

以赛代练磨利剑 科学备战求突破

——宁夏健儿全力冲刺第十五届全国运动会

本报记者 孙振星

第十五届全国运动会将于11月9日至21日在广东、香港、澳门举行。这届由粤港澳首次联合承办的全国性综合体育盛会，无疑是检验各省份体育综合实力的重要舞台。对于地处西北的宁夏而言，这是一次展示风采、追逐梦想的难得机遇。在本届全国运动会竞技体育项目中，宁夏代表团共有90名运动员在多个项目上获得了97个小组的决赛资格，晋级率较上一届大幅提升近30%。目前，备战工作已进入最后的冲刺阶段。

近日，记者走进宁夏体育运动训练管理中心及各训练基地，实地探访宁夏健儿的备战情况。

以赛代练 在真枪实弹中淬炼综合实力

在射箭训练场，除了弓弦回弹的“砰砰”声，几乎听不到其他杂音。队员们神情专注，一次次拉弓、瞄准、撒放。22岁的沙雪儿是其中的佼佼者，就在不久前结束的天津全国射箭巡回赛第三站上，她在女子反曲弓70米个人赛中，以领先对手10环的绝对优势夺冠，展现了良好的竞技状态。

“赛场，是暴露问题最精准的‘镜子’。”宁夏射箭队副教练缪玲在接受记者采访时，道出了以赛代练理念的核心。她指着正在训练的队员说：“日常训练中，一些技术细节可能被忽略，或者在自己熟悉的环境里觉得没问题。但一到赛场上，在对手的强力冲击和高强度的心理压力下，任何细微的瑕疵都可能被放大，甚至导致崩盘。自以为稳固的战术体系，也可能在千变万化的赛场上显得不堪一击。”

沙雪儿对此深有体会。她告诉记者，去年参加全国射箭巡回赛（呼伦贝尔站）时，决胜时刻那种令人窒息的压力至今记忆犹新。“那一刻，射出的不仅是箭，更是对自己心态的极致考验。平时练一千次、一万次，都不如那一次实战的洗礼。”正是这一次“箭在弦上、不得不发”的真实对决，锤炼了她关键时刻“手不软、心不慌”的“强心脏”。

“在中学、在赛中练”，已成为宁夏备战本届全运会的鲜明导向。宁夏体育运动训练管理中心副主任王伟告诉记者：“我们倡导的‘以赛代练’，绝非盲目追求参赛数量。它是一种科学的备战理念，更考验教练团队的智慧。需要为运动员精心选择和规划赛事，确保他们‘打一位、进一步’。”

年仅17岁的宁夏小将朱诗萌，在不久前结束的全国场地自行车锦标赛女子个人全能项目中一举夺冠，令人惊喜。宁夏自行车队主教练王政权介绍，目前朱诗萌和另外5名队员正在河南洛阳进行封闭集训。“每场比赛后，我们都会进行非常细致的复盘，从技战术运用到体能分配，从临场应变到心理波动，逐一分析。比赛的收获会立刻转化为下一阶段训练的精确指导。”王政权表示，

队伍的目标是在全运会场地自行车男女全能、公路自行车女子个人计时赛等项目上实现突破。

从组织运动员密集参加全国射击、射箭冠军赛，到支持马拉松名将何杰等选手远征海外，以赛代练的路径正贯穿于宁夏备战的各个环节。这背后，是宁夏体育相对封闭的训练模式向开放竞赛的积极转变，是从埋头苦练向智慧备战的战略升级。

引智聚力 高水平教练成破局“关键变量”

全运会备战，千头万绪。什么是决定成败的重中之重？答案或许有很多，但一支高水平的教练员队伍，无疑是不可或缺的“关键变量”。认识到这一点，宁夏在本次备战周期内，面向全球广纳贤才，不限国籍、不限地域选聘高水平教练。

