



射击馆里,青年射击运动员沉着冷静,举枪、瞄准、击发,动作一气呵成。



20岁的运动员夏国源在训练场上奋力投掷铅球,不断突破自己。



武术训练馆内运动员们刻苦训练。



散打训练馆内,70公斤级运动员周东旭(左)练习高鞭腿。

训练,训练…… 宁夏体育瞄准新赛道

本报记者 左鸣远 马赛尔 文/图

寒冬时节,在宁夏体育运动训练管理中心的训练场馆内,每天都是一幅热火朝天的训练景象。武术队员的器械破空之声、投掷场上铅球与链球划出的有力弧线、散打馆内对抗训练的呐喊声此起彼伏……这里,不仅是何杰摘得第十五届全运会男子马拉松金牌的出发之地,更是宁夏体育一批潜力项目默默耕耘、全力冲刺的孵化场。

在专业武术馆内,37名9岁至27岁的运动员正在教练孙安的指导下进行系统训练。这支队伍主攻剑术、长拳、枪术、太极拳(剑)四大项目,已形成完备的人才梯队。17岁的方馨甜在不久前落幕的全国青少年武术套路锦标赛中夺得枪术第六名,展现了宁夏年轻武术运动员的潜力。

投掷正成为宁夏田径项目的新希望。20岁的铅球运动员夏国源两度刷新宁夏成年男子铅球纪录,并达到运动健将标准,展现出强劲的上升势头。来自平罗县的链球运动员马立鑫也在国内各项赛事中成绩稳步前行,不断积累大赛经验。

散打馆内,17名队员正为2025年全国武术散打冠军赛做冲刺备战,其中4名主力队员被寄予厚

望。队伍坚持“精兵路线”,不盲目扩大规模,并通过先进的生理生化指标监控,实时掌握运动员的状态,并实施分阶段、差异化的抗压训练与实战模拟,显著提升了训练的针对性和运动员的临场竞技能力。

自治区体育运动训练管理中心290亩的园区内,配套了各项目专业场馆。46名教练员中拥有7名国家级教练员,他们与科研、医疗、教育、后勤保障团队共同构成了“训、科、医、教、服”一体化的强大支撑体系。目前,该中心在训运动员有320人,其中,国际级健将4人、运动健将60人,通过“基层选拔—专业训练—赛事提升”的完整人才链条,确保了优秀苗子的持续输送和阶梯式成长。

除上述项目外,中心在自办、社会共建及交流的17个项目中,如射击、射箭、摔跤、自行车等,均有年轻运动员在科学训练下稳步提升成绩。

宁夏体育运动训练管理中心相关负责人表示,将继续完善基层训练网络,通过强化以赛代练、以赛促训的机制深化体教融合,为所有潜力项目运动员创造更好的成长环境,为宁夏体育赢得新的荣光。



宁夏链球队21岁的运动员丁嘉欣作为链球队的青年一代,为全队注入了新的活力和希望。



宁夏武术队17岁的运动员方馨甜(左一)与队友们在训练中,对每一个动作都“精雕细琢”。



中长跑二组的运动员陈磊(右一)与队友们朝着更高的目标发力。



宁夏摔跤队的运动员在教练的指导下挥汗如雨,侧摔、过肩摔,不断重复上演。



综合训练馆内,运动员们在进行科学体能训练,动作充满了力量与活力。



宁夏射箭队的运动员在射箭馆内集训,全力备战全国射箭锦标赛(室内)。