

# 内蒙古全民健身

## 致读者

时间的快车把我们带到了2024年。感谢读者朋友在过去一年里对《内蒙古·全民健身》的陪伴与厚爱,让我们倍感温暖。正是你们的支持,让我们有了不竭的动力。

体育强国中国强,国运兴则体育兴。全民健身事关人民群众身体健康和生活幸福,是综合国力和社会文明进步的重要标志,是实施健康中国行动的必然要求。过去的一年,《内蒙古·全民健身》聚焦我区全民健身和全民健康深度融合的重要举措,聚焦我区竞技体育的丰硕成果,聚焦百花齐放的青少年体育发展成就,推出了一系列有温度、有深度的图文稿件,展现出我区全民健身事业高质量发展的强劲动力。

全民健身运动蓬勃发展,志趣相投的运动群体相继出现,感人有趣的健身故事源源不断。如今,体育运动已经被赋予了新的内涵——欢乐生活、寄寓情感、增进社交,人们的健身理念也从强身健体过渡到运动带来健康生活,“要想小康,首先健康”的观念深入人心。

沉淀过往,奋楫时代洪流。2024年,我们与您如约相见。《内蒙古·全民健身》每月推出一期,设置运动场、体育圈、冰雪奇缘、奔跑少年、燃赛场、动生活、视点、快讯、运动小知识等9个栏目,全方位多角度呈现我区全民健身新风向,携手读者一起拥抱更加精彩的体育世界。

## 运动场



## 缤纷赛事 助燃全民健身

2023中国自由搏击俱乐部超级联赛呼和浩特赛区。

## 快讯

### 我区大中小学将设“学校体育教练员”岗位

日前,我区发布了《关于在内蒙古自治区大中小学设置体育教练员专业技术岗位的实施意见》(以下简称《意见》)。《意见》对岗位设置范围与数量、岗位职责与任职条件、岗位管理、强化措施保障、加强组织实施提出了要求。《意见》的出台,有助于进一步深化体教融合,加强学校体育工作,不断提升学生运动技能和竞技体育后备人才培养水平。

《意见》提出,在全区各级各类义务教育阶段学校、普通高中、职业院校、普通高等院校设置专兼体育教练员专业技术岗位(以下简称“学校体育教练员岗位”)。义务教育阶段学生数600人以上的公办学校、普通高中、职业院校、普通高等院校根据学校体育工作需要,原则上至少设置1个专兼体育教练员岗位。被命名为国家高水平体育后备人才基地学校(包括国家重点高水平体育后备人才基地、国家高水平体育后备人才基地、国家体育后备人才基地)、自治区级体育传统特色学校和具有高水平运动队招生资格的普通高校,原则上至少设置1个专兼体育教练员岗位,特色体育项目多的学校可根据实际需要适当增加学校体育教练员岗位设置数量。

据了解,学校体育教练员主要承担学生体育运动专项技能、体能训练和优秀体育后备人才选育工作,承担学校运动队训练管理、运动损伤防护康复、训练疲劳恢复等知识技能传授,以及各级各类体育赛事组织、校园体育社团活动指导、青少年体育俱乐部建设、优秀运动队共建等工作。任职普通高校体育教练员,应获得过全国性及以上(最高水平)成年单项比赛前八名成绩,并取得运动健将及以上等级称号。任职普通中小学、中等职业学校体育教练员,应获得过全国性及以上(青少年、中学生U18及以上组别)比赛前八名,或全区(全省)运动会(甲组)冠军,并取得一级运动员及以上等级称号。(义德)

### 呼伦贝尔1赛事入选全国精品赛事案例

日前,由国家体育总局群体司主办的首批全国群众“三大球”精品赛事案例名单公示完成。经申报审核、背景审查、评审推荐等环节,由自治区体育局报送的“呼伦贝尔市鄂温克族自治旗‘锡尼河杯’足球赛”入选全国精品赛事案例。

