



碧海金沙 逐梦前行

——第六届亚洲沙滩运动会见闻

■本报记者 仇建辉



海角逢春,天涯迎客。这些天,海南三亚充满欢歌笑语,洋溢着一派欢乐、喜庆、激情的气氛。

4月22日,第六届亚洲沙滩运动会在海南三亚拉开帷幕,将于30日闭幕。这是海南自由贸易港全岛封关运作后迎来的首场国际大型综合性体育盛会,来自亚洲45个国家和地区的1600余名亚洲体育健儿跨越山海,齐聚鹿城,在金色沙滩之上,以体育为桥,奔赴一场凝聚速度与激情的友谊之约。

面朝大海,逐梦前行。游跑赛场,捷报频传。

4月23日,是开幕后的首个比赛日,中国队就传来了好消息——在当日上午进行的游跑两项个人赛中包揽男、女个人冠军。

在率先进行的游跑两项男子个人赛中,中国选手范俊杰以28分20秒的优异成绩勇夺金牌,不仅为中国体育代表团斩获本届亚沙会首枚金牌,更成为亚沙会历史上首位游跑两项男子个人冠军,用拼搏书写了中国铁人三项运动的新篇章。

作为铁人三项的衍生项目,游跑两项融合了跑步的速度与游泳的耐力,对运动员的体能储备、节奏把控和换项效率提出了极高要求。本届亚沙会首次将该项目纳入正式比赛序列,共设置男、女个人赛及混合接力赛3个项目,吸引了21个国家和地区的71名运动员同台竞技,一较高下。其中个人赛采用“跑步2.5公里+游泳1公里+跑步2.5公里”的竞赛顺序;混合接力赛则由2男2女组成,每位选手需依次完成1.25公里跑步、500米游泳、1.25公里跑步的超短距离角逐,全方位考验选手的综合竞技能力。

范俊杰出生于2001年,年龄不大但比赛经验丰富。去年在第十五届全运会上,他获得铁人三项男子个人金牌,加冕全运冠军。随后,范俊杰经过短暂调整后,就进入到亚沙会的备战当中。经过几个月的苦练,他不仅在游泳项目上保持了较高水平,还将后程跑步的能力提升了一个档次,让自己的综合能力变得更强。

比赛中,范俊杰在第一段跑步项目用时7分13秒,以1秒之差暂列第二,随后他凭借高效的换项和出色的游泳表现,用时11分51秒完成1公里



游泳,确立领先优势,最终在第二段跑步项目中用时8分02秒稳步冲刺,将总成绩定格在28分20秒,成功站上冠军领奖台。他的队友滕云峰获得银牌。

在随后的游跑两项女子个人赛比拼中,中国选手林鑫瑜克服游泳环节巨大的体力消耗,奋力拼下第二金,与丈夫兼队友范俊杰“顶峰相见”。

在23日开赛的沙滩排球比赛中,中国队几对组合均表现不俗。本届亚沙会沙滩排球比赛共有来自26个国家和地区的65支队伍参与角逐,竞争十分激烈,将于4月29日决出男、女两枚金牌。印尼队、卡塔尔队、日本队和泰国队的高手均具备冲击金牌的实力。

二

碧海金沙,椰风海韵。

与传统大型综合性运动会如亚运会、奥运会相比,亚洲沙滩运动会最鲜明的特点就是“沙”——项目设置与海滨场景高度契合。本届亚沙会在竞技体育基础上进行了场景延伸和项目创新,让观众能够近距离感受亚洲沙滩运动的魅力。

本届赛事既设有攀岩、三人篮球、沙滩排球、公开水域游泳、帆船等奥运项目,也设置了游跑两项、沙滩足球、龙舟、沙滩手球、沙滩田径、柔术、沙滩摔跤、沙滩卡巴迪、台球等更具沙滩特色和观赏性的项目。

其中,游跑两项、攀岩、沙滩田径都是首次进入亚沙会的项目,备受瞩目。

此外,沙滩田径也为赛事增添了不少新意。比赛在松软的沙地上进行,与普通田径场不同,沙地对起跑、发力、落地和节奏控制都提出了新要求。沙滩田径比赛共设置男、女各5个小项,包括60米、4×60米接力、跳远、跳高和铅球。

龙舟比赛也备受关注。本届亚沙会的龙舟项目采用12人制,共设男女100米、200米、400米共6个短距离项目。别看这个项目赛程不长,却是爆发力与团队默契的极限考验。每船12人——鼓手压阵击节,舵手稳控航向,10名划手随令齐挥。倘若一人乱桨,将会满船皆输。

在三人篮球等奥运项目上,亚沙会也承担着面向洛杉矶奥运会实战练兵的任务,在发现人才、锻炼队伍、检验备战成效等方面具有现实意义。

三

立足长远,营城惠民。

作为赛事举办的主要载体,三亚亚沙会场馆建设始终秉持“科学实用、赛后复用”理念,将沙滩体育运动特色与三亚热带海岛自然风貌深度融合,打造出独具特色的竞赛场地矩阵。

亚沙会的11个场馆,沿22公里三亚湾海岸线串联排布,龙舟项目选址三亚河河道,三人篮球安排在市体育中心,整体构建起“一线串珠、水沙相映”的场馆格局。赛事建设与城市长远发展深度衔接,临时场馆的可循环构件赛后

