



实战演练



对抗训练



我赢了!

摔跤吧，少年！

寒风凛冽的12月，训练馆内却热气腾腾。12月8日，在呼和浩特市体育运动学校摔跤训练馆内，记者看到，呼和浩特古典式摔跤队的小将们正在捉对厮杀，在实战对抗中锤炼技术，全力抢抓冬训黄金期，向内蒙古第十六届运动会发起冲刺。

“注意下潜幅度！手部动作再快一点！”训练馆内，主教练吉木彦坐在场边，目光紧盯着每一组队员的训练，不时地示范动作、纠正细节。刚从苏州参赛归来的队员们，并未休整便迅速投入到训练中，疲惫被拼搏的劲头取代。

“这是内蒙古自治区第十六届运动会开幕前的最后一个冬训，冲刺阶段容不得半点松懈。”吉木彦对记者说，参加在苏州举行的古典式摔跤邀请赛让队

员们积累了宝贵的实战经验，也找到自身的短板，“冬训是提升体能、打磨技术的关键期，我们要把参加邀请赛期间暴露出的问题在这段时间彻底解决，为接下来的比赛做好充分准备。”

据吉木彦介绍，队里目前有30多人，最小的队员是2014年出生的“新兵”，最大队员出生于2008年。“古典式摔跤看似入门简单，实则越简单的动作越要追求细节的极致，每个细节都可能影响比赛胜负。这些孩子知道冬训的重要性，不用催促就主动加练，这份拼劲让我很欣慰。”

谈及备战目标，吉木彦眼中透着坚定：“上一届自治区运动会，我们圆满完成了7块金牌的任务。这一届，我们希望能实现突破，冲击8块金牌。”他坦

言，这个目标有难度，但运动员就要敢于挑战极限，“接下来的冬训，我们会针对性制定训练计划，兼顾体能储备、技术打磨和心理建设，让队员们以最佳状态站上赛场。”

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲



锤炼技术

全年订价278元

欢迎订阅

北方新报®

新的起点
新的开始
2001—2026

携手相伴
品位生活

内蒙古新闻网
www.nmgnews.com.cn

北方新报

正北方网
www.northnews.cn



扫码订阅



个人订阅1份
免费刊发一次遗失声明
并赠送体检套餐卡1张



单位每订阅10份
赠送网络资讯信息一条
及体检套餐卡10张



单位每订阅20份
赠送网络资讯信息两条
及体检套餐卡20张

订阅越多
福利递增
详情咨询
发行人员



0471-6659531
6651117
6564193