

内蒙古全民健身

运动场

奔跑吧少年

运动不打烊 健康伴我行

□本报记者 柴思源

缤纷活动燃烧卡路里

春节前夕,由内蒙古自治区体育局主办的“相约冰雪 滑向冬运”内蒙古首届乡村冰雪嘉年华“全民健身·温暖新城”徒步草原活动在呼和浩特市敕勒川草原活力亮相,来自呼和浩特市500余名干部职工、徒步爱好者参加了本次活动。

全程5.8公里的徒步线路中,沿途设置4个热源补给站、3个冰雪趣味项目打卡点,结合“冰雪+科普”“冰雪+文化”“冰雪+娱乐”等多种元素,开展了雪地射箭赛、雪地飞盘赛、旱地冰球射门赛,众多的趣味冰雪运动吸引了广大爱好者的踊跃参与。活动现场开展了“十四冬”文创产品展示,各类展品受到了大家的喜爱。在特别设置的赢取“新年礼物”环节,参赛选手通过参与趣味项目,赢取春联、“福”字等礼品,浓浓的年味在欢笑中升温。

“在这样的时间节点参加这样一场徒步健身活动,既能强身健体,又有美好寓意,大家积极性很高,一边欣赏美景,一边收获健康和快乐!”市民王俊说。

过大年不只是“吃吃饭”,更要一起“出汗”,全区各地精心策划推出了全民健身活动,燃烧卡路里。2月7日至3月1日期间,兴安盟推出全民健身大拜年线上徒步赛。参赛者使用手机在APP免费报名参加,通过健步走和跑步运动解锁拼图。呼和浩特市体育局在春节假期策划推出呼和浩特市第四届冰雪运动季晚间音乐节烟火秀,让文化、旅游和冰雪运动融合,带给市民欢乐的假日氛围。“欢度中国

一年复始,万象更新,龙年春节,走亲访友、聚餐拜年、推杯换盏之外,运动健身成为很多人假期的另一种“打开方式”。当下,随着物质文化生活水平的不断提高,大家对运动健身的需求日益高涨,更多人希望走出家门、走进运动场,“体育过大年”成为不少人的选择。

年”全民雪圈竞速赛、“开启欢乐之旅 畅享冰雪乐趣”青少年滑冰冬令营等活动也陆续亮相呼和浩特东河冰场。鄂尔多斯市鄂托克旗推出“迎新春 庆元宵”全民健身活动竞赛,涵盖速度马、搏克等传统体育项目和门球、象棋等群众体育项目。一场场活动搭建起推广全民健身的舞台,映照出红火的生活。

运动福利为幸福加码

在银装素裹中,“十四冬”群众项目比赛场地呼和浩特东河冰雪场见证了来自全国21支队伍的冰雪爱好者追逐冰雪运动的激情与梦想。赛后,呼和浩特市人民政府、呼和浩特市体育局本着全运惠民的理念,在保持东河冰雪场比赛场地的原貌下,将这片场地向广大人民群众免费开放,目前,日均接待量达1.5万人次。

“‘十四冬’速度滑冰场地面向群众免费开放后,我们每天都投入大量人力物力做好冰面维护,为群众提供一个好的冰上体验。市民朋友还可以登录青城体育小程序领取优惠券用于雪地娱乐项目。”呼和浩特市全民健身服务中心副主任于首森介绍。春节期间,这里也给广大市民提供了一个休闲游玩的场地。

全民健身成果惠及百姓

当体育的痕迹渗透在过年的氛围中,从城市到乡村,全民健身的风尚正走入千家万户,走入人们的生活,折射出的是人们健康意识的提升和生活方式的变化。

2023年,内蒙古自治区体育局积极搭建高品质赛事活动平台,提升群众参与全民健身赛事活动的积极性和参与率,组织开展了全区广场舞大会、全民健身日系列活动、全区全民健身运动会、和美乡村农牧民全民健身系列活动,年内全区共开展各级各类全民健身赛事活动2000余项次,带动500万余人次参与全民健身。在“十四冬”筹办期间推出的“冬运惠民”百场系列活动,预计直接参与人数30余万人次,辐射带动健身群众超500万人次。

通过开展深入基层的全民健身志愿服务活动,让更多百姓了解、喜爱健身气功、健身操舞等全民健身项目,加入全民健身的行列,2023年,内蒙古自治区体育局组织开展了全区“全民健身‘益’起来 健康你我动起来”、全民健身“六进”等全民健身品牌志愿服务活动,将科学健身指导送到机关、学校、企业、军营、社区、乡村等。全区累计开展志愿服务800余次,服务群众30余万人次。

