

内蒙古全民健身

●运动场

全力冲刺 训练备战正当时

□本报记者 柴思源

春光明媚,训练备战正当时。今年8月,由自治区人民政府主办,自治区体育局和鄂尔多斯市人民政府承办的自治区第十五届运动会将在鄂尔多斯市举办。随着开赛时间的日益临近,为在这场区内规格最高、规模最大、竞技水平最高、辐射带动作用最强的综合性运动会上超越自我、争得更多荣誉,各盟市的健儿们奋力冲刺,为实现更快、更强的目标竭尽全力。

连日来,乌海市跆拳道队的运动员们在总教练渠洁的带领下积极备战。有着十几年从教经验的渠洁带领队员们参加过许多区内外大大小小的比赛,也培养出了国际级运动健将、国家级运动健将和国家一级、二级运动员。为让运动员们在本届运动会中斩获佳绩,他为大家制定了详细、科学的训练计划。“我们在严格落实疫情防控相关要求的前提下,保证运动员训练时长每天达到5小时。跆拳道运动的搏击性很强,以技击格斗为核心,要求运动员具备勇猛善战、敢打敢拼的素质。动作追求速度、力量和效果,我会针对不同运动员的技术特点等,为他们制定最佳的训练计划和实战策略。”渠洁说。踏上领奖台是所有运动员的奋斗目标,而渠洁也希望运动员不要忘了跆拳道“礼仪、廉耻、克己、忍耐、百折不屈”

●视点



感受运动快乐

骑行健身。



翩翩起舞。



利用器材进行拉伸放松。



麒麟鞭甩起来。

张明科和太极拳相伴的40载

□本报记者 柴思源

春日的清晨,阳光和煦微风阵阵,正是锻炼健身的好时候。呼和浩特市世纪公园里,伴随着轻缓的音乐,一群打着太极拳的中老年人精神抖擞。今年69岁的张明科站在队伍的最前面,为人们演示着每一个动作招式——青龙出水、金鸡独立、野马分鬃……一招一式尽显高手风范,将太极拳的魅力展现得淋漓尽致。

从1979年开始练习太极拳至今,太极拳不仅成了张明科生活中不可或缺的重要组成,也为他带来了内蒙古武术运动协会名誉会长、内蒙古陈氏太极拳研究会秘书长等多重身份。“我10岁就开始练习武术了,大学在内蒙古师范大学的体育专业学习并在毕业后留校任教。当时一部《少林寺》在全国掀起了武术热,我还给自己定下了要练习100种拳法的‘百拳规划’。”张明科笑着说。留在内蒙古师范大学任教的张明科有了更多在全国学习交流的机会,在当时不定期组织的全国武术学习班教师进修班上,张明科有机会得到了蒋浩泉、张文广等武术大师的指点,还渐渐爱上了太极拳,并跟随陈照奎宗师传人妥木斯练习陈式太极拳。

“太极拳是以中国传统儒、道哲学中的太极、

阴阳辩证理念为核心思想,集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体的一种中国传统拳术,它结合易学的阴阳五行之变化、中医经络学、古代的导引术和吐纳术形成。”张明科说。他不仅被太极拳刚柔相济的招式深深吸引,更被太极拳中蕴含的中国传统哲学思想折服。张明科认为:“从哲学角度来看太极拳被誉为‘哲拳’,这不仅由于太极拳的称谓带有浓厚的哲学意味,也因为太极拳动作要领蕴含着深刻的哲学思想,形成了特别的技术要求和运动思想,是一项名副其实的内外兼修的拳术运动。”

40多年来,张明科每天风雨无阻地坚持早晚练习,不仅在动作招式上苦练,还结合解剖学、生理学、运动学等文献和中国传统哲学、医学典籍等,寻求摸索练习太极拳的科学规律。“太极拳的发力和很多现代运动的发力都有相通之处,所以我希望用科学现代的语言来阐释太极拳,让更多人了解和练习这项中国传统拳术。”张明科说。随着拳术不断提高,张明科成为了大家公认的太极高手,不仅多次参加区内外比赛斩获多个个人单项奖项,还在全区大大小小的武术比赛中担任顾问。太极拳这项身心兼修的运动,不仅带给了张明科健康硬朗的身体,还让他悟出许多为人处世的道理,整个人也十分豁达开朗。“太极拳

