

箭在弦上



蓄势待发

一手持弩、一手托举,左眼闭、右眼睁,装箭、拉弦、瞄准、扣动扳机……一箭离弦,直奔靶心。11月4日,在呼和浩特市体育运动学校,记者见到了正在备战第十二届全国少数民族传统体育运动会的内蒙古射弩队队员们。训练场里简洁而安静,目之所及一人一弩一面靶,耳畔是弩箭扎入靶心的阵阵声响。

与经历过系统训练的专业运动员不同,内蒙古射弩队队员们来自各行各业,有林场工人、大学生、电商从业者、退役运动员……他们因为热爱射弩而相聚。

内蒙古射弩队主教练田冬对记者说:“射弩在西南少数民族地区普及非常广泛,而在

内蒙古练习这项运动的人非常少。我们6名队员是参加过全国少数民族传统体育运动会的老手了,每逢比赛都会克服一切困难来到训练场,大家已经在这里训练了近300天。”

“射弩十分强调稳定性,因此,每天训练中,手持稳定是必不可少的科目,形成肌肉记忆很关键。”田冬介绍,本届运动会射弩项目的规则有所改变,预赛成绩将不会在决赛中累加。比赛观赏性提升,但对队员们的稳定性和心理状态提出更高要求。

内蒙古气候干燥,学会因地制宜养护木质弩具也是队员们拿到好成绩的关键。“我们会根据天气变化调整弩与箭的精度,学习

弩的养护防护,包括如何适应三亚的气候变化等。”内蒙古射弩队队员霍小雨说。

虽然经过了大赛锤炼,但霍小雨还是会感受到压力。她说:“在面对心理压力时要学会自我完善和不断调整,在教练帮助下形成稳定的状态是最重要的。这次比赛还是尽自己所能,把擅长的项目发挥好,希望与内蒙古队一起冲击冠军!”

据了解,第十二届全国少数民族传统体育运动会将于11月22~30日在海南省三亚市举行。

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲

千锤百炼只为打出完美“套路”



一起加油

“少林拳以力量见长,动作迅猛,攻防兼备,注重实战效果,充分体现武术的威力和魅力;八卦掌身捷步灵,随走随变,与对方交手时身体起伏拧转,敏捷多变……”11月4日,内蒙古民族武术队主教练陈文艳向记者介绍,内蒙古民族武术队正加紧训练,力求在第十二届全国少数民族传统体育运动会上展示传统武术的魅力。

武术训练需要“冬练三九、夏练三伏”的毅力。在呼和浩特市体育运动学校训练馆,队员们在教练指导下做好每个动作。陈文艳设计了周密方案,队员们一天四训,主要目

标是演练比赛,完善细节,掌控好整个套路的流畅及节奏。

“体校武术套路队队员在全区运动会、内蒙古少数民族传统体育运动会上获得了不错成绩,这次代表内蒙古参赛的重任落到我们身上,大家也非常重视这次参赛交流的机会。”陈文艳说。

民族武术有着鲜明的民族文化特性,从1991年第四届全国少数民族传统体育运动会上首次将武术列为竞赛项目起,一直是参赛运动员最多、争夺最激烈的项目之一。

挥掌、踢腿、跳跃、翻滚……训练场上,队员们拳疾如风,刀剑闪烁,拳脚刚劲,展现出这一项目很好的观赏性。

“武术对运动员的弹跳、柔韧性、协调能力、耐力、爆发力等有很高要求。目前来看,我们的队员虽然年龄偏小,大多是第一次参加全国少数民族传统体育运动会,但拥有不错的身体素质,而且训练中肯吃苦,这



是我们的优势。这次比赛对他们来说是难得的历练,也有助于内蒙古武术项目的梯队建设。”陈文艳分析道。尹晨旭是队里唯一有着全国少数民族传统体育运动会比赛经验的队员。即将面对强手,他也希望能圆梦三亚。“马上要开始比赛了,自己比较兴奋。这次参赛不仅更有经验,也更有动力,希望能够战胜自己!”尹晨旭信心满满地说。

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