

大鹏一日乘风起,扶摇直上九万里。

在8月结束的内蒙古自治区第十五届运动会(以下简称“十五运”)中,我市420余名运动员在21个青少年竞技组项目中斩获53枚金牌、45枚银牌、48枚铜牌。其中,市体育中学运动健儿揽获竞技组49枚金牌、40枚银牌、41枚铜牌,5个项目打破自治区级纪录,获得金牌的运动项目占总参赛项目的93%,获得奖牌的运动项目全覆盖,取得自建校以来参加自治区运动会金牌数和奖牌总数之最。

方立伟、张博宇、宋夏雪、何苗苗、安国行、崔伽怡、赵晨羽、王帅、兰星、王凯杰、齐乌达木……一张张青春的面孔、一次次勇往直前的超越,当他们站上领奖台戴上奖牌时,背后有着多少汗水凝结?今天,让我们一起看一看乌海健儿不畏艰辛、砥砺前行故事。

竞走:竭尽全力不断超越自我

竞技体育的魅力在于挑战自我、超越自我。运动员一次在胜利中体验征服之美,在失败中咀嚼悲壮之美。

“十五运”中,市体育中学竞走队选派40名运动员参赛,共斩获6金、9银、5铜,以十分之一的参赛人数夺得该项目近三分之一的奖牌,是建队以来参加自治区运动会取得的最好成绩。

年仅15岁的竞走小将方立伟刚刚参加完“十五运”,又到2023年全国竞走冠军赛暨青少年竞走锦标赛与高手过招,并夺得男子U16组5公里竞走冠军。

上小学时,方立伟便展露出过人的运动天赋,校运会800米、1500米,甚至3000米长跑都无人能及。也因此,在他还上六年级时就被招入市体育中学,师从时任竞走教练的李芳。

“这个孩子在训练中非常刻苦,但凡技术上有不足之处,他都会精益求精地做到最好。”李芳说,去年6月,方立伟被中国竞走学校西安体育学院选中,开始更高水平、更严格要求的专业训练。

“十五运”前夕,方立伟一边练专项,一边强化技术,希望在比赛中取得好成绩。

“比赛前,我们沟通谈心,共同制定比赛预案。比赛中,我就站在赛场外,为他加油鼓劲。”李芳说。

随着发令枪响,方立伟和许多运动员一样往前冲,并稳稳地跟在第一集团中。每当经过教练李芳时,他都会用眼神询问,李芳则用手势回复,告诉他“节奏有点快了”“已经一张卡了”“注意脚不要擦得高了”……

一圈接着一圈,直至最后冲刺,方立伟成功夺得男子丙组竞走5公里冠军。

凭着坚强的意志,在接下来的比赛中,方立伟和队友孟子涵、苏永欣、朱宁浩在混合丙组4×5公里竞走接力比赛中获得团体冠军。

“一枚枚奖牌是对自己辛苦付出的褒奖,也是我为家乡和学校竞技体育添的一块砖、加的一片瓦。接下来,我将更加严格要求自己,争取向着更高的目标努力。”方立伟说。

参加“十五运”比赛的张博宇,从小酷爱体育。

初中时,张博宇每年包揽校运会400米、800米等田径比赛冠军。2022年中考失利后,酷爱体育的他“投奔”已到市体育中学工作的恩师裴闰,开始练习竞走。

备战“十五运”进入冲刺阶段时,张博宇几乎全部时间都在训练。7月份进行的一场自治区竞走比赛中,张博宇不负众望一举夺冠。这也为他参加“十五运”的比赛增添了信心。

“我第一场参加的是男子乙组竞走5公里的比赛。那天天气很热,大家走得很快,我一路追赶,最终与第一名只差了6秒,名列第二。”张博宇说,“比赛完特别难受,特别沮丧,可时间不让我我沉浸在失败中,因为第二天还有10公里要走。我总结经验找出不足,在接下来的比赛中紧跟第一集团,并在最后半圈时加速冲刺,一举夺得男子乙组竞走10公里冠军,又和队友王佳玉、张旭、王博宇、左鑫夺得男子乙组竞走10公里团体冠军。”

