11月26日，自治区政府新闻办在银川举行媒体见面会，从第十五届全运会载誉归来的宁夏体育代表团与各界分享胜利的喜悦。

本届全运会，宁夏体育代表团共夺得1金2铜和2个第四、4个第五、3个第六、1个第七、3个第八的好成绩。加上第十四届全国冬运会计入本届全运会的1金1银2铜和7个四至八名，累计获得27个录取名次，总积分218分，实现奖牌和积分“双超”，取得历史最好成绩。

见面会上，自治区体育局、宁夏体育运动训练管理中心相关负责人总结了本次参赛的突破与成果。参加十五运会的教练员、运动员代表肖丽、何杰、杨屹婷等回顾赛场上的拼搏历程，生动讲述如何以坚韧的意志和出色的发挥，实现运动成绩与精神文明“双丰收”，生动展现了宁夏健儿的时代风采。

参加十五运会的教练员、运动员代表与青年朋友合影留念。

分享赛场荣光 凝聚奋进力量

本报记者 王 刚 左鸣远 文/图

何杰分享拼搏历程。

肖丽回答记者提问。

姚桂梅总结本次参赛的突破与成果。

杨屹婷回答记者提问。

马玉杰回答记者提问。

何杰 为宁夏而战，我必全力以赴

“谁说宁夏长不出玫瑰？我就是！”第十五届全运会赛场上，何杰的呐喊声通过直播画面传遍全网，让无数人为之动容。

11月15日，在第十五届全国运动会男子马拉松比赛中，26岁的何杰凭借顽强的耐力实现突围，最终站上最高领奖台。这枚金牌，不仅实现了宁夏田径项目全运会历史上“零的突破”，更填补了38年来宁夏在全运会夏季项目上的金牌空白。

媒体见面会上，当何杰作为运动员代表第一个亮相时，全场欢呼雀跃，给予全运会英雄最崇高的敬意。

面对媒体的聚光灯，何杰以自身成长经历为蓝本，向社会各界讲述了他从普通中学生到全运会冠军的追梦故事，再次分享了胜利的喜悦。

曾经，网络上流传“西北长不出玫瑰”，常让人联想到荒凉落后的景象。宁夏虽地处西北，但体育人一直在默默奋斗，从未放弃。

“我一直想证明，宁夏运动员同样可以站上全运会最高领奖台。”何杰告诉记者，冲线那一刻，他喊出这句话，是想告诉所有人，宁夏的“玫瑰”或许不够娇艳，但一定是坚韧的铿锵玫瑰，一定会带着塞上儿女身上的那种朴实与不屈。宁夏运动员深爱着这片土地，但许多人感情含蓄、不善表达。“在那个时刻、那个场合，心潮澎湃，自然而然就说出来了。能够替大家喊出心声，这感觉很美妙。”

无论是获得亚运会冠军，还是打破全国纪录，获奖时何杰从不提自己，总是喊出“家乡”。此次媒体见面会，何杰提及最多的还是家乡。何杰坦言，自己已经获得了包括亚运会在内的多个马拉松金牌，无须另一块金牌来证明自己，但宁夏需要。

每次站上领奖台，何杰都想把镜头留给家乡宁夏。在肯尼亚备战的那两个月，何杰心里一直有个念头：如果拿了亚运会冠军、打破了全国纪录，全运会却拿不到奖牌，那真的对不起家乡的父老乡亲。“那种心情，真的没法形容，光是想想就觉得无地自容。所以我必须拿奖牌，哪怕是银牌都不行，必须是金牌！我就是带着这样的执念跑下来的。”何杰说。

媒体见面会上，大家都很关注何杰的未来。何杰说：“大家不需要记住我的名字，只需要记住我是一名宁夏运动员即可，在我当运动员的时候，没有辜负自己，没有辜负家乡宁夏，这就足够了。”

宁夏体育运动训练管理中心副主任王伟告诉记者，下一届全运会，何杰将年满30岁。对于一名田径运动员来说，30岁的运动员通常心智更加成熟，抗压能力更强，更能应对大赛的压力和紧张情绪。他们懂得如何调整状态，更能专注于比赛和训练本身，而不受外界的干扰。希望他们能够继续为宁夏而战。

何杰说：“下一届全运会备战周期，我会更加刻苦训练、全力以赴，作为运动员没有捷径可言，唯有扎实训练这一条路。如果有一天我退役了，我依然会留在体育行业，可能会当教练，继续做点力所能及的事，让更多像我一样的运动员走出来，让更多的宁夏‘玫瑰’铿锵绽放。”

