

摔跤吧，姑娘！



拼尽全力

侧摔、骑缠、过肩摔……7月5日，内蒙古女子自由式摔跤队的姑娘们为即将打响的全国国际式摔跤锦标赛做着最后冲刺。摔倒、爬起，再摔倒、再爬起，汗水顺着发丝滑落，“嘭嘭嘭”的声音响遍整个训练馆。

“好成绩都是练出来，必须对自己狠一点！”在训练馆中央，主教练乌云毕力阁全神贯注地盯着每个运动员的动作，不时喊话提醒运动员注意技术要领。

自由式摔跤是一个讲究力量、速度和协调性的对抗项目，对运动员的综合素质要求很高。内蒙古女子自由式摔跤队的姑娘们在赛场上，“凶狠”起来并不输男队员，2017年在天津全运会上收获3枚铜牌，去年的陕西全运会再次突破，拿下内蒙古首枚女子摔跤项目金牌。“我做运动员的时候很遗憾没能拿到全运会金牌，但我的队员替我圆梦啦！”乌云毕力阁笑着说。

在疫情防控要求下，姑娘们已经坚持了大半年的全封闭训练。大赛临近，教练团队让姑娘们用写决心书的方式给自己鼓劲，同时了解大家的心理动态。一份份决心书里，写满了姑娘们的目标和期许，乌云毕力阁也想带着大家向着更高的目标冲一把，“接下来还有亚运会、奥运会等着我们！”

文·摄影/北方新报正北方网首席记者 牛天甲



补充水分



将男陪练摔倒在地



决不放弃



较量



教练场边指导



队友帮忙按摩放松



我们都是最棒的