“受训半年多便能在自治区级比赛中崭露头角,这是张博宇顽强拼搏、不断努力的结果,亦是榜样带来的力量。”教练裴闰介绍,竞走是我市老牌体育项目,市体育中学是国家(竞走)高水平单项后备人才基地、内蒙古自治区竞技体育后备人才基地,多年来向国家和自治区输送了一批又一批高水平、高素质的竞走运动员,先后涌现了焦保忠、褚亚飞、王军、

奋勇拼搏展风采

载誉而归向未来

『十五运』乌海健儿砥砺前行

本报记者 赵荣



竞走比赛现场。(张丽波 提供)

跟不上,但想一想自己的偶像,再看一看队友汗流浹背不服输的样子,我就生出无限动力。”

“此次获得的良好成绩,离不开政府和学校的重视、支持以及队员们只争朝夕的刻苦训练。”教练张丽波说,“为提高我市竞走项目的运动成绩,我们还将带队赴外地进行高原训练,提高队员专项储备能力,争取为我市的竞技体育作出更大贡献。”

举重:敢想敢拼朝着目标挑战

“十五运”中,我市举重项目队16人取得4金、3银、2铜的好成绩,3人次挺进4至8名,并打破自治区青少年举重比赛5项纪录,运动员王景泽、年安赐获得优秀运动员称号。其中,何苗苗获得男子甲组73公斤级冠军,并以抓举比赛121公斤的成绩打破自治区举重青年纪录;葛传智获得男子甲组109公斤级冠军,并以挺举比赛171公斤的成绩打破自治区举重青年纪录;安国行获得男子乙组102+公斤级冠军,并以抓举比赛122公斤、挺举比赛142公斤的成绩打破自治区举重少年纪录,同时打破总成绩纪录……

何苗苗,很多人听到这个名字会误以为这是一名秀气的女孩,可他实际是一名身强体壮的举重运动员。

在男子甲组73公斤级比赛中,运动员轮番上阵,随着杠铃的起落,成败不断上演。19岁的何苗苗虽然参加过不少比赛,可内心还是紧张和激动。

“上场前,教练和我已经商定挺举和抓举的公斤数。当第一举110公斤被裁判认定成功后,我着手准备接下来第二举和第三举。”何苗苗说,“当杠铃重量被调整为121公斤时,我的脑海里只有‘把它举起来’这一个念头,台前的裁判、观众、队友以及后场的教练都静得出奇。当杠铃举过头顶,看到裁判亮出的3盏白灯时,我知道自己不仅夺冠,还打破了前辈保持的120公斤的自治区纪录。”

也许有人觉得,运动员所创纪录只比自治区纪录多了1公斤,也没什么。举重教练员高志宇表示,每一项纪录都是自治区最优秀运动员所创,打破谈何容易。19岁的何苗苗、20岁葛传志、18岁的安国行3人是我市举重队伍中的佼佼者,他们参训多年,有彷徨迷茫、不想练的时候,也有克服困难、不断进取的勇敢,积累了不少经验,赢得了一些荣誉,同样留下了举重运动员普遍都有的伤病。开赛前,高志宇不仅要帮着队员调整心态,还要留意其伤病,避免因比赛复发。

“大胆一点儿,相信自己哦!”这是每场比赛前高志宇不断叮嘱的话语。

“在日常训练中,不少大的公斤数他们都举得起来,可在赛场上,环境、心情、成绩等都会影响运动员临场发挥。”高志宇说,举重看似是一抓一举,有劲儿就行,可其中蕴含着不少技术和要领,做不到位很有可能举不起来。

