

女排姑娘， 练起来！



慢跑热身

4月1日，走进呼和浩特市一中排球馆，一场分组对抗训练正在进行。球网一侧，随着“砰砰”的击球声，一记扣球爆发力十足；另一侧，队员们或奋力跃起拦网，或飞身扑救。

内蒙古自治区第十六届中学生运动会即将在乌兰察布市打响，呼和浩特市一中女排的队员们将出战排球高中女子组和初中女子组的比赛，队员和教练员团队积极备战，向最好成绩发起冲刺。

“我们冬训期间主要是体能和基本技术的储备，赛前的训练主要围绕

技战术的贯彻，比如一些接发球、拦网配合、串联技术等。我们的队员一年基本只有大年初一到初三休息，其他时间都在训练和参赛。”呼和浩特市一中女子排球队主教练刘展新说。

本届全区中学生运动会增加了初中组，为更多队员提供了借助大赛成长历练的机会。刘展新说：“高中组参赛队员面临新老交替，所以我们大胆启用新二传，让老队员积极发挥传帮带的作用。初中组的队员比赛经验相对少一些，除了要扎实基本功，还要积极调整她们的心态。”

参加高中组比赛的队员中，有不少高三的老队员。“这是我高中阶段

最后一次比赛了，非常珍惜这次和大家并肩作战的机会。目前来看，我们在防守和进攻有优势，需要加强和二传的配合。”呼和浩特市一中女排队员索佳说。

女子初中组的比赛将在4月中旬率先开始，很多即将迎来首次大赛经历的队员都跃跃欲试。“我和很多队友都是从小学就开始一起练球，大家训练很积极，都希望能够在这次比赛中冲击第一名。”呼和浩特市一中女排队员张伊柠说。

“千锤百炼剑指冠军 一中女排铸就辉煌”——体育馆里的横幅激励着姑娘们勤学苦练，团结战斗，也彰显这支有着深厚底蕴的队伍，不断向冠军发起冲击的底气。呼和浩特市一中女子排球队成立于上世纪六十年代，自2009年以来，队伍先后获得中国中学生排球联赛冠军，选派队员代表中国获得世界中学生排球赛亚军、第七届中俄蒙国际青少年运动会亚军、2019AAV(47届)全美青少年排球锦标赛世界第五、内蒙古青少年项目特色学校排球锦标赛冠军等，并为众多高等院校输送了大量高水平运动员。

目前，学校已经成立了涵盖小学、初中、高中的8支女排梯队，呼和浩特市一中女排在今年被确定为内蒙古排球青年队，将代表内蒙古参加2025年第十五届全国运动会。“我们以此为契机获得更多大赛机会，让队伍竞技水平进一步提升，是一种体育和教育的双赢。”刘展新说。

文·摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲



鱼跃救球