

教练做示范



跑步热身



随着教练一声令下,男排小将们迅速就位,分组开启训练,垫球、起跳、扣杀、拦网……一系列动作行云流水。

11月21日下午,在呼和浩特市铁路第一中学体育馆内,男排队员们身着崭新训练服,正在这里进行高强度集训,汗水顺着年轻的脸颊滑落,地板上留下点点湿痕。

为备战第二届全国青少年三大球运动会及2026年举办的内蒙古自治区运动会,内蒙古青少年三大球训练营于10月27日开营,男子排球项目集训落户呼铁一中。作为内蒙古青年男子排球的传统劲旅,此次训练营以呼铁一中男排为核心班底,集结了呼和浩特市第十六中学、鄂尔多斯市第三中学等队伍的20多名优秀选手,各路小将怀揣梦想,并肩完成集训征程。

“冬季是体能储备的黄金期。男排对身体素质要求很高,身体素质直接决定了赛场的运动表现。”呼铁一中男排教练王浩介绍,现阶段集训紧扣“体能+技术”双核心,一方面通过科学系统的训练强化队员身体素质,为高强度比赛筑牢基础;另一方面从单项技能入手,针对发球、垫球、拦防等关键环节逐一打磨,夯实技术功底。训练中,队员们分组对抗、反复实操,不放过任何一个细节漏洞。

“集训模式让大家目标更明确,劲头也更足!”王浩感慨道。来自不同学校的队员们迅速融为一体,心中都憋着一股为内蒙古荣誉而战的劲儿,训练比以往更加刻苦投入,效率显著提升,队伍阵容也更齐整。为保障集训顺利推进,内蒙古自治区体育局添置了崭新的训练器材和服装,全方位为小将们的追梦之路保驾护航。

虽为学生队伍,但队员们的目标清晰而坚定。“我们希望通过集训,不断提升实力,争取明年能闯进第二届全国青少年三大球运动会决赛圈,为内蒙古争光!”王浩说。

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲

# 排球小将

## 砺锋芒

扣杀



接球



保持手感



拉伸