随着全民健身理念深入人心,运动健身不仅是个人提高身体免疫力和生活质量的重要途径,同时也是健康中国建设的必然要求。这个假期,越来越多热爱运动的身影活跃在北疆大地,在运动中领略体育的魅力,在节日中体会运动的快乐。

体育系列赛燃动假期

□蔡玉兰

为实现以体育智,以体育心的体育育人功能,让学生度过一个丰富多彩的假期,前不久,鄂尔多斯市达拉特旗教育体育局举办了2024年中小学生寒假体育系列比赛活动,为不同年龄不同学段的学生设置了不同项目的比赛。

全旗1500余名中小学生在积极参与,在游泳、软式棒垒球、篮球、冰壶、排球、乒乓球等8个大项、74个小项的比赛中展示青春风采,拥抱激情冬日,尽享寒假乐趣。

达拉特旗游泳健身中心的泳池里,随着哨声响起,参赛孩子们飞身入水,姿势优美、动作标准。摆臂收腿、翻身蹬水,在泳池中留下了美丽的水花,在你追我赶中展现了出色的游泳技巧和勇往直前的拼搏精神。乒乓球比赛场上,选手们全力以赴,积极应对,纷纷使出“看家本领”,正手抢攻、反手挥拍、侧身削球……充分展示了同学们奋发有为、追求卓越、团结奋进的精神风貌。伴随运动员们的攻守轮换、斗智斗勇,现场观众热情高涨,加油声、呐喊声、掌声一浪高过一浪。

此次系列活动,以“乐”字为主线,集趣味性、竞技性、层次性于一体,吸引各中小学、幼儿园青少年儿童积极参与,在丰富学生寒假生活的同时,有力有效推动青少年德智体美劳全面发展,实现全方位育人目标。“此次体育系列比赛,围绕体育中考项目和学生兴趣,征用了学校及二级单位7个体育场馆、1个标准游泳馆及部分户外运动场地,同时组建专业教练员、裁判员、校医、安保队伍做好比赛保障,确保体育锻炼寒假期间‘不放假’。下一步,我们将进一步创新校园体育活动开展的方式方法,全面普及轮滑、软式棒垒球、游泳等项目,充分发挥场馆功能,让更多孩子热爱体育,在体育锻炼中享受乐趣、养成锻炼习惯、培养体育兴趣、增强运动技能,并养成终身运动的良好习惯。”达拉特旗教育体育局局长赵东明说。

“金牌教练”哈斯劳： 愿更多残疾人通过 体育运动改变人生

□本报记者 李存霞

走进位于鄂尔多斯市的内蒙古残疾人田径训练基地,只见十几名残疾人运动员正在教练哈斯劳的指导下进行训练。

内蒙古残疾人田径训练基地针对有培养前途的运动员进行长期专业训练,从这里走出去的残疾人运动员,在残奥会、残疾人世锦赛、全国残运会等国内外重大比赛中多次摘金夺银,屡创世界和全国纪录。一项项出色的成绩,离不开内蒙古残疾人田径训练基地教练哈斯劳长期的悉心指导。

东京残奥会标枪项目金牌得主、杭州亚运会标枪项目金牌得主孙鹏祥,北京残奥会铁饼项目金牌得主孟根吉米素,全国第十一届残运会暨第八届特奥会球类项目金牌得主高永强,全国第九届残运会暨第六届特奥会铁饼项目金牌得主米丽腾高娃……这些在国内国际赛事上争金夺银的优秀残疾人运动员,都是哈斯劳教练精心挖掘、潜心培养出的体育人才。

哈斯劳不仅是一位优秀的教练,他本人更是一位杰出的运动员。在1996年举行的亚特兰大残奥会上,哈斯劳夺得了男子标枪项目冠军,成为第一个在残奥会上斩获金牌、第一个打破残奥会标枪项目世界纪录的内蒙古籍运动员。截至目前,哈斯劳在国内国际赛事中累计获得奖牌70余枚。

谈到过往,哈斯劳回忆说:“我从1991年开始参加比赛,从市运动会到自治区级比赛,到全国残运会、亚残运会,再到登上残奥会的赛场,可以说是体育改变了我的一生。所以十多年前我就在想,我们能不能建一个训练基地,能不能通过开展体育训练改变一部分残疾人的命运?2005年,我们建立了内蒙古残疾人田径训练基地,到现在有100多个残疾孩子在这里训练过,也走出了孙鹏祥、孟根吉米素等世界冠军。”

