

女曲姑娘们，加油！

拉伸训练



累也不怕



带球突破

“脚下动起来，减少失误！”“动作连接快一点！”……简单的热身后，队员们开始了技术训练，曲棍轻挥，球如流星划过绿茵。7月5日上午，在呼和浩特市武川体育训练基地，刚接受完身体机能分析的内蒙古女子曲棍球队队员们全副武装走上了训练场。

“这一阶段我们主要的训练任务是增强体能，这两天，体科所研究员为队员们开展了全面的身体机能测试，让训练更有针对性。”内蒙古女子曲棍球队领队陈文杰向记者介绍。

提到曲棍球，先后拿下50多个全国冠军的内蒙古男曲，为国家队输送百余位健儿的莫力达瓦达斡尔族自治县，总是最先浮现在人们脑海中。耀眼的光环与深厚的底蕴之下，这支以2006年、2007年出生的年轻运动员为主的内蒙古女子曲棍球也在积蓄能量，奋力生长。

今年5月印发的《内蒙古自治区人民政府办公厅关于推动曲棍球事业发展的意见》

提出，以莫力达瓦达斡尔族自治县曲棍球项目发展为示范，提高曲棍球竞技水平，扩大曲棍球运动人口规模的总体要求。提出到2025年，积极备战第十五届全国运动会，男子曲棍球项目“保二争一”，女子曲棍球项目实现“进中游”，后备梯队建设初具规模。

内蒙古女曲成立的年头不短，但相比内蒙古男曲，这支球队一直在国内赛场上略显沉寂。“全国女子曲棍球队数量从年度参赛情况来看，基本在10支左右，整体水平高。我们不仅要强化自身技战术能力，加强个人和团队技术训练，还要着重利用短角球来创造得分机会。”陈文杰说，在更改规则后的曲棍球比赛中，可以随时换人，攻防转换速度是集体球类对抗项目中最快的，10秒时间进攻防守的局势就能瞬间转变，这样的对抗要求队员们具备极强的爆发力和忍耐力。

内蒙古女曲主教练鲍芊芊介绍：“上月我们参加了全国女子曲棍球冠军杯赛，年轻队员的经验不足是很明显的短板。下一阶段将

以正式和教学比赛为主，以赛促练，提高队员个人技战术能力、身体综合素质、场上阅读比赛和决策能力。在个人技战术、局部攻防战术、整体组织进攻、前场逼抢、攻守转换以及比赛原则等方面加强，将内蒙古女曲打造成为一支作风优良、敢打敢拼、能打硬仗的团队。”

一个项目整体水平的提升，是一个系统而庞大的工程，《意见》下发后，内蒙古女子曲棍球队也在梯队建设、复合型团队建设等方面摸索出一些新思路。据了解，球队计划增加一名守门员教练员、一名体能教练员，全面提升专项训练质量，为第十五届全国运动会和年度锦标赛积极备战。同时，积极对接其他盟市，定期抽调优秀运动员到球队训练，畅通人才输送，围绕全国青年锦标赛补充适龄运动员，形成一、二线队伍统一管理的模式，促进后备梯队人才衔接。

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲



年轻的女曲姑娘们