“锡尼河杯”足球赛起始于1986年,已经连续举办37届。锡尼河地区位于呼伦贝尔市鄂温克旗草原腹地,1986年,一群酷爱足球运动的牧民和青年学生自发组织创办了“锡尼河杯”足球赛。经过30多年的发展,由最初的两支球队参赛的友谊赛,逐渐演变成现在的15至20支球队参赛的大型赛事。“锡尼河杯”足球赛每年定期在8月1日举办,随着赛事影响力的不断扩大,小小足球赛成了牧民群众家喻户晓的足球赛事,承载着牧民群众对足球运动的热爱。它不仅极大地丰富了锡尼河地区牧民群众的体育文化生活,还给青少年朋友创造了增进友谊、增强体质、相互学习的平台。

2021年,锡尼河西苏木入选“首批全国县域足球典型”名单,本次“锡尼河杯”足球赛入选首批全国群众“三大球”精品赛事案例,进一步体现了国家体育总局对内蒙古群众足球赛事活动的肯定。(武剑)



武术小将齐聚呼和浩特市武术锦标赛。

□文/图 本报记者 柴思源

擂台之上,拳手敢打敢拼拳到肉,干脆利落的拳脚赢得现场阵阵欢呼,热血的较量带给首府体育迷们一场又一场视觉的享受。

2023年12月29日晚,2023中国自由搏击俱乐部超级联赛(CKL)登陆呼和浩特市。60公斤级、63公斤级、67公斤级以及70公斤级的淘汰赛依次进行,对阵双方挥拳踢腿、灵活施展;3场精彩的中外对抗赛激烈,让拳迷大饱眼福、直呼过瘾。

自由搏击兼容并蓄中国传统武术与散打、跆拳道、泰拳以及拳击和摔跤等武道精华,以实战武道在当今世界武林独树一帜。今年,国内几场自由搏击比赛在呼和浩特的亮相,带火了这项运动。呼和浩特市体育局党组成员、副局长马磊说:“中国自由搏击俱乐部超级联赛不仅是对武术运动的高规格展示,也是全国自由搏击俱乐部之间的武术和技能交流。呼和浩特在推广自由搏击运动上走在内蒙古前列,今年相继举办了呼和浩特首届国际自由搏击金腰带争霸赛、呼和浩特市自由搏击联

## 视点

### 内蒙古农信女篮20连胜领跑WCBA积分榜

□文/图 牛天甲

1月1日,WCBA常规赛迎来第28轮较量,内蒙古农信女篮主场84:69战胜上海浦发银行女篮,延续主场不败纪录的同时迎来新年开门红,以20连胜的傲人战绩继续领跑积分榜。



主场战胜上海浦发银行女篮。

积分榜。

本赛季常规赛阶段,内蒙古农信女篮展现出强大的团队实力。外援琼斯无疑成为球队的最大战力。在开年迎战上海浦发银行女篮的比赛中,她砍下36分和11个篮板的“两双”数据。除了琼斯之外,李缘、张茹、潘臻琦、张琦芳、孙梦然等球员也在常规赛比拼中贡献众多精彩表现。



主场迎战江苏南钢女篮。



外援琼斯(中)强势进攻。

## “谢妈”圆了孩子们的滑冰梦

□本报记者 柴思源 通讯员 李鸿儒

“谢妈,谢妈,我们有机会当‘十四冬’开幕式的演员啦!”