在去年8月举办的内蒙古自治区第六届残疾人运动会暨特奥会赛场上,来自内蒙古残疾人田径训练基地的运动员们在田径项目比赛中夺得了20多枚金牌。已经52岁的哈斯劳也作为运动员上场比赛,夺得了铁饼项目金牌以及标枪和铅球两个项目的银牌,以榜样的力量激励着年轻的残疾人运动员们勇于挑战、奋勇拼搏。

从事体育事业30余年,哈斯劳认为是体育运动改变了他的一生。“我希望能够帮助更多的残疾人通过体育运动改变人生,实现自己的梦想,过上更好的生活。我也相信,残疾人运动员自强不息、奋勇拼搏的精神,能够激励更多残疾人在人生道路上勇往直前,通过自己的努力实现梦想、改变人生。”哈斯劳说。

视点

正是健身好时光

□文图 牛天甲

每天清晨,呼和浩特满都海公园都有市民晨练、跑步,享受运动带来的乐趣。2023年,内蒙古自治区体育局在全区新建改扩建体育公园36个、全民健身中心32个、滑冰场33个、多功能运动场103个、健身步道335公里,群众身边的健身场地场馆越来越多。



踢毽子。



跑起来。



打太极拳。

体育圈

迎风御雪 高山再出发

□文/图 本报记者 柴思源

“虽然‘十四冬’的赛场没能收获奖牌,但是冠军赛马上就要开始了,我希望自己能够冲进前三!”2月4日,“十四冬”高山滑雪项目收官当天,内蒙古运动员雷思宇对记者说道。

内蒙古高山滑雪队的很多运动员和雷思宇一样,经过“十四冬”赛场的历练,心中对未来的目标越来越清晰。

高山之巅,白雪之上,落差高达547米的“岩石”赛道上,他们穿行、加速,快似闪电,如雪上飞燕。快速过弯,穿越旗门,蜿蜒的“冰河”赛道中,他们攻克一个弯道,轻巧灵活,上演雪上漂移。

历时7天,内蒙古高山滑雪队的小将们驰骋“雪飞燕”,在“十四冬”高山滑雪比赛中与高手过招,经受赛道和心理的双重考验,以公开组男子滑降和男子大回转两枚铜牌的战绩,完成了充满挑战和收获的“十四冬”之旅。

本次出战的内蒙古高山滑雪队是一支年轻的队伍,成立不过6年时间,运动员以初出茅庐的“00后”为主,带队教练也是年轻的“95后”。他们中的大部分,都是从田径项目跨项

选拔而来。“十四冬”的赛场,顶尖高手为荣誉而战,对于年轻的内蒙古队来说,则是一个追梦和蓄力的舞台。

“在之前大回转比赛中,我的肩膀受伤了,打门的时候肩膀会疼,但比赛的时候就会忘了这些。第一轮滑降没想到自己能到第六,这个成绩激励了我,所以第二轮也顺利完成。这是我来延庆滑得最好的一次!”在公开组男子回转比赛结束后,王超开心地说。

从通辽市田径队跨项选拔到内蒙古高山滑雪队,王超在5年时间里对高山滑雪这项运动越来越痴迷。本赛季,王超和雷思宇共同入选了备战米兰冬奥会的国家高山滑雪集训队,这无疑是对二人训练成果的一次肯定。“一开始就是觉得这个项目能滑雪很好玩,后来能够过旗门了,就又是一次新鲜感。这个项目很刺激,希望有更多人加入我们!”王超说。

出生于2005年的季红叶是内蒙古高山滑雪队年龄最小的运动员,“十四冬”比赛中,她参与了公开组女子回转、大回转和滑降3个项目。

季红叶说:“练习高山滑雪受伤总是家常便饭,父母虽然担心,但还是鼎力支持我,我不想辜负他们的期待!”相比争夺名次,季红叶参加“十四冬”的最大收获在于学习和提升。“这次比赛是我第一次来到这个赛道,这里充满了



内蒙古队选手雷思宇在比赛中。

挑战性。我会在每一次滑行中思考自己的技术动作,在比赛结束后总结短板。希望能够在以后得到更大提升。”季红叶说。

以雪仗为缰,指雪板为马,宽阔的雪道上留下了他们纵情追梦的印记。“高山滑雪项目是对雪上技术要求很高的。这次‘十四冬’我主要希望他们以积累比赛经验和学习为主,以

赛代练,为下一个冬运周期做准备。”内蒙古高山滑雪队教练牟泽成说。目前,滑降和超级大回转这两项竞速项目是内蒙古高山滑雪队的短板。牟泽成说:“我们的队伍目前整体技术还不够成熟,接下来我们一方面要选拔一些后备人才,另一方面要加强竞速项目的练习,争取在下一个周期迎来突破!”