



▲民族马术项目比赛现场。

本报记者 欧珠次仁 摄



▲板鞋竞速项目比赛现场。

本报记者 曲珍 摄



▲古朵(抛石)项目比赛现场。

本报记者 曲珍 摄



图为强竿跨许项目比赛现场。

本报记者 郑璐 摄

非遗活态传薪火 赛场竞技聚人心

——记西藏自治区第六届民族传统体育运动会

体育馆内,银球穿梭,两个移动的筐,满场飞奔的“蛤蚌壳”忽张忽合,奔走如飞;田径场上,3名运动员一起将足套在同一双板鞋上比赛;民族健身操比赛现场,运动员随节拍起落,宛如一群振翅的蝴蝶,轻盈而热烈……

回首西藏自治区第六届民族传统体育运动会比赛现场,547名运动员同台竞技、展示风采。竞赛之外,他们共叙兄弟情谊,同赞民族团结进步。

本届民族传统体育运动会,坚持铸牢中华民族共同体意识主线,通过精彩纷呈的民族传统体育赛事,充分展现新时代新征程西藏各族人民共同奋勇拼搏的精神风貌,不仅推动了西藏优秀传统文化的保护和传承,更让大家感受到民族团结所激发出的磅礴力量。

板鞋竞速——首次亮相西藏赛场

“一二,一二,一二……”

西藏自治区第六届民族传统体育运动会上,一项新的运动项目进入大家的视野,即板鞋竞速——3名运动员一起将足套在同一双板鞋上比赛,在同等的距离内所用的时间越短,名次越靠前。

板鞋竞速,是一项集群众性、娱乐性、竞技性于一体的民族传统体育活动,通常分为男子三人板鞋、女子三人板鞋和三人板鞋混合接力。其主要特点是:运动时所有人需齐心协力,步调一致,才能保证行走灵活,协调自然,具有很强的体育性和观赏性。

“三个人要齐心协力,才能共同完成这个比赛。”板鞋竞速项目比赛的裁判长耿献伟说,“这种比赛一般情况下,需要队员花费很长时间训练,来提升他们之间团结协作的精神。通过这种比赛增强民族之间的团结。”

板鞋,是我国西南地区普遍使用的一种生活用具,即用两块木板制成的木板拖鞋,称之为“板鞋”。相传明代嘉靖年间,瓦氏夫人为了培养士兵的集体观念,以求步调一致,命人根据木屐样子做成长木鞋,令3人或6人一组共穿一

双长木鞋统一步伐齐步跑。经过长期训练,士兵素质大大提高,所向披靡,挫败外敌,立下大功。

2007年,第八届全国少数民族传统体育运动会,首次将板鞋竞速列为竞赛项目。2026年,在西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会上,板鞋竞速项目首次在西藏亮相。

珍珠球——是非遗,也是“捕鱼游戏”

珍珠球比赛现场,每队需7人上场:水区內4人负责传、拍、运、投、滚球进攻;封锁区2人手持蛤蚌壳(球拍)封挡拦截;得分区1人持抄网“采珠”得分。

珍珠球与篮球相似度约80%,基本技术相通,但珍珠球体积比女子六号篮球略小,材质柔软,扭伤挫伤等风险相对较低。

拉萨市代表队运动员仁青达瓦告诉记者,珍珠球运动员多由篮球运动员转型,但身材瘦小、速度快的人更具优势。

珍珠球最大的特色是——球筐会移动,由防守队员手持球拍(类似守门员)移动封堵,两个拍子都能动,如同“采珠人”与“蛤蚌”的博弈。置身其中,亦可沉浸式体验“捕鱼达人”的乐趣。

珍珠球,原名“采珍珠”,是满族传承300多年的传统体育项目,起源于满族先民在江河中采珍珠的生产劳动。1986年,珍珠球在第三届全国少数民族传统体育运动会上首次亮相,1991年,在第四届全国少数民族传统体育运动会上,珍珠球被列为正式竞赛项目。

珍珠球,不只是竞技,更是满族渔猎文化的活化石,承载着生产智慧与协作精神,2008年被列入第二批国家级非物质文化遗产名录,成为各民族共享共乐的体育纽带。

据了解,目前这项运动主要在吉林、河北、北京、海南、云南等省(市)开展较为活跃,一些高校和中小学已将其纳入体育课。

2022年,在西藏自治区第十三届运动会暨第五届民族传统体育运动会上,珍珠球项目首次在西藏亮相。本届运动会,该项目再次被列为正式比赛项目。

强竿跨许——为高空表演者捏一把汗

在6米左右的高度,主角需展示旋转、翻筋斗、倒立等高难度动作,更要在毫无保护措施的情况下,全身而退。

在第六届民族传统体育运动会表演项目比赛中,最让全场观众揪心的,莫过于强竿跨许。

表演者由主角、配角以及十几名身强力壮的拉绳的男子组成,主角爬竿做各种高难度杂技,配角则是在竿下与主角对演逗趣的“阿古顿巴”。

比赛前,要将6米多长的竿子直竖在平地上,3根绳子系在竿顶,作为拉线往外拉直,打桩固定;然后用另一根绳子作为主角爬竿的攀爬工具,这根绳子需要由十几名壮汉用力拉直,为主角攀爬助力。

主角通过攀爬绳表演着爬上爬下各种动作,爬到竿子顶端。站在“达吾”——一段一米多高、直径约二三十厘米的木头上,或模仿水中鱼儿游泳的姿势,或模仿鸟儿飞翔的姿势,还要表演翻筋斗、倒立等高难度动作。

在竿子下面,有两名被称作“阿古顿巴”的表演者,除了模仿表演者的动作,还会做各种让观众开怀大笑的动作,比如用嘴来叼取地上斟满青稞酒的银碗,并与高空表演者斗嘴,适当转移观众注意力,缓解主角的心理压力。

强竿跨许,是西藏一项民间传统高难度杂技表演。现已成为自治区级非物质文化遗产,亦是当地群众庆祝丰收、表达内心喜悦的重要方式。2019年、2024年,该项目代表西藏分别参加第十一届、第十二届全国少数民族传统体育运动会表演项目,并获得一等奖、二等奖的好成绩。

(本报记者 郑璐 明吉 欧珠次仁 扎西顿珠 曲珍 晋巴次成 旦增央啦 张雨馨)

►珍珠球项目比赛现场。

本报记者 扎西顿珠 摄



▲民族式摔跤项目比赛。

本报记者 郑璐 摄

►强竿跨许“阿古顿巴”扮演者。

本报记者 曲珍 摄

