活动。

攀椰竞速虽然是本届比赛的新增项目，仍然吸引了来自11支代表队的59名运动员参加比赛。多省份、各民族的运动员参赛，不仅促进了这项运动的发展和交流，也促进了各民族的团结与融合。

通过全国少数民族传统体育运动会的舞台，选手们在竞赛之余，也收获了友谊。获得女子组一等奖的符诗军就表示，自己与广西代表队的韦妮华成为了好朋友，两人相互鼓励，一起努力。赛场之外，体育更让各民族运动员情谊相连。



武警江西总队南昌支队举办2024年度“洪城卫士杯”篮球比赛，11支队伍参与角逐。图为决赛中红队2号队员黎宇带球突破上篮。涂浩摄