在肯尼亚的高原上，71岁的肖丽教练正带着亚运冠军马松冠冠军何杰在内的8名宁夏运动员进行训练。作为中国田径界的功勋教练，肖丽的脚步从未停歇。她在越洋电话中与记者分享了自己的执教哲学：“在肯尼亚，你不能简单地套用一套所谓的‘肯尼亚训练法’。你必须理解并融入这种‘奔跑的文化’。作为教练，我不仅要训练队员们的身体，打磨他们的技术，更要懂得如何守护和点燃他们心中的那团火——对胜利的渴望，对奔跑的热爱。”这种融合了先进理念与人文关怀的指导，正是宁夏选手能在长距离跑道上不断突破的重要原因。

据宁夏体育运动训练管理中心介绍，本周期采取“引进+培养”相结合的方式，共引进了国外高水平教练2名，国内高水平教练8名。选派了30余名本土教练参加全国性培训和高水平教研交流活动，力求打造一支结构合理、能力突出的教练员队伍。

引进教练带来的改变，在散打项目上体现得最为显著。散打，这项融合了格斗技巧、体能和战术的中国传统武术运动，在宁夏曾长期处于空白。受理念、选材、场地等多重因素制约，宁夏一直没有组建专业队伍。这一局面在2022年得以改变，来自陕西的著名教练员刘险峰的到来，让

宁夏散打队实现了从无到有、从零起步的跨越。

在散打训练馆，记者见到了正在指导队员训练的刘险峰。他声音洪亮，动作示范一丝不苟。“临近全运会，我们的备战更注重细节。”刘险峰对记者说，“一是技战术细节，打、摔、踢每一个环节都要精益求精；二是状态调整细节，要确保队员们远离伤病，并将最佳状态精准地调整到全运会赛期。”

即将代表宁夏出战全运会散打项目的小将翟一博，虽然此次是一人参赛，但脸上写满了信心。他告诉记者：“刘教练为我制定了非常细致的训练计划。针对散打中的打、摔、踢三个主要技术环节，都配备了不同的陪练，每天训练时间都在5小时以上。晚上，我们还要反复研究潜在对手的比赛录像，分析他们每个人的技术特点和习惯，努力做到知己知彼，运筹帷幄。”从无到有、从有到强，引进的教练如同催化剂，激活了宁夏在一些弱势项目上的潜力。

科学护航 精细保障为梦想插上翅膀

全运会赛场的竞争，不仅是运动员天赋与汗水的比拼，更是背后科技支撑与保障体系的较量。面对这场国内最高水平的综合性运动会，宁夏代表团的备战工作，早已超越了单一封闭训练的旧有模式，转向一场科学、系统且充满战略远见的全面进军。

“这份进发，源于科学备战的精耕细作。”自治区政协委员、宁夏体育运动训练管理中心主任姚桂梅在接受采访时表示，“无论是‘请进来’国际顶尖教练带来前沿理念，还是‘走出去’在大赛中检验训练成果；无论是狠抓赛风赛纪、筑牢反兴奋剂这条不可触碰的底线，还是对运动员的伤病防治、营养补给、心理状态进行全方位、全周期的保障，都体现了我们科学化、精细化的管理思维。”

这背后，是体育治理能力的现代化升级，更是以运动员为中心的人文关怀的深刻体现。在备战过程中，运动员的健康和可持续发展被放在了前所未有的高度。

今年5月底，参加完全运会武术套路预赛的宁夏运动员戴妮珑，因右

侧膝盖半月板和韧带损伤，不得不停止了正常训练，备战计划一度中断。竞技体育的残酷在于，伤病常常是运动员追梦路上最大的“拦路虎”。

“竞技体育的较量，不仅在于赛场上的争金夺银，更在于赛场下对运动员身体潜能深度挖掘与持久保护的智慧。”宁夏体育运动训练管理中心训练三大队队长杨琦对记者说，“全运会备战周期长、强度大，对运动员的身体是极大的消耗。科学康复训练，不再仅仅是出现伤病后的补救措施，而是一种着眼于未来的战略性投资。”

