

编者按:第十一届全国少数民族传统体育运动会将于9月8日至16日在河南郑州举行,广西将参加13个竞赛项目和8个表演项目,包括运动员、领队和教练员在内共约有430人参赛。赛事临近,我区运动健儿挥汗如雨地训练,力争通过赛前的科学训练,在运动会中取得优异成绩……近日,本报记者奔赴各训练现场,感受了热火朝天的训练氛围,用手中的笔和镜头,记录运动健儿艰苦训练的点点滴滴。



### 广西民族健身操: 保二争一,努力为广西代表团夺得一等奖

本报讯(记者 梁晴 实习生 孙凌霄)“我们这届运动会的比赛目标是保二争一,努力为广西代表团夺得一等奖。”第十一届全国民族运动会广西民族健身操队教练杨放充满信心地说道。在第十届全国民族运动会中,广西民族健身操“五象健身”代表队获得三等奖。本届广西民族健身操项目由广西民族大学进行组队参赛。广西民族大学民族健身操队在第十三届、十四届广西民族运动会上均获得冠军,在此项目上具备较强的实力和丰富的实战经验。为备战本届民族运动会,他们在保留原有优秀队员的基础上,又从本校艺术学院、传媒学院挑选了一批优秀队员,共同组成了18人的参赛队伍,包括16名正式上场运动员,以及2名替补队员。据悉,民族健身操项目是第十届民族运动会新设项目,本届民族运动会民族健身操项目将有29支代表队前来角逐。



### 广西民族武术队: 超越自己 再创辉煌

本报讯(记者 梁晴 实习生 黄筱珂)“全力以赴,力争上游!”在谈及第十一届全国民族运动会的获奖目标时,周琳海教练语气坚定道。民族武术项目作为一项影响深远、分类繁多的传统运动项目,参赛人员众多,队伍素质普遍较高,对广西队该项目的教练员和队员而言,压力一直很大。但在上一届民族运动会中,广西队取得了突破,在民族武术项目中共获得了3个二等奖,2个三等奖的好成绩。周琳海表示,这一届的民族武术项目有所改变,对我们广西队是一个新的困难和挑战。但就算如此,队员们也没有退缩,而是迎难而上。本次广西武术队的运动员总共有6名,都是广西各高校挑选出来的优秀运动员。从1991年第四届全国民族运动会上,首次将武术列为竞赛项目起,武术项目一直是全国民族运动会上参赛运动员最多、争夺最激烈的竞赛项目之一。

### 广西《地牯牛》: 融入传统民俗,展现新的风采

本报讯(记者 梁晴 实习生 黄棋亮)8月28日,在南丹县体育馆内,即将代表广西出征第十一届全国民族运动会《地牯牛》表演项目的队员们正在体育馆内进行紧张训练,为比赛做最后的冲刺准备。该表演项目的队员共有20名,都是来自南丹县乡村小学的学生。广西《地牯牛》表演项目教练田兴杰表示,这些小队员都是第一次参加全国民族运动会,在上一届全国民族运动会中,南丹县代表队获得了该项目比赛二等奖,本届赛事,《地牯牛》表演队的目标是夺得一等奖。据了解,民间将公牛称为“牯牛”,因此,“地牯牛”就是表示公牛在地上互相争斗。该运动由多对未婚男性或是小男孩扮成有牛头的牛,开展一系列的赛跑和同顶活动。在闲暇之余进行的“地牯牛”运动规则很少,只要把对方的“牛”顶散即可,而《地牯牛》表演队的表演有所不同,他们将当地传统民俗融入其中,让节目充满生活气息,使得《地牯牛》运动变得极具趣味性和观赏性。

### 广西高脚竞速队: 克服一切困难备战 第十一届全国民族运动会

本报讯(记者 梁晴 实习生 孙凌霄)“训练时孩子们经常会摔倒,膝盖上反复结痂。手指和脚趾也不同程度脱皮,但是这时候他们都会自己买消毒水、药布处理伤口,然后继续练习。每个人的训练基本上没有停过。”广西高脚竞速队教练陈金武说。本次广西高脚竞速队由6名运动员组成,三男三女,皆来自来宾市,平均年龄在18岁左右,都是高中生。其中包括近年来广西高脚竞速项目“女飞人”覃一雪以及“黑马”覃美玲。陈金武说,在这段集训时间里,运动员们坚持每天到场训练,无论风吹日晒,都克服困难坚持了下来,个人能力上有了很大的提升。