是以中国传统文化中的太极、

的精神宗旨。他说:“在追求竞技成绩提升的同时,运动员们也应该在精神文明方面对自己严格要求,这才是对中华体育精神和奥林匹克精神的弘扬。”

目前,乌海市计划在本届运动会竞技体育项目中参加竞走、游泳、跆拳道、射击、射箭等大项。乌海市各训练单位斗志高昂,扎实开展备战训练工作。在抓好梯队建设、加强青少年体育后备人才培养方面,乌海市较早建立了十五运队伍。前不久,乌海市文体旅游广电局全体科级工作人员还到乌海市体育中学摸底十五运备战情况,与各项目教练员了解运动员每日训练时间与训练安排等。在强化服务保障、建立健全备战后勤服务保障机制方面,乌海市从疫情防控、训练、医疗、伙食、住宿等各方面为运动员提供良好服务保障。通过加强对师生外出跟踪管理,动态排查师生员工动向,确保师生健康平安,严格把关运动员每日食材,确保安全。

为更好地备战自治区第十五届运动会,提高运动员技术水平,4月15日,呼和浩特市体育局在呼和浩特体育中心田径场举办了青少年自行车个人测试赛,50多名运动员参加。虽然呼和浩特市的自行车项目成立时间短,队员普遍年轻,缺乏大赛经验,但运动员们从开始投入训练到现在,训练强度和成绩也渐入佳境,测试赛

也让大家在实战的氛围中更加了解自身实力。备战阶段,呼和浩特市体育运动学校的自行车项目运动员们在训练馆里,每天都坚持着有条不紊的训练,他们各个都铆足了劲,不断改进和完善训练计划,提高运动水平,向更高目标努力。教练李朋说:“目前我们有30多名运动员备战今年自治区运动会的公路自行车项目。虽然受到疫情的影响,队员们前两年的训练不是很系统,但通过近几年的调整,队员们的心态和训练状态都调整的不错,接近了比赛的竞技状态。通过根据队员的不同情况给出不同的训练方案,在体能加实战的备战中,相信队员们能在比赛中拿出最佳状态。”

前不久,呼伦贝尔市体育局召开了十五运备战工作调度会,相关负责人不仅汇报了十五运备战训练等工作进展情况,还针对赛事筹办、赛风赛纪、反兴奋剂、媒体宣传以及誓师动员大会等具体工作进行安排部署。呼伦贝尔市作为上一届全区运动会奖牌榜的第一名,本届全区运动会的备战也围绕着延续好战绩展开。

2019年,呼伦贝尔市足球青训中心在扎兰屯市道东小学挂牌成立。中心成立后,围绕参加自治区第十五届运动会足球女子丙组比赛的任务,着手教练员和队员的选拔。扎兰屯市道东小学不仅成立了教练团队,还从海拉尔市和阿荣旗抽调了5名队员,大家充分利用每个周末和寒暑假训练,训练强度和成绩也渐入佳境,测试赛

假训练磨合,从不间断。教练张文轩说:“目前队员们训练状态都非常不错,所以对她们的期待也是比较大的,大家都在为打进前三名努力备战!”队员牟子欣是队里的主力之一,在和其他队员的磨合训练当中,她不仅感受到自身球技的不断进步,也在思想上更加成熟。“训练中教练的每一次指导都非常重要,我们要学会把教练布置的技战术打法融会贯通,相互配合好,争取拿下好成绩。”牟子欣说。

近日,呼伦贝尔市拳击队的38名队员在内蒙古冰雪运动学校的训练馆中迎来集训。脚下步伐轻快,出拳敏捷有力,全神贯注预测对手的攻击套路……队员们在教练的指导下进步飞快。队员们在每天6个小时的训练中,不仅要完成包括上肢、下肢、腰腹等力量训练在内的身体素质训练和一些辅助性练习,还要在教练的指导下进行对抗实战模拟,针对队员们出现的错误动作进行及时的纠正,并在技战术的提升上下功夫。拳击是呼伦贝尔市的优势项目,拳击队的队员们也是铆足了劲儿,向着争夺更多金牌的目标努力,队员曹永杰在这次集训中,针对自己耐力上的短板进行了有针对性地加强训练,这让他此次参赛的信心更足了。“我非常喜欢拳击这项热血的竞技项目。全区运动会是一个和各盟市优秀运动员较量交流的绝佳机会,希望自己能拿出好的表现!”曹永杰说。