针对戴妮珑的情况，该管理中心迅速行动，聘请了第三方专业团队，组建了一个由医疗、康复、营养、心理等多领域专业人员构成的复合型保障团队，为她提供从伤病诊疗、康复训练计划制定与执行、营养膳食搭配到心理疏导的全方位支持。

记者在康复中心见到戴妮珑时，她正在康复师的指导下进行器械训练，额上渗着细密的汗珠，但眼神坚定。“刚开始受伤时，心里特别着急，怕赶不上全运会。”戴妮珑坦言，“但整个保障团队给了我巨大的帮助。他们为我制定了非常详细的康复计划，每一步都很清晰，让我心里有底。医生、康复师、营养师经常和我沟通，心理老师也帮我疏导压力。”如今，手术过去4个多月，戴妮珑已经恢复了正常训练，正全力以赴向着全运会武术套路的赛场做最后冲刺。

杨琦总结道：“科学康复训练，通过专业的恢复手段与精准的周期规划，能有效延缓疲劳积累，加速身体在高强度训练后的超量恢复，其最终目的，是保障我们的运动员能以最佳的身体状态和心理状态，出现在最关键的全运赛场上，去实现他们的梦想。”

全运会的意义，绝不仅仅在于最终的金牌榜。对于正在刻苦训练的每一位宁夏运动员而言，他们挥洒的每一滴汗水，既是为个人梦想的拼搏，也是为宁夏荣誉而战的担当。当全运会集结号在粤港澳吹响，期待这支运用科学备战、实战淬炼和全方位保障的“宁夏军团”，能够以更加成熟、自信和强大的姿态，在全国最高水平的竞技舞台上，尽情释放激情与梦想，交出属于他们的精彩答卷。

稳增长促发展攻坚年

宁夏中卫工业园区(湖州)招商引资推介会硕果满枝

本报讯(记者 孙振星) 10月28日，宁夏中卫工业园区(湖州)招商引资推介会在浙江湖州隆重举行。对接盛会以“政企协同、共拓新局”为核心，汇聚两地政企力量，通过全方位推介、深层次交流、实质性签约，交出了一份亮眼的招商答卷，彰显了宁夏中卫工业园区招商引资的强劲力度与开放姿态。

推介会特别邀请浙江省农业工业协会会长胡剑锋、贝盛新能源总经理仇川分享交流。胡剑锋从行业视角肯定宁夏中卫工业园区农业农资产业“耦合循环、绿色转型”的发展模式，认为其“补链强链”招商方向与行业趋势高度契合，为企业家投资提供专业参考；仇川则以企业“落地中卫、快速成

长”的亲身经历，分享园区“七通一平”配套、“零跑路送证”等高效服务，助力企业稳产达产，用“企业视角”印证园区的营商环境软实力，进一步增强在场企业家的投资信心。

作为推介会的“成果高光时刻”，签约仪式标志着招商工作从“交流”迈向“实效”。在中卫市多部门领导的共同见证下，宁夏中卫工业园区管委会常务副主任冯磊代表园区，分别与湖州市莫干山高新经济技术开发区、浙江省农药工业协会签订合作协议。此次签约不仅是两地产业协同的“起点”，更是宁夏中卫工业园区精准对接东部资源、拓展产业链合作的“里程碑”，标志着园区在数字产业、农业农资产等领域的招商布局取得实质性突破。

原州冷凉蔬菜首次出口文莱

本报讯(记者 郝婧) 10月29日，记者获悉，原州区冷凉蔬菜实现首次出口文莱，此次出口品类涵盖西兰花、甘蓝、大白菜等6个品种，共18.8吨。这批蔬菜将从原州区头营镇杨郎村瓜菜基地分拣中心出发，经广州市南沙港运往文莱摩拉港，预计11月8日前后抵达。