### 广西《壮乡快乐板鞋龙》: 板鞋龙舞,快乐壮乡

本报讯(记者 梁晴 实习生 梁小顺 廖宗钰)8月25日下午,记者来到广西民族中等专业学校演艺大厅,表演《壮乡快乐板鞋龙》的20名参赛队员正在进行紧锣密鼓的训练。《壮乡快乐板鞋龙》将体育竞技比赛和舞蹈表演相结合,先是板鞋龙和抛绣球比赛,再回到舞蹈表演。20名参赛队员均为广西民族中等专业学校在校生,他们为了这次的比赛刻苦训练,积极备战第十一届全国民族运动会。在上一届全国民族运动会比赛中,广西代表团的《板鞋龙》荣获表演项目一等奖。为了提高竞技性和节目观赏性,这次的《壮乡快乐板鞋龙》节目跟上一次的表现有巨大变化,在进行板鞋龙舞比赛的基础上,又增加了抛绣球比赛和舞蹈表演。表演是先行穿过重重障碍的板鞋龙竞技,再到抛绣球比赛。一边的队员抛绣球,另一边的队员用背篓接绣球,考验参赛者的配合默契程度和运动能力技巧。《壮乡快乐板鞋龙》节目的总教练覃正湖说:“本次全国少数民族传统体育运动会,我们面对的强队众多,但我们广西《壮乡快乐板鞋龙》节目目标就是拿一等奖,为广西少数民族传统体育争光!”



### 广西珍珠球女子队: 积极向上,奋力争冠

本报讯(记者 梁晴 实习生 梁馨尹)8月24日上午9时,广西珍珠球女子队正在广西体育高等专科学校的篮球馆进行紧张有序的训练,为参加第十一届全国民族运动会做好赛前准备。历年来,广西珍珠球女子队获得了不少荣誉奖项。1991和1999年在全国民族运动会上均获得冠军,后来成绩有所下降,这十年来最好的成绩是在上一届全国民族运动会中取得亚军。“上一届我们在决赛很有利的条件下错失了冠军,感觉很可惜,所以这几年在挑选人才、科学训练等各方面都抓得很紧,队伍的实力相比上一届来说是有了一定的进步,这届我们的目标是努力争取冠军。”广西珍珠球女子队教练员吴涛在谈到获奖目标时,对本届珍珠球女子队的运动员充满信心。广西珍珠球女子队共有14名运动员,她们来自广西各高校,以广西体育高等专科学校的体育生为主,其中还有几个刚毕业参加工作的运动员。

### 广西毽球队: 团结奋进勤操练,力争突破创佳绩

本报讯(记者 梁晴 实习生 周硕)8月26日下午,记者来到广西体育高等专科学校训练场时看到,毽球队的队员们正在教练员的指导下进行紧锣密鼓的训练,他们团结协作、动作娴熟,场面十分激烈且精彩。训练间隙,队员们还向记者“秀”出了一系列花毽动作:后打朝天蹬、单脚双踢毽、小腿绕球180度三周绕环……令人眼花缭乱,充分展现了广西毽球队积极奋发的精神面貌。本次运动会,广西毽球队将参加男子、女子三人赛及男子、女子双人赛4个项目。男、女队分别由1名教练员和6名队员组成,他们大多是广西体育高等专科学校的师生。教练员黄光亮对记者说:



### 广西射箭队: “三点一线”苦心练, 势如破竹勇争先

本报讯(记者 梁晴 通讯员 李冠宇 实习生 廖宗钰)8月24日,在桂林市体育中心的射箭场馆内,即将参加第十一届全国民族运动会的6名广西籍少数民族射箭选手冒着酷暑投入训练,他们在闷热的体育场内,为了不影响射箭轨道偏离,能够一击命中靶心,训练期间都不开风扇。这6名运动员都是从去年广西第十四届民族运动会射箭项目中选拔出来的佼佼者。其中的4名队员来自桂林,2名队员来自柳州,职业包括公务员、老师、工人等。

