

“冠军摇篮” 吹响冬训号角

冬季是运动员储蓄能量、磨炼技术的重要阶段。12月1日,记者走进内蒙古自治区重竞技运动中心,一幅幅为梦冲刺、全力拼搏的画面闯入视线,备战第十五届全国运动会的氛围扑面而来。

刚靠近摔跤馆的大门便听到馆内传出此起彼伏的“砰砰”声,内蒙古男子古典式摔跤队的运动员在教练的指导下正有序进行力量和耐力训练。

当天,内蒙古女子自由式摔跤队部分队员参加全国三跤总决赛的队员还未归来,留在队里的运动员不敢有丝毫懈怠,大家争分夺秒抠细节练技术,训练发力时的阵阵呐喊不绝于耳。

内蒙古女子柔道队在今年的全国大赛中不断突破,周佳在2024年全国柔道锦标赛中获得女子-57公斤级金牌,这是内蒙古女子柔道队自2013年成立以来的首枚全国锦标赛金牌。冬训期间,队员们铆足了劲儿,希望更进一步。

内蒙古自治区重竞技运动中心走出了张小平、李倩两位奥运冠军,还有众多全国冠军,是名副其实的“冠军摇篮”。第十五届全国运动会摔跤、柔道、拳击、跆拳道四大项共设54个小项,内蒙古自治区重竞技运动中心目标明确,将力争70人获得决赛资格,争取实现7枚金牌目标。

内蒙古自治区重竞技运动中心副主任杨亚民表示:“冬训期间,我们将针对每个运动员比赛中的短板,制定一对一解决方案,突出重点和针对性训练,力争激发运动员的最佳状态。针对重点运动员,时刻了解国内发展动态,掌握主要竞争对手的优势与弱点,有针对性地进行技战术训练。狠抓体能训练,在强化基础体能的基础上,将基础体能转化为专项体能,提高运动员在比赛中的专项应用能力。同时,坚持‘走出去、请进来’的方式加大对抗训练力度,保证重点运动员训练机会,积极对接与周边国家交流训练,加强与国内外高水平运动队的交流,提高运动员的大赛经验和实战能力。”

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲

女柔队员在训练中



全力以赴



现场指导

『拳』力以赴



杨柳在训练中



重拳出击

“把身体运转起来,出拳速度才会快。”“注意力集中,不要看旁边,保持与对手的前后距离!”“脚下假动作,腰部假动作,都要运用起来才能欺骗对手,击打对方……”12月1日一早,伴随着动感十足的音乐,内蒙古拳击队的队员们两两一组展开对抗训练。运动员们拳风呼啸,你来我往间汗水湿透了训练服,几名教练穿梭在队员之间不时地讲解指导。这,便是今年内蒙古拳击队的冬训日常。

在训练馆里,记者看到了熟悉的面孔。在巴黎奥运会获得银牌的杨柳全副武装,投入到紧张的训练当中。“今年冬训是全国十五运之前的最后一个冬训了,希望借助这一阶段恢复体能,强化技术,十五运的目标肯定是摘金啦!”杨柳说。巴黎奥运会后,李倩、杨柳带着一金一银归队,为内蒙古拳击队带来了巨大的激励。队员们个个向榜样看齐,全力以赴投入训练。“有了奥运会的历练,对于全运会的备战就会更加游刃有余。所以现在我不仅会关注自己的训练状态,也会和队里的小队员们分享自己的经验方法。”杨柳说。

12月4日,内蒙古拳击队将前往湖北,与来自俄罗斯和国内其他地区的拳击队员进行交流训练。内蒙古拳击队总教练哈达巴特尔说:“冬训阶段,要对运动员的技术动作进行精细打磨,纠正错误,提高准确性和稳定性。同时不断创新改进技术,提升竞争力。我们既要关注运动员个体的发展,也要注重团队的建设。教练员之间加强沟通交流,为运动员的成长出谋划策。运动员之间相互支持、鼓励和学习。营造团结、和谐、积极向上的训练氛围,让每个人都能感受到团队的力量与温暖。”

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