此次出口的原州区冷凉蔬菜，外包装均贴有特制封箱胶带，“原州西兰花”“六盘山冷凉蔬菜”“源自

18℃的夏天”等标识醒目，既传递出产品“绿色、生态、高品质”的核心优势，也成为原州区农特产品走向海外的“视觉名片”。为保障蔬菜顺利“出海”，原州区商务局提前与中卫海关高效对接，快速办理出口各项资质，为企业节省时间与人力成本。

据宁夏绿大蔬农业科技公司介绍，截至目前该公司已累计出口原州网纹瓜及冷凉蔬菜2.6吨，出口额达2.2万美元。

泾源县创新农户、村集体双合作模式发展分布式光伏

本报讯 近日，记者跟随我区2025“奋力打好能源安全绿色发展及数字经济深度融合攻坚战”集中采访组，走进泾源县探访该地分布式光伏项目建设进展情况。

今年，泾源县将分布式光伏项目列为2025年重点新能源建设项目，在全县7个乡镇布局太阳能光伏电站，采用全额上网和余效上网两种模式，兼顾经济与生态效益。项目创新采用“农户+村集体”双合作模式：与农户合作时，按每块光伏板年发电量收益的25%支付租金，若收益不足则按每块光伏板每年不低于35元保底；与村

集体合作时，村集体可自用30%电量，剩余70%全额并网，合作分红周期长达25年，余额上网电价严格遵循上级最新政策。

据介绍，该项目不仅为农户搭建长期稳定的增收渠道，还能推动县域能源结构向绿色低碳转型，成为巩固脱贫攻坚成果、助力乡村振兴的重要支撑。目前，项目已建立健全效益统计监测机制，持续跟踪农民可支配收入变化，对困难户、脱贫户定期回访，确保扶持精准有效。截至当前，项目累计并网规模突破10兆瓦，覆盖144户农户及29处公共区域。(蔡睿晓)

宁夏首个辐射事故应急实训基地挂牌

本报讯(记者 陈敏) 10月28日，自治区核与辐射安全中心与国家能源集团宁夏煤业有限公司应急救援总队，在宁东能源化工基地签署《辐射事故应急合作框架协议》，挂牌成立宁夏辐射事故应急实训基地。这是西北地区乃至全国首个辐射事故应急实训基地，也是政企协作、应急联动的创新实践。

此次双方以“预防为主、资源共享、优势互补、协同联动”为原则共建实训基地，填补宁夏辐射事故专业化实训场景空白，为全区核与辐射安全监管人员、应急队伍、核技术应用

单位操作人员，打造集“理论教学、技能培训、实战演练”为一体的综合性实训平台，对提升区域核辐射事故应急响应能力具有重大意义。

根据框架协议，双方将构建“平时联训、战时联动、基地共建、资源共享”的应急合作机制，从实训基地、人员队伍、资源统筹、应急演练、科普宣传五方面展开合作，依托国家能源集团宁夏煤业有限公司应急救援总队救护救援训练基地、设施装备等现有优势资源，强化多灾种耦合场景以及复杂核与辐射事故场景下的实战处置能力建设。

盐池县深入开展重阳系列主题活动

本报讯(记者 孙振星) 重阳佳节之际，盐池县以“尊老敬老 厚德善行”为主题，在全县范围内精心组织“我们的节日·重阳”系列主题活动，通过形式多样的文化活动和暖心志愿服务，大力弘扬中华民族传统美德，营造了欢乐祥和、尊老敬老的浓厚节日氛围。

全县依托各级新时代文明实践中心(所、站)等阵地，围绕孝亲敬老主题，组织开展丰富多彩的文化活动。县新时代文明实践中心组织“我在新时代文明实践中心过重阳”活动，通过健康讲座、文艺表演等，让70余名老年学员感受温暖。县文广局联合文联举办文艺志愿演出，龙翔社区口才班学员的精彩表演为传统节日注入活力。各新时代文明实践所、站活动同样精彩纷呈：花马池镇新时代文明实践所举办“孝善花马·聚力同行”活动，组织老年人参与劳动技能竞赛和趣味体育，展现积极精神风貌。