●快讯

武川体育训练基地 全方位保障国家柔术队备战

为备战2022年杭州亚运会柔术项目比赛,提高国内优秀柔术教练员、运动员的综合能力,连日来,国家柔术队在自治区体育局武川体育训练基地进行集训。

据了解,武川体育训练基地作为国家级综合训练基地,一直以打造亚高原国家优秀训练基地为宗旨,全力以赴为区内、外优秀训练队提供优质的训练环境,并做好后勤保障工作。

此次为提供好国家柔术队在驻训期间的训练及生活保障,让驻训队员以更加饱满的状态投入到日常训练中,基地配备了室内田径馆、摔跤馆、体能馆、网球馆、篮球馆,室外田径场、曲棍球场、篮球场,配备专人清洁训练场地,定时打扫、消毒、通风,按需摆放辅助教学、训练器材。

在保障教练员日常生活和饮食方面,基地科学制定食谱,合理搭配膳食,阶段性更新菜品种类。防疫期间实行错峰用餐制度,分散就坐用餐,工作人员每日对餐厅及各个角落进行全方位、零死角的消杀工作,并定期进行通风。住宿公寓提供电视、wifi,每日更新洗漱用品,提供24小时热水,定期对房间内的床单、被套等进行清洗、消毒,每天至少2次对各公寓楼公共区域的地面对设施进行卫生清洁,对环境进行消毒及通风。

(记者 柴思源)

锡林郭勒盟 开展残疾人运动员选拔工作

自治区第六届残疾人运动会暨特奥会将于今年在鄂尔多斯市举办。为全面做好备战工作,进一步提升锡林郭勒盟残疾人体育工作水平,日前,锡林郭勒盟残联在锡林浩特市特殊教育学校开展了全区残疾人运动员选拔赛,来自13个旗县市(区)的120余名运动员参加了比赛。

此次选拔赛涵盖残奥听奥项目、大众比赛项目、特奥项目等3大类别,共18个比赛项目。教练组对运动员进行分项选拔,结合运动员身体状况、历届获奖情况综合考量,合理规划锡林郭勒盟项目优势及运动员分配,最终确定60余名备选运动员。

据了解,下一步盟残联将根据《2022年内蒙古自治区第六届残疾人运动会暨特殊奥林匹克运动会竞赛规程总则》及相关要求,制定集训方案,并做好赛前运动员注册、分级等各项备战工作,力争在全区第六届残运会暨特奥会中取得优异成绩。

(见习记者 李存霞)

●动生活

专业医生为运动小白支招

□本报记者 柴思源

随着人们健身意识和健康理念的不断提升,想要在日常生活中动起来的人越来越多。自主锻炼时如何选择适合的入门项目,怎样才能正确处理运动损伤?日前,记者来到内蒙古体育医院,采访了从业多年的康复科医生傅冠达,为想要健身锻炼的你支招。

傅冠达认为,对于初次开始健身锻炼的人来说,要从比较简单的有氧运动和力量训练开始。“像俯卧撑、平板支撑、跨下击掌和跳绳等都属于比较简单的动作和运动项目。习惯上我们把每个动作分成5到6组来完成,循序渐进。其实运动健身的主要目的之一在于提升心肺功能,这就要求在运动中达到一定的靶心率,其实通俗来讲就是心率达到140到165次/分钟时,是比较有益提升心肺功能的,所以一般运动时长在30到40分钟是比较合理的。”傅冠达说。在傅冠达看来,如今社交媒体上健身达人分享的健身视频类型繁多,视频标题也非常吸引人,但对于初次健身的人来说还是要学会甄别,不要盲目追求高强度。