将拆解用于社区体育设施建设,实现“为赛”与“惠民”的有机统一。

拥有漫长海岸线与丰富沙滩资源的三亚,天然适宜开展沙滩运动。举办亚沙会,不仅能提高三亚“国际曝光度”,还将是三亚迎来的一次激活城市资源、重塑产业格局的战略性机遇。

以此为契机,三亚正全力推动“体育+旅游+文化+商业”的深度融合。未来,三亚将持续深耕潜水、冲浪、帆船、沙滩足球等领域,打造亚洲沙滩运动之城,将赛事的“瞬时流量”高效转化为城市发展的“长期增量”。

“在亚洲,多元共生,是我们最大的优势。这片大陆拥有无数种语言、传统和文化。但对体育的共同热爱将我们紧密相连。”亚奥理事会主席焦安亲王说,“当今世界,整个亚洲正面临着深刻的挑战——战争阴云未曾散去,艰难困境依然存在,分歧隔阂并未消弭。尽管如此,本届亚沙会传递着和平的期许、团结的力量、共通的人性之光。”

“世界很大,天涯不远;你我并肩,天涯之间。”当亚沙会主题歌《See ya in Sanya 天涯之约》在海南的大街小巷婉转唱响,这场天涯之约,正凝聚着亚洲同心的文化共识。

三亚亚沙会,这场天涯之约,以椰风为信,以浪潮为声,让体育健儿在碧海金沙间,共赴携手同心的美好未来。

(本报海南三亚4月24日电)

上图:中国选手李晴(前)在女子水翼帆板比赛中绕标。



椰风拂岸,沙浪逐潮,碧海蓝天之间,亚沙会的运动健儿在自然与竞技的交融中,诠释拼搏之美。

从游跑两项的海陆极速转换,到沙滩排球的沙地扑救,再到公开水域游泳的逐浪而行,亚沙会的魅力,很大程度上在于与自然共生、向极限挑战。当然,很多奥运项目如手球、足球、攀岩、田径、三人篮球、游跑两项等悄然进入亚沙会,也让许多运动员有机会接触到一个全新的训练体系。

因为要参加亚沙会游跑两项的比拼,作为中国铁人三项队一员的范俊杰,在过去的几个月备战中,训练重心向游泳和跑步的速度耐力进行转移。毕竟亚沙会的比赛距离相对较短,速度和转项衔接会成为赛场上制胜的关键。

与范俊杰一样,参加亚沙会的很多选手并非专业的沙滩运动员。面对亚沙会独特的比赛场地、特殊的赛制,以及高温、海风和沙地阻力等陌生环境,他们通过刻苦训练,将复杂环境变量转换为赛场上的制胜优势。

快速适应各种陌生甚至是恶劣环境,不仅是一种体能素质,更是一项生存本领。赛场之上,适应即是胜利之道;战场之上,适应关乎生死存亡。

雪域高原、大漠戈壁、林海孤岛、热带丛林……军人的训练从无固定场地、恒定条件,唯有把各种地形、气候、突发状况,都当成必须征服的要素,才能在危难来临时拉得出、上得去、打得赢。

环境越是艰苦,越能淬炼钢筋铁骨、锻造打赢本领。从北国雪原到南海岛礁,从西部高原到东南沿海,我军官兵的训练场始终与未来战场接轨、与实践同频。

雪域边关,官兵在海拔4000余米的缺氧环境中负重行军,在寒风刺骨中开展战术训练,每一次呼吸都伴随着高原反应,每一步前行都在突破生理极限,用强健体魄守护国土安宁。

大漠戈壁,狂风卷沙、烈日灼肤,官兵在漫天飞沙中武装奔袭,在无边无垠的荒野里潜伏警戒,沙尘糊住面罩、汗水浸透作训服,依旧目光如炬、步伐坚定,在极端干燥与温差骤变中打磨耐力与定力。

热带海岛,高温高湿、蚊虫肆虐,官兵踏浪而行,泅渡突击,在咸海水与松软沙滩间连贯完成越障、格斗、搜救等课目,把湿热环境当成天然练兵场,锤炼陆地两栖作战能力。

深山密林,藤蔓交错、路况难辨,官兵攀援穿行、隐蔽渗透,在复杂地形中练就精准机动、快速反应的硬功。

赛场上,有人带伤坚持完赛,有人逆风翻盘夺冠,每一份成绩都源于日复一日的针对性训练、对环境的精准适应与对体能的极致打磨。

训练场上,军人的训练更无捷径可走。为适应海上任务,官兵在船舱

从亚沙赛场看练兵沙场

■马晶

管道间攀爬力量,利用有限空间开展核心训练;为提升泅渡效率,反复调整姿态,强化上肢力量,在冰冷激流中突破自我……这些训练没有观众喝彩,没有奖牌激励,只为了以最强体能、最佳状态履行使命。