盐池县各部门携手新时代文明实践志愿服务队，聚焦空巢、困难老人及老年模范等重点群体，深入开展走访帮扶。盐池县妇联联合盐池关工委、大水坑镇新时代文明实践所在百善聚敬老院举办“孝亲敬老传美德 巾帼关爱暖重阳”活动，提供健康义诊、爱心慰问，“最美家庭”代表分享心得，老少同乐制作手工艺品，志愿者提供梳头、修脚等贴心服务，并赠送爱心礼包及滩羊肉、年糕等节日美食。

各志愿服务组织围绕老年人实际需求，持续拓展“爱满重阳”志愿服务内涵。振兴社区新时代文明实践站联合乐善社会组织开展“一对一”精准帮扶，为高龄、独居、失能等特殊群体提供上门服务、助餐、助行、助医及心理疏导服务，累计服务40余人次。南苑社区新时代文明实践站组织志愿者为困难老人送上过冬衣物并叮嘱防寒。

2025年宁夏足球协会超级联赛开赛

本报讯(记者 孙振星) 10月28日，2025年宁夏足球协会超级联赛在宁夏青少年足球训练基地打响，来自银川、石嘴山、吴忠、固原、中卫五市的6支球队、130余名运动员展开激战。

首轮3场比赛中，恒利足球俱乐部代表队5比0大胜恒坤体育代表队，盐池县韶华足球俱乐部代表队1比6不敌银川市宏宇足球俱乐部代表队，中卫市青年人代表队2

比0战胜固原市SC竞技足球俱乐部代表队；恒利足球俱乐部队的景益以两粒入球位居射手榜首位。

本次比赛由宁夏足球协会主办，赛期5天，共进行5轮、15场比赛，采用单循环赛制决出名次，优胜球队将有机会代表宁夏参加2026中国足球协会会员协会冠军联赛。

今年，宁夏足球协会以中超联赛为依托，将“我爱足球”与宁夏足球协会乙级联赛相结合，营造积极

健康的足球文化氛围，带动县域足球发展，让各行各业的足球爱好者参与其中。宁乙联赛、宁甲联赛从4月初持续到10月初，历时7个月，共计140支球队、2530人参赛，既助推全民健身，也让足球赛事成为各市县区之间交流的纽带。

2026年，宁夏足协将对中超联赛进行改革创新，优化赛事体系和办赛质量，助力宁夏足球事业向更高水平迈进。

自治区市场监管厅强化“三表”精准监管守护民生温度

本报讯(记者 王茜) 10月29日，记者获悉，自治区市场监管厅聚焦“三表”计量不准、收费不规范等群众急难愁盼问题，构建起全链条监管、多部门协同、优服务惠民的工作体系，推动民生服务“合规运行”向“优质服务”升级。

自治区市场监管厅坚持问题导向，从生产、检定、使用三个关键环节入手，对全区3家“三表”生产企业实施“一企一档”管理，并开展跨区域质量监督检验，确保2025年生产环节产品合格率保持100%。在检

定环节，对全区20家检定机构开展“资质有效性、规程严格性、管理规范”抽查，发现问题全部整改到位。在使用过程，实行厅、市、县、所四级联动，对全区79家水、电、气供应企业全覆盖检查，并开展“群众点、我来检”活动，抽检“三表”900台，合格率达99.2%。通过严格执法，累计立案查处违法案件83起，有效维护了市场秩序和消费者权益。针对困难群众优惠政策知晓率低、申报难等问题，通过线上线下多种渠道广泛宣传，使政策知晓率从不足40%大