胜不骄、败不馁、不计得失、全情投入,要的就是这一场屏息凝神。输赢虽是一瞬间,但过程却是经验的积累和向王者桂冠更进一步的路程。

高志宇表示,在学校里,每一名体育生最好是靠两条腿走路,体育成绩好的,那就朝着专业方向发展,如若不成,也能凭借专业优势参加高考。

今年,何苗苗、葛传志和安国行3人凭借优秀的专业课成绩和不错的文化课成绩进入大学继续深造。

“训练工作应该一步一步一个脚印、一年一个台阶、一届一份答卷。”高志宇露出憨厚的笑容表示,接下来,他还会继续为我市举重项目队选拔和培养人才。

游泳:劈波斩浪朝着梦想前行

乌海市游泳队成立于2015年。建队以来,教练员和运动员始终秉承着“劈波斩浪、‘泳’往直前”的游泳精神,刻苦训练、砥砺前行。

“十五运”期间,教练组郭斌、严萍、马昊廷带领46名运动员先后斩获25金、13银、15铜的成绩,以十分之一的参赛人数获得超过三分之一的金牌数,取得单项金牌榜、奖牌榜“双第一”,是我市首次金牌和奖牌数居于自治区十二个盟市之首。

“参赛运动员年龄最大的18岁,最小的还不到7岁。”郭斌说,其中,孔纯慧夺得7枚金牌,崔伽怡、李秉勋也表现优异,分别赢得了6枚金牌和5枚金牌。

2007年出生的孔纯慧是我市游泳队“老将”。“她虽然小学二年级才开始参训,但身体轻、打腿水感特别好,在自治区‘十四运’中更是夺得女子乙组蝶泳全能冠军,被省队教练看中,成为省队的一员。”郭斌介绍,在此次游泳比赛中,崔伽怡、李秉勋是男女队中游得又快又稳的运动员。

郭斌教练和严萍教练经常在初学游泳的孩子中选拔小队员,崔伽怡、李秉勋就是由此进入市游泳队受训的。

“游泳运动员也有选拔标准,那些身体协调性好、手脚偏大的孩子其实非常适合游泳。”郭斌回忆道,“当时,刚刚参加游泳培训班3天的崔伽怡就能抛开浮板和背漂在水中畅游,目前是女队中游得最快的运动员。李秉勋小学六年级时身高就接近180厘米,身高条件优异,训练刻苦程度异于常人。在‘十五运’50米仰泳单项比赛中,他以31.34秒的成绩夺冠,在50米自由泳单项中以27.56秒的成绩夺冠,两项成

绩均发挥出自己的最好水平。”

在男子丙组4×100米自由泳、混合泳接力以及女子丙组4×100米自由泳、混合泳接力这四项团体比赛中,我市运动员更是以惊人的表现夺得全部4枚金牌。

“参加这几项比赛,需要男女各4名运动员,而我们的队伍中,男女也仅仅各有4人满足条件,连一名备选运动员都没有。”严萍介绍,这几名运动员有的调皮,有的稳重,有的训练常不在状态,而对手是实力强大的包头、鄂尔多斯、通辽这三支队伍,因此,教练组研究时将这几项比赛做了最坏的打算,但用最认真的态度继续训练、严格要求运动员。

李秉勋、王兴逸、曲璟昊、王梓轩在男子丙组4×100米自由泳项目上,以超出对手半个泳道的绝对优势勇夺金牌,成为全场的焦点,给观众留下了深刻印象。

在游泳接力比赛中,怎样排棒非常重要。教练组的3名教练经过研究,将发挥稳定的曲璟昊放在第一棒,游得最快的李秉勋安排在第二,当二人将优势拉开后,在最好状态时交给王兴逸,最后则是王梓轩收尾。

女子丙组4×100米的自由泳和混合泳比赛,我市代表队同样以这样的战术夺得冠军。

“今年5月份,我们也参加了一次团体比赛,我同样担任最后一棒。可当时不知怎么的,把一手好牌打得稀烂。那场比赛,前几名队友将对手远远甩在身后,是各盟市的第一,而我却把成绩拉到第四,甚至连一块奖牌都没能保住。”王梓轩说,“我必须集中精神,全力向前,幸运的是,这次成功了。”

