北京市第十二届民族传统体育运动会
BEIJING CITYTHE TWELFTH SESSION OF
NATIONAL TRADITIONAL SPORTS

北京市第十二届民族传统体育运动会落幕

海淀区代表团斩获金牌、奖牌双“第一”

□ 本报记者 李翊铭

8月13日，北京市第十二届民族传统体育运动会圆满落幕，海淀区代表团获得金牌51枚、银牌47枚、铜牌14枚。本次运动会以“京彩与共·榴铸华章”为主题，以铸牢中华民族共同体意识为主线，汇聚全市16个区及经开区的各族运动员同台竞技、切磋交流。海淀区代表团凭借扎实的备赛功底、昂扬的竞技状态和顽强的拼搏精神，一举拿下金牌、奖牌全市双第一的优异成绩，同时斩获26个体育道德风尚奖、获评优秀组织奖，全方位展现了海淀民族团结进步与全民健身事业发展的丰硕成果。

本届北京市第十二届民族传统体育运动会，赛事设置竞赛、表演两大类共22个项目，涵盖珍珠球、蹴球、武术套路、中国式摔跤、舞龙舞狮等特色项目，部分赛事与北京市第十七届运动会（社会组）联合举办，赛事含金量、专业水准大幅提升。

海淀区高度重视赛事备赛与参赛工作，自去年10月启动筹备，今年4月完成组队、6月正式报名。由区委统战部（区民宗侨办）牵头统筹，联合区体育局、区教委，深度整合辖区高校、中小学、体育社团优质资源，组建358人的参赛队伍，参与20个项目角逐，打造出梯队完备、老中青结合、覆盖面广的参赛阵容，形成“高校赋能、青少年接力、群众参与”的良好参赛格局。经过多轮激烈比拼，最终收获51个一等奖、47个二等奖、14个三等奖，累计斩获112个奖项，奖牌总数、金牌数量均位居全市首位。

民族传统体育是各民族交往交流交融的重要载体，也是铸牢中华民族共同体意识的生动抓手。海淀区长期深耕民族团结进步创建工作，依托辖区丰富的科教文体资源，持续推动民族传统体育进校园、进社区、进群众生活，让优秀民族文化活态传承、深入人心。本次赛事既是一次高水平的体育竞技比拼，更是一场各民族同心相聚、携手相融的生动实践，有效增进了各族群众情感联结，全方位展现了海淀民族团结进步与全民健身事业的丰硕成果。

未来，海淀区将持续常态化推广民族传统体育项目，持续打磨特色体育品牌、厚植民族团结文化根基，不断铸牢中华民族共同体意识，凝聚各民族同心奋进、团结拼搏的磅礴力量，为区域高质量发展、世界领先科技园区建设注入源源不断的文体动能与团结力量。



















区委统战部/供图



集体项目 板鞋竞速

“三人同心才能跑出节奏”

板鞋竞速是极具民族特色、最考验团队默契的集体项目，三人步伐分毫不能差、节奏一秒不能乱，对队员配合度、耐力、意志力有着极高要求，也是本次海淀代表团的王牌夺金项目。赛事中，海淀代表队凭借极致默契和稳定发挥，一举包揽女子100米、男子100米、男子2×100米三项第一名，成为全场亮眼夺金力量。

“板鞋竞速没有个人英雄，只有团队合力，三人同心才能跑出节奏。”板鞋竞速厉教练介绍，为打磨统一节奏，队员们从基础动作抓起，日复一日开展原地踏板、同步走板、节拍器跟速、直线跑板、变速冲刺跑板等专项训练，一遍遍纠正步伐误差、磨合呼吸节奏、统一发力方式。长期高强度训练中，队员频繁出现崴脚、搓板挫伤、关节磨损、韧带拉伤等伤病，已是训练常态。

备赛冲刺阶段，多名队员带着旧伤坚持训练，疼痛难忍时就贴膏药、吃止疼药咬牙坚守，没有一人轻言放弃。日复一日的磨合、坚持不懈的付出，让三支参赛队伍形成了高度统一的赛场节奏，从起步、加速、冲刺到压线，动作整齐划一、配合行云流水，最终在全市顶尖队伍比拼中稳稳拿下三项冠军。

特色项目 打陀螺

“最考验选手的心理素质”

打陀螺是趣味十足的传统民族竞技项目，十分考验选手的专注力、手感把控与临场心理素质，心态平稳度直接影响陀螺旋转时长与竞技发挥，也是我区代表团重点备战的特色项目。

“陀螺项目最考验选手的心理素质。训练里让我印象最深的是一次晚间集训，起初只是零星小雨，我们以为很快就停，没料到转瞬狂风骤雨突至，全队来不及躲避，全都被雨水浇透。今年备赛和往年最大的不同，是我们要克服跨校区训练的不便。”参赛选手张同学一边回忆一边感慨道。

为熟练掌握陀螺投掷发力、定点抽打、控速稳转全套技术动作，队员们日复一日往返两校区错峰参训，长途奔波从未间断。大家反复校准投掷角度、调整抽打力度，在日复一日的练习中打磨手感、锤炼临场心态。即便面对暴雨突袭、跨校区通勤奔波等诸多困难，队员们从未中断训练、丝毫不曾松懈，站上赛场时沉着应战，尽显海淀青年坚韧笃定的昂扬风采。

风采展示 民族武术

“用了一年时间来准备”

民族武术底蕴深厚、兼具观赏性与文化性，是传承中华优秀传统文化、展现民族精气神的重要载体。为在赛场上完美展现武术风采，海淀武术队开启了长达一年的系统性备赛。

“我们从去年八月份启动备赛，用了一年时间来准备。平常利用课余时间训练，寒暑假全天集中集训，从单元组合动作、分段半套，再到整套动作反复打磨，覆盖拳术、器械多个门类，队员训练十分刻苦，完善的后勤保障也为大家安心备赛提供支撑。”武术队田教练介绍，队伍坚持循序渐进、精雕细琢，逐个抠细节、一遍遍练气场，在技术规范、动作力度、神态演练、套路完整度上全方位提升，同时依托完善的医疗、后勤保障体系，为队员备赛保驾护航。

24岁参赛选手姚同学深耕武术多年，在他心中，武术不仅是一项竞技运动，更是中华传统文化的传承纽带。本届赛事参赛选手涵盖各个年龄段，年长选手沉稳老练、青年选手朝气蓬勃，各族选手同台切磋、相互尊重、彼此学习，就像一颗颗石榴籽紧紧相拥，温暖又有力量。

备赛过程充满艰辛，今年年初，姚同学因高强度训练出现严重膝盖积液，腿部疼痛难忍、无法下蹲，一度影响整套动作训练。关键时刻得益于团队专业保障团队的及时治疗、康复理疗与科学训练调整，使他逐渐恢复状态，最终站上赛场，圆满完成全部参赛动作。带伤备战、坚持追梦的经历，也成为他本次赛事最难忘的成长记忆。