幅提升到85%以上。强化“问题整改回头看”，通过数据比对精准发现问题并推动解决“应享未享”等问题，截至2025年9月底，已退还群众财物122万元，惠及2.3万人。针对各地标准不一问题，推动制定全区统一规范，并优化优惠方式，倡导由“阶梯折扣”转向“直接补贴”，扩大覆盖面。此外，建立“案件查办+制度建设+群众满意度”三维评价体系，完善与纪检监察机关的线索移送机制，并将“三表”工作纳入年度质量工作考核，以制度刚性保障长效治理。

银川市首个社区丰收艺术节圆满落幕

本报讯 近日，银川“桃李江南”与银川“桃李春风”两项目联合主办的“银川桃李健康丰收艺术节”在银川桃李农场圆满落幕。作为银川市首个社区丰收主题艺术节，该活动延续桃李健康连续五年举办丰收节的传统，今年创新融入艺术元素实现内容升级，吸引超1000人次参与。

本次丰收艺术节以“土地礼赞”为主题，既有千人红歌合唱，致敬劳动人民，共庆丰收，还有颗粒归仓赛、巧手分豆王等趣味农事体验。活动通过劳动体验、艺术表演、民俗展示等形式，让居民在互动中感受丰收氛围，进一步增强社区凝聚力，也成为桃李健康社区文化建设的重要实践。

从首届简单的农家体验，到如今“土地仪式+艺术合唱+全龄互动”的多元形态，桃李健康丰收节5年间持续迭代，不断丰富社区文化内涵。未来，该品牌将继续以文化为纽带，在土地与家之间，书写更多邻里相知、情感相融的社区故事。(蔡睿晓)

简讯

第二届“宁夏药师傅”中药材鉴定技能竞赛决赛在宁开赛

本报讯 10月27日，第二届“宁夏药师傅”中药材鉴定职业技能竞赛决赛在宁夏职业技术大学举行。从全区3645名中药相关从业人员中脱颖而出，10名选手同台竞技，展现宁夏中药领域专业人才的技能素养与工匠精神。(李晨雨)

国网宁夏信通公司开展新一代电力交易平台专项保障

本报讯 近日，为全面支撑宁夏电力中长期市场连续运营、零售交易等不间断业务，国网宁夏信通公司严格落实电力交易平台各项运维保障措施，积极开展新一代电力交易平台现货连续结算试运行专项保障，全力以赴保障交易平台安全稳定运行。该公司将继续做好值守保障和新一代电力交易平台适应性调整检修支持，为现货连续结算试运行专项保障工作的顺利进行保驾护航。(孙振星)

国网宁夏物资公司开展招标投标领域突出问题整治工作

本报讯 国网宁夏物资公司将招标投标领域突出问题整治工作作为深入贯彻中央八项规定精神学习教育的具体实践，通过对历年

来涉及大额资金使用方面的招标投标领域问题自查自纠，切实提升物资规范管理效率效益。该公司将进一步深入推进招标投标领域突出问题整治，强化作风建设，规范物资管理，提升物资保障服务水平。(孙振星)

国网吴忠供电公司党建引领筑堡垒 攻坚一线党旗红

本报讯 近日，今年国网吴忠供电公司大泉330千伏输变电工程开工，为高效协调各类资源，及时破解棘手问题，该公司党委第一时间吸纳业主、设计、施工、监理单位6名党员成立临时党支部。该临时党支部紧盯项目施工进度和难点，让组织优势成为破解难题的关键。截至2025年10月底，累330千伏输变电主体工程进度达18%，预计12月底完成全站电气设备安装。(孙振星)

国网吴忠供电公司3人在国网宁夏电力数字化信息运检技能竞赛中斩获佳绩

本报讯 近日，国网吴忠供电公司3名参赛选手在国网宁夏电力2025年数字化信息运检技能竞赛斩获佳绩。高昂荣获大数据应用个人赛道第一名，授予“国网宁夏电力个人技术能手”荣誉称号，高文静、王阔分别斩获大模型应用个人赛道、装置运营个人赛道第二名。(孙振星)