前不久,“十四冬”开幕式导演组来到海拉尔区第七中学速滑队挑选演员。经过几轮现场展示,导演组当场决定将眼前大大小小的40位队员全部入选为初选演员,以待后期选拔。导演组的决定让在场的每一位队员都激动不已,他们围绕“谢妈”又蹦又跳。

“这些孩子能有机会站上这样的体育盛会,把自己多年来的训练成果展示给全国观众,意义非凡!”看着开心的小队员们,一旁的“谢妈”笑着说。

“谢妈”在呼伦贝尔市海拉尔区可谓是无人不晓、无人不晓,大家都说她是速滑界的“扛把子”。“谢妈”名叫谢玉梅,是海拉尔区第七中学的体育老师。

2004年,在学校的大力支持下,谢玉梅在完成正常体育教学任务的同时,利用课余时间,以学校为基地,组建了由海拉尔

区各年龄段学生组成的速滑队,命名为海拉尔区第七中学速滑队。

这速滑教练一干就是20年。20年里,无论是零下40多度的“三九”还是零下30多度的“三伏”,谢玉梅都不辞辛劳地带着队员们进行训练。夏天的广场,冬天的室外冰场,谢玉梅带着速滑小将们练习、滑行的画面成了不少当地市民熟悉的日常。许多家长和喜欢滑冰、轮滑的孩子慕名而来,20多年来,海拉尔地区上万名小学、初中、高中的学生和谢玉梅的团队一起学习轮滑、速滑,感受冰上运动的无限乐趣。

谢玉梅所带的队伍在自治区、呼伦贝尔市、海拉尔区中小学生冬运会上始终包揽着速度滑冰项目团体第一名、综合项目前三名的佳绩。2017年至2019年,海拉尔区第七中学代表呼伦贝尔市在自治区中学生冬季运动会上,连续三年取得了速度滑冰项目团体总分第一名的好成绩;2018年,她的队员在自治区十四运速度滑冰和速度滑冰两项比赛中收获12金5银7铜。2020年,海拉尔区第七中学代表内蒙古自治区出征全国中小学生冰雪

嘉年华,谢玉梅收获了“全国优秀教练员”的殊荣。2020年海拉尔区第七中学被命名为首批全国青少年校园冰雪运动特色学校及北京2022年冬奥会和冬残奥会奥林匹克教育示范学校。

20多年来所付出的心血和荣誉,谢玉梅并不喜欢挂在嘴边。她最喜欢和人们谈起的是,孩子们训练的突破和新探索的训练方法。“有时候孩子太气人了,我的火一下子就上来了。可我转念一想,如果我要是推一推,就把孩子推出去了。如果我要是拽一拽,备不住孩子将来就会有一个好的前途,靠速滑考上理想的大学,或者成为全国冠军甚至世界冠军。我多坚持一点,孩子就能多提高一些。”谢玉梅用朴素的话语说着自己的训练理念,眼睛里闪烁着对教练工作的热爱。“训练的时候孩子难免犯一点小错误,尤其是体育生,都非常好动,所以咱们要看到他的优点,把缺点转化成优点,把他的特长发挥出来。”谢玉梅说。

性格粗犷豪放的谢玉梅对学生的训练要求是极其严格的,可是不管她怎样严厉,无论是刚来的幼儿园的小朋友,还是上了高中的

大男孩、大姑娘都管她叫“谢妈”。你愿意叫,我就愿意听,在谢玉梅的心里,凡是来到这里的都是自己的孩子。

“我从幼儿园时开始跟着‘谢妈’一起训练,也希望像哥哥姐姐们一样站在领奖台上发光发热,展现我自己的风采。”学生王子轩说。“我从2021年开始和谢老师学习滑冰。我的理想是成为国家二级运动员,考上自己理想的大学。”来自海拉尔二中的学生燕翔希望通过滑冰,走向更广阔的人生舞台。一批又一批的学生在谢玉梅的培训下,通过速滑、轮滑拥有了强壮的体魄、坚强的意志,也让他们拥有了各自不同而精彩的人生。他们当中有的正在国内各大院校深造读研,有的成了自治区乃至国家队的冰上精英,还有的已经在国内、国际大赛上争金夺银。

都说“五十而知天命”,可谢玉梅还像年轻人一样,士气高涨,劲头十足。“我觉得,作为一个老师就应当把责任放在第一位。学生家长放心把孩子放到我这了,我就得全心全意地对孩子,让他们都能在这里有所收获和成长!”谢玉梅说。