### 广西板鞋竞速队: 磨合动作,提升速度, 力争实现历史性突破

本报讯(记者 梁晴 实习生 黄筱珂)“一二……一二……”广西板鞋竞速队的12名队员3人一组,整齐的口号声和着踏板,回荡在训练场上,奏响了独一无二的“山歌”。据了解,本次参赛的12名队员(6男6女)均为广西各高校在校生,他们牺牲假期时间,通过训练不断地磨合动作,培养默契,提升速度,积极备战第十一届全国民族运动会。广西板鞋竞速项目的教练员潘聚仟所带领的河池学院板鞋竞速队,是第一次代表广西参加全国民族运动会,现在队员们的状态良好,最大的目标是超过上一届广西取得的比赛成绩。

### 广西《福满壮乡彩毽飞》: 反复打磨出精品 刻苦训练争头筹

本报讯(记者 梁晴 实习生 黄棋亮)8月27日下午,记者来到广西体育高等专科学校体育馆时,表演项目《福满壮乡彩毽飞》的参赛队员正在紧锣密鼓地训练。只见场内的队员们拿着毽子,随着音乐轻盈舞动,这边队员单脚一踢,毽子就像有灵性似的飞入那边队员的背篓中,场面很是欢快。该表演队共有20名队员,均为广西体育高等专科学校在校生。记者了解到,表演队在两年前就开始磨炼组合这个节目了,在今年三月三正式亮相。7月1日开始备战全国民族运动会,目前已集训快两个月了。

### 广西陀螺队: 玩转小陀螺 致胜大比拼

本报讯(记者 梁晴 实习生 廖宗钰)8月25日下午4点,记者跟随韦光辉教练和广西陀螺队的6名队员来到广西民族师范学院体育场内的陀螺竞技区,开展日常场外对战训练。这就是广西陀螺队的训练日常,他们不畏酷暑加紧训练就是为了能在9月8日至16日在河南省郑州市举行的第十一届全国民族运动会上一举夺冠,为

### 广西龙舟队: 风雨同舟情义真 奋力鼓棹起中流

本报讯(记者 梁晴 实习生 梁馨尹)8月27日,广西龙舟队的运动员们在河池市环江毛南族自治县水上运动中心进行紧张有序的训练,为今年9月在河南省郑州市举行的第十一届全国民族运动会做好赛前准备。记者了解到,广西龙舟队的男女运动员各24人,48名队员都是环江毛南族自治县的农民,其中有11人还是贫困户。广西龙舟女子队教练员陈少华告诉记者,队员们全都脱产训练,为了备战大赛无法兼顾家里的农活,训练场所食宿条件又艰苦,这些困难大家都咬牙克服了,为了提高实战经验,队员们还边训练边赴各地参加比赛,以赛促练。历年来的全国民族运动会中,广西龙舟队获得过的最好成绩是二等奖,上一届(第十届全国民族运动会)广西龙舟队获得了5个银牌、5个二等奖、6个三等奖的奖项。“我们的目标是两块金牌,争取拿到六块金牌。”广西龙舟运动男子队周纯管领队有信心道。

### 广西蹴球队: 积极备战,首次参赛争佳绩

本报讯(记者 梁晴 实习生 周硕)“广西队是第一次参加这个项目比赛,在学习比赛知识、积累比赛经验的同时,我们会全力以赴,力争拿到奖牌。”在谈及第十一届全国民族运动会的目标时,教练覃林语气坚定地说。队员韦露告诉记者,蹴球队的4名队员都是广西民族

### 广西《福满壮乡彩毽飞》: 反复打磨出精品 刻苦训练争头筹

在去年举办的广西第十四届民族运动会中,广西体育高等专科学校代表队获得了表演项目二等奖,今年代表广西出征第十一届全国少数民族传统体育运动会,张忠表示:“我们的目标是保二争一,保住二等奖,争取拿到一等奖。”据了解,《福满壮乡彩毽飞》是广西体育高等专科学校的保留节目,节目时长7分半钟,由毽子表演、背篓接毽子、绣球舞蹈等部分组成,生动再现广西壮族劳动人民欢庆丰收、驱邪纳瑞的场景。

