



对抗



实战训练

内蒙古男子柔道队:苦练备战,延续辉煌!

3年前的西安,内蒙古男子柔道队用4金4铜的战绩,在第十四届全国运动会的赛场展现绝对实力。第十五届全国运动会的脚步越来越近,这个冬天,内蒙古男子柔道队为征战大赛苦练备战,延续好成绩是他们共同的目标。

不同于有些项目可以单独训练,柔道必须和对手配合训练,而对手的能力也决定着训练的水平。12月3日,记者走进内蒙古男子柔道队的训练场地,放眼望去,统一的服装、相似的发型,现场没有喧哗,只能听到教练员的号令声、队

员们摔倒在地上的“啪啪”声、脚踩在垫子上的摩擦声。

“柔道和其他项目不同,我们的赛事非常密集,冬训对于我们而言,更多的是以赛代练。”内蒙古男子柔道队主教练都仁贺希格说。眼下,他们很快要启程前往成都,参加第十五届全国运动会的其中一站积分赛。

身处名副其实的冠军队伍,内蒙古男子柔道队的每一名队员都把成为全国冠军作为自己的梦想。“这一阶段要保持体重,加强耐力”“要把比赛打好,积分多拿一点,首

先争取拿到全运会名额”……训练场边的一面墙上,“男子柔道队十五运会金牌目标榜”格外醒目,队员们写出了每周的训练重点和个人目标,激励和提醒自己不能懈怠。

这次冬训对备战全运会是关键的,队员们每天的对抗训练十分激烈,不断摔打、不断站起来,每次倒下都不容休息。不少重点运动员还要战胜伤病的困扰。“上一届全运会收获冠军,十五运的目标当然还是冠军。目前,我会多和大级别的选手练习,提高对抗

能力,同时做一些膝盖的康复训练。”内蒙古男子柔道队员布和毕力格说。

“从成都的比赛回来,我们计划进入武川体育训练基地,和来自周边国家柔道队的队员们交流训练,提高运动有氧储备,加强力量和技术训练。明年还有8站十五运的积分赛等着我们,首要目标是争取获得更多参赛资格,终极目标是要把我们男子柔道队的辉煌留住!”都仁贺希格说。

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲

布朗夺两双 内蒙古农信女篮主场大胜

新报讯(草原云·北方新报首席记者 牛天甲) 12月3日晚,WCBA联赛开启第七轮对决,内蒙古农信女篮主场以90:52大胜来访的石家庄女篮,本赛季双杀对手。

开场内蒙古农信女篮依靠主场优势先发制人,连续的精彩配合很快就掌握了比赛节奏,行云流水般的进攻很快将分差拉开到两位数,并以26:10领先结束首节比赛。第二节石家庄女篮积极防守,内蒙古农信女篮经过调整后在节末掀起新一轮进攻高潮,内外多点开花,将半场比分定格在49:26。下半场石家庄女篮首先命中一记三分,吹响反攻号角,但主场作战的内蒙古农信女篮依靠整体的防守顶住压力,带着31分的领先优势进入到最后一节。比赛最后阶段,内蒙古农信女篮继续



王丽丽(右)带球突破

稳扎稳打,最终以90:52拿下胜利。

本场比赛内蒙古农信女篮全



布朗篮下强攻

队11人有得分入账,其中5人得分上双,外援布朗统治攻防两端,拿到24分10篮板的两双数据,潘

臻琦延续良好状态拿下12分,张茹、宋宁分别贡献11分,王丽丽获得10分。