肖丽 西部小省区同样能培育出世界级运动员

教练员远不只是训练计划的执行者，他们还是比赛的策略大脑和运动员身体的顶级工程师。

他们研究对手，分析数据，为运动员量身定制比赛战术。在瞬息万变的赛场上，运动员的每一个战术决策背后，往往都凝结着教练团队赛前无数次的推演和准备。

当宁夏运动员何杰在第十五届全运会马拉松赛道上率先冲线，他的教练肖丽在场边悄然拭去泪水。这块金牌，不仅终结了宁夏38年无缘全运会夏季项目金牌的等待，更标志着一个西部小省区体育事业的破茧成蝶。而这一切，与这位年过七旬的教练密不可分。

2020年，肖丽受聘为宁夏田径队马拉松组主教练，此时的宁夏马拉松面临人才凋零的困境。她以独到的眼光发现了当时还是集训队队员的何杰。这个“黑不溜秋、毛毛糙糙”的农村少年，曾在比赛中赤脚跑完10圈夺得银牌，其血性与韧性打动了肖丽。她力排众议将何杰选入国家队，并量身定制训练计划。在肖丽的教导下，何杰的成绩实现跨越式提升——从最初2小时18分的默默无闻，到连破全国纪录、斩获亚运会金牌、问鼎全运会冠军。

肖丽用成绩证明：西部小省区同样能培育出世界级运动员。

肖丽将国际化训练理念引入宁夏。她3次率领何杰等运动员远赴肯尼亚集训，与基普乔格团队合练，实施“月跑量超1000公里”的高强度训练。同时，她推动建立“训科医教服一体化”训练体系，对重点运动员实行“六个一人一案”精准管理。

她的执教既严格又充满智慧。何杰曾说：“教练制定的战术和预案，让我们在比赛中能够坚决执行。”这种科学训练方法，让宁夏运动员在技术与心理层面都得到了全面提升。肖丽的贡献远不止培养一个何杰。她为宁夏构建了可持续的人才培养体系。在她的带领下，宁夏田径队涌现出温都日呼、苏飞、马玉杰等一批优秀运动员。她还特别关注年轻队员成长：“我们团队‘00后’的小队员都在成长，何杰作为老大哥的拼搏精神影响着每一个人。”

肖丽不仅传授技艺，更注重塑造品格。她欣赏何杰“内心充满阳光充满爱”，培养运动员的全面发展。这种育人理念，为宁夏体育事业注入了持久动力。

肖丽的意义，在于她打破了“西部难以培养顶尖运动员”的固有认知。她曾坦言：“宁夏有很多优秀体育人才，但资源有限。”正是这种现状，让她更加坚定地投身于宁夏体育事业。也是在这样的影响下，宁夏体育确立了“集约化、特色化”的发展路径，集中资源发展优势项目。

如今，肖丽依然奔波在训练一线，她的身影已成为宁夏体育界的一道风景。从何杰的突破到年轻队员的成长，从竞技体育的崛起到全民健身的普及，肖丽用她的专业与坚守，点燃了宁夏体育的“星火”。而这星星之火，正在形成燎原之势——正如何杰所说：“宁夏的每个孩子都可以成为何杰。”

媒体见面会上，肖丽坦言，早已把宁夏当作她的第二故乡。她和何杰都立下誓言：就算拿第二名，也没脸面对家乡父老。这不仅是她和团队的压力，更是动力。

“我们马拉松组目前有9名队员，大家心往一处想、劲往一处使，任务只有一个，就是夺金。陪练、保障、科研，每个人都为这块金牌拼尽全力。当然，我们的团队也得到了自治区体育局、宁夏体育运动训练管理中心等各方的重视和保障。没有这样的支持，仅靠我和何杰不可能成功。这枚金牌，是用宁夏几代体育人的期盼与努力换来的。宁夏运动员身上总有一种自强不息的特质，我愿为他们奉献所有。”肖丽说。

姚桂梅 宁夏体育正迎来新生代的集体爆发

“马玉杰、杨屹婷、朱诗萌、田虎等运动员都是我们的未来之星，他们一定会沿着师兄何杰的脚步继续前行。我对他们的预测是：下一届全运会应该会站在领奖台上，甚至会冲击金牌！”媒体见面会上，宁夏体育运动训练管理中心主任姚桂梅接受采访时，对宁夏体育的未来充满信心。

在何杰全运会夺冠后，宁夏体育正迎来新生代的集体爆发。姚桂梅明确表示，马玉杰、杨屹婷等“00后”小将已展现出冲击奖牌的实力。“不仅是这两名队员，我们还有好多‘00后’的队员非常有希望。”这一表态，为宁夏竞技体育注入了强心剂。

面对宁夏人口少、经济相对落后的现实，姚桂梅表示：“未来，宁夏将推出三大举措破局。”