### 广西陀螺队: 玩转小陀螺 致胜大比拼

广西的少数民族传统体育事业争光添彩。教练员韦光辉告诉记者,广西陀螺队的参赛队员们都是广西民族师范学院体育专业的大四学生,他们从大一就开始进行陀螺训练及对战比赛,在去年的广西第十四届民族运动会上夺得了全区的冠军,在6月20日北京全国陀螺邀请赛上获得了第一名的好成绩。

### 广西秋千队: 身上的荣光与责任就是克服困难的动力

本报讯(记者 梁晴 实习生 李佳乐)“队员们首次参赛的压力较大,我们把目标定在争取三等奖以上,希望站上领奖台!”广西秋千队担任领队兼教练的王献升表示,队员们虽然练的时间短,但成绩在不断进步。根据项目赛制要求,本次广西秋千队共有4名队员,都为女生。其中有3名来自广西的壮族,1名来自贵州土家族。她们的平均年龄在20岁左右,均是广西民族师范学院体育学院的在校学生,在学校选拔中胜出,组建成队。队员们的蹲杠铃训练要蹲200次以上,6分钟左右完成。每一次坚持、痛苦挣扎后的激动、喜悦都令她们印象深刻。高强度的训练下,姑娘们的手指和手掌经常磨破、起水泡,但每次她们只是简单地擦了酒精,就回去戴上手套继续训练。目前,队员们的训练到了最后的冲刺阶段,即将进入比赛调整期。



### 广西蹴球队: 积极备战,首次参赛争佳绩

师范学院的学生,从今年3月份开始集训,除了进行基本的技战术训练外,还按计划进行一些体能训练。教练覃林表示,会在最后备训阶段,加强技战术磨炼的同时,积极备战,希望通过比赛锤炼队员们的心理素质,以期能够在即将到来的大赛中有一个稳定良好的发挥。



### 广西独竹漂队: 成绩就是努力最好的证明

本报讯(记者 梁晴 实习生 李佳乐)“目前队员们积极性很高,正在按计划有序地进行训练。”广西独竹漂队教练蓝建卓表示,该队在第十一届全国民族运动会的目标是“保三争四”,保证3个一等奖,争取4个一等奖。“全队共6名队员,3名男生、3名女生,都是河池学院体育学院的壮族学生。”据蓝建卓介绍,队员们的平均年龄在20岁左右,通过去年举行的自治区民族运动会选拔而出,其中一名队员曾参加上一届全国民族运动会独竹漂项目,并荣获女子直道竞速100米一等奖。在上一届的比赛中,广西独竹漂队获得了2个一等奖,2个二等奖以及6个三等奖的优异成绩。但荣光只属于过去,进入本届运动会最后的赛前准备阶段,队员们着力提高身体的柔韧性、灵活性、协调性以及力量等各项素质能力,争分夺秒刻苦训练,只等待郑州龙湖赛场上的决战。



### 广西花炮队: 向卫冕全力冲刺

本报讯(记者 梁晴 实习生 梁馨尹)花炮项目作为广西推广全国的传统运动项目,是广西一直以来的优势项目。作为上一届(2015年)全国民族运动会花炮项目比赛项目的冠军,广西花炮队信心满满,正积极备赛,向卫冕全力冲刺。本次广西花炮队的运动员总共有16名,他们大多是柳州籍的运动员,其中还有由广西各高校挑选出来的优秀运动员。从今年6月份开始,他们在柳州集合、集训。8月19日下午,广西花炮队与北京花炮队在中国农业大学体育场进行了一场训练赛。“在柳州训练时,正值酷暑天气,队员们每天都在地表温度40度左右的室外训练五六个小时,来到北京训练的时候,北京队队员还以为我们是从非洲过来的呢。”谭毅谋教练笑着说,本次全国民族运动会,面对北京队、宁夏队、云南队等众多强队,广西花炮队的目标就是夺冠,争取卫冕。