

# 拼手速，从小练

■吕亦菲 文 图片由受访者提供

2024世界竞技叠杯锦标赛3月27日至29日在美国奥兰多举行，本次比赛汇集了来自世界各地17个国家和地区的252名运动员，共同角逐竞技叠杯的最高荣誉。此次比赛中，中国代表团取得了令人瞩目的成绩，实现了历史性突破。经过三天激烈的比赛，中国选手创造了个人项目一金四银五铜，双人项目一金一银，团体接力一金二银的好成绩。

竞技叠杯是一项极具挑战性的运动，比赛要求选手以最快的速度把杯子按规律叠成金字塔状后还原，对习练者协调性、稳定性、灵活性、专注性要求极高。在常州也有一群“眼疾手快”的孩子。



## 这项运动有着固定的操作规则和流程

竞技叠杯，以前又称史塔克、飞叠杯或速叠杯，英文名称为Sport Stacking，为凸显其运动性，于2010年统一中文名称为竞技叠杯运动。

上世纪八十年代，竞技叠杯起源于美国。2001年，世界竞技叠杯运动协会(WSSA)成立，并为这项运动制定了规则，举办了世界竞技叠杯运动锦标赛。以最快的速度把杯子按规律叠成金字塔状后还原，比的就是看谁快。看似简单的规则背后，是对选手协调性的极限考验。

2007年底，竞技叠杯运动传入中国，迅速在北京、广州、上海、哈尔滨、大连等城市流行。2023年，在中国世界竞技叠杯运动协会总部大连成立。目前，我国已累计举办全国公开赛、亚洲锦标赛近40场，中国选手也在各个年龄段的项目中，取得了优异的成绩，拥有近20个世界纪录。随着竞技叠杯的日渐流行，全球已有超过三万所学校把这运动列入正规的体育课程。

“这个运动有着固定的操作规则和流程，拼的就是一个手速。”常州市智君教育的王亚军教练告诉记者，竞技叠杯运动可以分为单人项目、双人项目和接力项目，其中单人项目有“3-3-3”“3-6-3”和花式循环三种叠法。

## 门槛不高，但想练好并不容易

“啪、啪、啪……”王亚军教练向记者展示了竞技叠杯的玩法，随着叠杯声此起彼伏，王教练熟练地叠杯收杯，双手在分秒间快速移动，节奏飞快。

“最简单的就是把杯子以3个为一组，分成三组，依次将每组的杯子上叠呈金字塔状，然后再回头进行收杯。”王教练一边慢动作再次演示一边解析“3-3-3”动作，“我也想玩叠杯。”心里痒痒，记者便也上手试了一番。然而这个“有手就行”的运动，记者在过程中不是放杯卡壳就是收杯卡壳，多次失败的尝试后，才终于把一套“3-3-3”动作顺了下来，用时半分多钟，便有了一种似乎也挺简单的错觉，王教练却告诉我，“3-3-3”的世界纪录是1秒多。

“这项运动看起来很简单，想练好并不容易。”王教练解释道，这是对手眼协调性的考验，尤其是在收放杯的时候，杯口需要手指灵活地控制它，这不是一天就可以突破的。竞技叠杯一整套动作可以看成是由几十个细分的小动作链接组成，不断反复练习，直到肌肉形成记忆。“在快速的叠杯过程中，手臂90%的肌肉都在积极的参与其中，还能促进左右脑均衡发展，在双手的高速配合下，可以加强孩子的感统训练。



## 这项运动，在常州被当做魔方的敲门砖

据记者了解，常州市场很少有机构将竞技叠杯单独当做一个培训项目进行授课，多数是和魔方课程搭配进行授课。“竞技叠杯可以说是魔方的敲门砖。”王亚军说。

记者了解到，竞技叠杯和魔方一样都属于手部极限运动，但竞技叠杯与魔方不同的是，魔方对逻辑思维能力的要求更强。“因此，很多幼儿园的孩子来报名学习魔方时，我们会先进行竞技叠杯的教学。”王教练解释，幼儿对于规则的建立并没有太深刻的认识，逻辑思维能力也相对较弱，竞技叠杯正好可以帮助他们进行这方面的训练。

“我们小班上学期就开始学竞技叠杯了。”多多妈妈庄女士告诉记者，多多现在在三年级，从竞技叠杯到魔方，多多训练了5年多时间，她最明显的感受是多多的专注力比同龄孩子要好很多。多多大班的时候，班级里要举行一次讲故事比赛，多多大早上自告奋勇向老师讲故事，但因为当时还是下课时间，同学们吵吵闹闹各忙各的，但多多就愣是在老师边上完整地讲完了这个故事。“老师当时还特地因为这件事表扬了多多，我从那个时候开始对多多的专注力有所提升有了更直观的感受。”

涛涛现在上五年级，他是从幼儿园中班开始训练竞技叠杯的，涛涛妈妈丁女士觉得自己的孩子的反应能力和理解能力都比较强，“尤其是很有耐心。”涛涛妈妈说。

## 常州不少学校鼓励孩子学习竞技叠杯

“目前，我们前后与四家幼儿园合作，推广竞技叠杯。”王亚军告诉记者，除了幼儿园，很多小学也在推广竞技叠杯这项运动。常州市局前街小学从1996年开始创办科技节，每个年级都有不同的必选项目，每个班都要组建小分队进行参赛，近些年二年级的必选项目就是竞技叠杯。

“我们的孩子基本上都是自学竞技叠杯。”局前街小学老师徐诚告诉记者，当孩子拿着叠杯，不断地叠出各种花样，速度快得让人眼花缭乱时，来自身边人的赞叹，可以极大地提升孩子的自信心，让孩子勇于展示自己。而另一方面，孩子每次超越了自己上次的成绩后，都会兴奋地获得成就感。