第一，重建基层训练体系。推动全区5个市22个县（市、区）恢复业余体校建制，重新构建完整的“三级训练网”。姚桂梅说：“这是制约我们向前走的重要因素，现在必须把基层青少年业余训练体系建立起来。”

第二，建立输送奖励机制。针对基层教练员积极性不足、优秀苗子外流的问题，将建立一套完整的奖励机制。“我们现在田径、射击、自行车项目都有好苗子流失到区外，非常惋惜。这个机制就是要让基层教师和教练员愿意把人才输送到训练管理中心。”

第三，完善人才引进政策。不仅要加强高水平教练员引进，还要吸引外地优秀运动员。“竞技体育是开放的事业，如果没有相应的保障政策，我们就难以引进区外高水平运动员。”

面对镜头，姚桂梅向社会发出呼吁：“希望社会各界各行各业能够关注宁夏竞技体育事业，关心我们的教练员、运动员，因为他们真的很苦、很累。”同时，她特别向青少年发出邀请：“希望广大青少年朋友积极投身竞技体育事业。竞技体育就像一座大金字塔，只有所有人共同努力做大做厚塔基，才能让宁夏竞技体育的金字塔塔尖更高。”

随着何杰的成功突破，宁夏体育正迎来最好的时代。从重建基层训练体系到完善人才政策，从马玉杰、杨屹婷等新星的崛起到社会各界的共同参与，宁夏体育的金字塔正在稳步筑就。

宁夏体育的未来，格外值得期待！

杨屹婷 跑出宁夏体育薪火相传的希望

21岁的杨屹婷在第十五届全运会女子3000米障碍赛赛道上奋力冲刺时，不仅跑出了9分55秒30的个人最佳成绩，更跑出了宁夏体育薪火相传的希望。

这位从青铜峡走出的姑娘，在全运赛场上独闯3000米障碍和5000米两项决赛，分别获得第四名与第六名，双双刷新个人最佳成绩，并达标“国际级运动健将”。

2019年，杨屹婷入选宁夏体育运动训练管理中心田径队，主攻3000米障碍赛。从农村少女到全运会选手，她的成长轨迹印证了宁夏体育人才培养体系的不断完善。在本届全运会上，杨屹婷展现了非凡的毅力。11月16日，她在女子3000米障碍决赛中以9分55秒30的成绩憾失铜牌，获得第四名，但这一成绩已创造了宁夏在该项目上的全运会历史最佳战绩。

仅仅2天后，她再次站上女子5000米决赛起跑线。鸣枪后，杨屹婷迅速进入状态，采取跟跑战术紧随领跑集团。在体能进入临界状态时，她依然奋力拼搏，最终以15分32秒94的成绩获得第六名，将个人最好成绩提升了近32秒。

杨屹婷的突破，让我们看到了宁夏中长跑项目薪火相传的希望。宁夏体育运动训练管理中心主任姚桂梅评价：“杨屹婷、朱诗萌等年轻运动员敢与国内顶尖选手同场较量、不落下风，充分展现了宁夏竞技体育新生代力量敢打敢拼、奋勇争先的精神风貌，也让宁夏竞技体育未来的发展充满希望。”

从赤脚奔跑的农家少女到全运赛场上的国际级运动健将，杨屹婷用她的拼搏精神跨越了一道道障碍，也跑出了宁夏体育的新希望。她的故事证明：只要坚定信念、勇于拼搏，小省区同样能培育出优秀体育人才，在全国赛场上绽放光彩。

宁夏体育的薪火相传已超越了个别运动员的成功，形成了人才辈出的良好局面。在第十五届全运会场地自行车比赛最后一个比赛日女子全能赛的激烈角逐中，宁夏18岁小将朱诗萌表现出色，获得第七名（录取前八名）。这是她继全运会上拿到公路自行车女子个人计时赛第四名之后，在本届全运会中拿到的第二个录取名次，潜力无限、未来可期。

此外，就在何杰为宁夏代表团摘得第十五届全运会首金后，2025年郑州马拉松赛场再次传来捷报，宁夏运动员田虎以2小时17分30秒获得冠军，李加垚以2小时18分05秒获得亚军，两位小将把冠亚军揽入囊中。

未来，对于杨屹婷、朱诗萌、马玉杰、田虎、李加垚等小将而言，继续发扬体育精神，不断超越自我，在更广阔的赛场上为宁夏赢得更多荣誉，是他们矢志不渝的追求。

“我们将把自己的成长经历和励志故事分享给更多人，用拼搏精神激励更多青少年投身体育事业，带动培养更多优秀的体育竞技人才。”杨屹婷说。