



江西代表团积极训练备战

蹴就精彩

南国都市报11月21日讯(记者 潘颖 杜倬荷)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,进入了备战的最后冲刺阶段。

运动员单脚踩住球,紧贴地面向前发力,蓝球缓缓滚动,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要到位,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。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当中心理出现波动,或者动作出现问题就会出现失误。”应惟波说道。

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。蹴球比赛场地为长、宽均10米的正方形平坦地面,比赛用球为硬塑实心球,直径约10厘米,重量约1千克,有红、蓝两色。按照竞赛规则,双方运动员用脚底“蹴”球,使球



蹴球运动员在场地进行热身训练。(记者 刘孙谋 摄)

通过脚底向前移动,依据所“蹴”之球碰击对方或本方球的情况计算得分,以任一方先达到或超过规定分数决定胜负。

运动会蹴球项目裁判长张来成介绍,运动会蹴球项目共有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个场地同时进行比赛,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。

海南代表团攀椰竞速项目队员罗军:

9岁起爬椰子树被称为“爬树王”

南国都市报11月21日讯(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)攀椰竞速项目训练现场,随着教练一声令下,海南代表团攀椰竞速项目队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,干脆利落的动作赢得阵阵掌声。

“爬椰子树可以说是我的绝活,9岁开始就攀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。“攀爬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竞速项目教练黎庆平,无意中发现罗军爬树速度很快,觉得他是练习攀椰竞速项目的好苗子,于是带着罗军训练。接受规范训练后,罗军才发现,平时自己攀爬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,罗军攀爬椰子树技术飞快进步。他在各种攀爬椰子树比赛中,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。

“爬树王”,既是大家对罗军攀爬椰子树的肯定,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竞速项目。力争在比赛中赛出水平,为海南争荣誉。”谈及在家门口举行的运动会,罗军信心十足地说。

毽球项目备赛正酣

亮毽比拼展风采



毽球运动员们正在积极训练备赛。(海报集团全媒体中心记者陈元才 摄)

南国都市报11月21日讯(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)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。”

“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完,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、蹦,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。

罗军(右)与上海代表团攀椰竞速项目领队谢斌(左)在交流。(海报集团全媒体中心记者周达延 摄)