“王梓轩平时时训练感觉总处于‘神游’状态,可认真起来,那速度真是‘杠杠的’。”郭斌说,“每一名运动员的表现都可圈可点,有人在个人项目失利的情况下迅速调整状态,在团体项目中重拾信心;有人运动能力不强,却靠着后天的努力坚持训练,继而在比赛中夺冠;也有岁数大一些的队员发挥‘传、帮、带’作用,为其他队员解疑惑。在这次比赛中,我看到了愈加拼搏奋进、团结向上的乌海市游泳队。”

据了解,崔伽怡目前已达到国家一级运动员水平,另有10人达到国家二级运动员水平。孔纯慧、董晓铭、曲璟昊、李秉勋、崔伽怡获得“十五运”优秀运动员称号。

“我们将继续探索先进的教学方法、科学的训练模式,认真与其他盟市游泳队学习交流,让更多的孩子爱上游泳,加入游泳队,为我市的体育事业添砖加瓦。”郭斌说。

战绩:努力进取创12年之最

赛场上,我市的体育健儿在挥洒激情与汗水的同时,也交出了一份份亮眼的成绩单。

铁人三项比赛中,我市唯一参赛运动员李兆师过关斩将,夺得男子青年组游骑跑冠军、男子青年组游骑冠军和男子青年组游跑亚军。

半程马拉松项目比赛中,我市运动员单玉国、呼木吉勒、李梓玲、马盘社、杨建民5名运动员不断超越,夺得男子甲组半程马拉松团体比赛金牌。

国际式摔跤项目比赛中,我市运动员夺得1金、3银、4铜。

柔道项目比赛中,我市运动员获得1金、4银、3铜。跆拳道项目比赛中,我市运动员获1金、2银、4铜。

赛前,市体育中学各个项目队严阵以待,积极备战,训练场地上一派热火朝天,运动员们汗流浹背,一次次挑战着自己的极限,教练员也变得更加严厉。后勤管理部门对运动员的一日三餐、营养补给、生病就医等提供了最大限度的保障。

“十五运”中,市体育中学派出游泳、竞走、田径、举重、摔跤、柔道、跆拳道、空手道、射击、射箭、网球、冬季项目、曲棍球、铁人三项等14个运动项目队270名运动员参加,揽获奖牌130枚,包括49枚金牌、40枚银牌、41枚铜牌,获得金牌的运动项目占总参赛项目的93%,奖牌覆盖所有参赛项目。

在全市竞技组中,市体育中学参赛项目占66.7%、参赛人数占64.3%,获得的金牌数占92.5%、银牌数占88.9%、铜牌数占85.4%、奖牌总数占89%,取得了学校自建校以来参加自治区运动会金牌数和奖牌总数最好成绩,为我市争得荣誉。

市体育中学校长鲍赞介绍,今年是市体育中学青少年竞技体育和文化教学“双丰收”“双突破”的一年。

除了“十五运”比赛中取得重大突破外,市体育中学参加今年高考的51名应往届毕业生有29人被高等院校录取。其中游泳、跆拳道、竞走、羽毛球四个运动项目共15名学生在今年全国高考体育单招中以优异成绩被一本院校录取,另外14名学生进入高职高专院校继续学习,总录取率达到56.9%,学校高考成绩创建校以来新高。

多年来,市体育中学大力开展国家和自治区高水平体育后备人才基地创建工作,积极实施体校主导、体教融合、社会联办的发展战略,学校的办学实力、办学水平、办学效益、社会形象等均有显著提升。学校先后被国家体育总局、自治区体育局评选为“2017—2020年度全国群众体育先进单位”“国家(竞走)高水平单项后备人才基地”“内蒙古自治区竞技体育后备人才基地”。

星光不问赶路人,功夫不负有心人。在“十五运”上,我市运动员展示了昂扬向上、乐观进取的精神风貌,他们将以“拼”的精神、“闯”的劲头、“赢”的勇气,继续在竞技体育道路上踔厉奋进。



开心迎战。(刘思雨 摄)