强健体魄是血性胆气的底气,全域适应是能战胜敌的根基。现代战争形态加速迭代,作战空间不再局限于单一地域。全域机动、跨域作战成为常态,极端环境、复杂气候、陌生地域已是现代战场的标配。无论是应急抢险还是边防执勤,都对官兵的综合体能与环境适应能力提出更高要求。温和舒适的温室环境练不出精兵劲旅,只有主动走出舒适区,直面风雨磨砺,才能褪去娇气、练就虎气。

从亚沙赛场看练兵沙场,其间给人启示最多的是挑战极限的勇气、超越自我的追求和永不言弃的信念。亚沙健儿在赛场上积极拼搏的身影,可以激励官兵摒弃舒适区思维,告别程式化训练,主动走进陌生地域、投身极端环境,在烈日下练耐力,在冰雪中练意志,在险难中练协同,在适应全域环境中锤炼钢筋铁骨,在严苛实战训练中锻造胜战之能。

当军体训练搬上沙滩,会怎样

■本报记者 仇建辉



南海之滨,椰树、碧海、金沙、海风与赛场的激情相映成趣。

三亚湾畔,沙滩足球、沙滩排球、沙滩摔跤、沙滩田径、沙滩手球、沙滩卡巴迪等独具特色的比赛相继展开。当足球、田径等传统体育项目“遇到”沙滩,配合舒畅的海风和欢快的音乐,亚沙会的比赛对于观众而言充满了新鲜感。

在沙滩上比赛,对于在开幕式上担任中国体育代表团旗手的女子手球运动员沈萍来说并不陌生。在2025年成都世运会上,她作为教练员兼运动员,带领中国女子沙滩手球队获得第六名,

创造了我国选手在该项目世运会历史上的最好成绩。

“与奥运会手球项目不同,沙滩手球球员在完成技术动作的同时,还要克服沙地的阻力,这对运动员的体力提出了更高的要求。”沈萍表示,“不过,沙滩手球的得分方式更加丰富,松软的沙滩也为运动员做出高难度射门动作提供了更多可能。旋转射门、空中接力都将获得比普通动作更高的分数,这使得比赛更具观赏性。”

松软的沙滩看似温和,却极易消耗体力。沙滩上松软的沙子提供了天然的阻力,即使是普通的步行或慢跑,也比硬地上更能锻炼到腿部肌肉。作为将传统田径与沙滩环境结合起来的创新赛事形式,沙滩田径既保留了竞技属性,也增添了趣味色彩。松软的沙地不仅对运动员的有氧能力和耐力形成挑

战,也更考验其意志品质。

专业运动员通过在沙滩上训练,会有更好的收获。那么,如果我军官兵也将军体训练搬到沙滩上,会有怎样的效果呢?

对于很多基层官兵来说,沙滩并不遥远。在沙滩上进行体能训练,很多官兵在参加海训时也经历过——

海训通常在夏季进行,环境具有高温、高湿、高盐的特点,训练周期长、强度大,对官兵的体能是一个巨大的挑战。组织海训时,可以采用科学化、分层递进的方式。海里的训练也实行先岸上练、后水中游的方式进行,遵循长短后长、循序渐进的原则。

松软的沙滩,是温和却有效的“力量训练器”。沙粒的流动性,让每一步落脚都需调动全身肌群协同发力——脚掌下陷的瞬间,小腿腓骨肌、大腿股

四头肌被迫快速收缩,核心肌群也得持续紧绷才能维持平衡。进行像俯卧撑、深蹲或者蛙跳这样的传统体能训练,沙滩都能提升这些练习的难度,有效增强核心力量和身体稳定性。

沙滩也是进行爆发力训练的绝佳场地。短距离的沙滩冲刺跑,属于高强度的间歇训练,能极大地提升心肺耐力和奔跑速度。在松软的沙滩上进行变速跑,对于提高下肢力量和爆发力也有明显帮助。同时,软沙对膝盖、脚踝等关节的冲击力相对较小,降低了运动损伤的风险,相比在硬地上训练,对关节更加友好。

在沙滩上进行体能训练,还可以提升平衡感和协调性。简单的平衡训练,如单脚站立、交替摆动腿部或者在不规则的沙地上进行基础动作训练,都能够增强身体的平衡能力。此外,在沙滩上进行赤足跑训练,有助于提升脚部的力量和灵活性,还能感受到脚掌与地面的直接接触,带来全新的跑步体验。

在起伏不定的沙滩上闪转腾挪,每一次落脚都考验核心稳定,每一次冲刺都磨砺身心意志。如果条件允许,部队官兵可以创造机会在沙滩上开展体能训练,在自然沙场中锤炼体魄,让体能在磨砺中愈发强健。

(本报海南三亚4月24日电)

◇中国选手赵如隆在男子沙滩手球比赛中射门。

◇中国选手范俊杰在游跑两项男子个人赛比赛中。

新华社发



版式设计:邓茂林