除了选择合适的入门项目,傅冠达认为,新手如何防止运动受伤以及受伤后学会正确处置也是十分重要的。“运动一定要量力而行。当我们肌肉出现疲劳和抖动时,就是身体在提示我们适当休息。因为这个时候如果盲目坚持,我们的动作也会变形,非常容易受伤。”傅冠达强调说。疫情期间,人们居家健身受伤的情况时有发生,在不方便就医的情况下,傅冠达收到了不少患者的线上咨询,也发现了不少人自行处理轻微运动伤的误区。“受伤后人们通常会使用的热敷和揉搓的方法,其实都是错误的。发生扭伤或拉伤时,要第一时间用冰袋等冰敷。然后要尽量对受伤部位进行固定,减少活动。最后方便时要把肿胀部位抬高,加速血液循环。”傅冠达说。

●体育圈

张明科和太极拳相伴的40载

□本报记者 柴思源

春日的清晨,阳光和煦微风阵阵,正是锻炼健身的好时候。呼和浩特市世纪公园里,伴随着轻缓的音乐,一群打着太极拳的中老年人精神抖擞。今年69岁的张明科站在队伍的最前面,为人们演示着每一个动作招式——青龙出水、金鸡独立、野马分鬃……一招一式尽显高手风范,将太极拳的魅力展现得淋漓尽致。

从1979年开始练习太极拳至今,太极拳不仅成了张明科生活中不可或缺的重要组成,也为他带来了内蒙古武术运动协会名誉会长、内蒙古陈氏太极拳研究会秘书长等多重身份。“我10岁就开始练习武术了,大学在内蒙古师范大学的体育专业学习并在毕业后留校任教。当时一部《少林寺》在全国掀起了武术热,我还给自己定下了要练习100种拳法的‘百拳规划’。”张明科笑着说。留在内蒙古师范大学任教的张明科有了更多在全国学习交流的机会,在当时不定期组织的全国武术学习班教师进修班上,张明科有机会得到了蒋浩泉、张文广等武术大师的指点,还渐渐爱上了太极拳,并跟随陈照奎宗师传人妥木斯练习陈式太极拳。

“太极拳是以中国传统文化中的太极、

阴阳辩证理念为核心思想,集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体的一种中国传统拳术,它结合易学的阴阳五行之变化、中医经络学、古代的导引术和吐纳术形成。”张明科说。他不仅被太极拳刚柔相济的招式深深吸引,更被太极拳中蕴含的中国传统哲学思想折服。张明科认为:“从哲学角度来看太极拳被誉为‘哲拳’,这不仅由于太极拳的称谓带有浓厚的哲学意味,也因为太极拳动作要领蕴含着深刻的哲学思想,形成了特别的技术要求和运动思想,是一项名副其实的内外兼修的拳术运动。”

40多年来,张明科每天风雨无阻地坚持早晚练习,不仅在动作招式上苦练,还结合解剖学、生理学、运动学等文献和中国传统哲学、医学典籍等,寻求摸索练习太极拳的科学规律。“太极拳的发力和很多现代运动的发力都有相通之处,所以我希望用科学现代的语言来阐释太极拳,让更多人了解和练习这项中国传统拳术。”张明科说。随着拳术不断提高,张明科成为了大家公认的太极高手,不仅多次参加区内外比赛斩获多个个人单项奖项,还在全区大大小小的武术比赛中担任顾问。太极拳这项身心兼修的运动,不仅带给了张明科健康硬朗的身体,还让他悟出许多为人处世的道理,整个人也十分豁达开朗。“太极拳

是以中国传统文化中的太极、

历史悠久博大精深,蕴含着中华民族对生命和宇宙的参悟。”在自身拳术不断突破后,张明科希望带着更多人一起传承太极拳。

从事了一辈子教育工作的张明科在太极拳的传播上也有自己的独到方式。“教别人打太极拳,我给自己定下了一个最核心最基础的理念,就是传承武术、弘扬太极、服务社会、造福大众,太极拳并没有门槛,只要这个人品行端正、愿意学习,我都会去教。”张明科对白己所学都毫不吝啬倾囊相授,“自己受益了,就想分享给大家。希望有更多人参与到科学健身运动中,将太极拳一代代传下去,让更多人受益。”为了能让初次接触太极拳的学员快速入门,他还将会一些能够锻炼基本功的招式从一些复杂的动作中解析出来,编创适合新手的初级套路,张明科说:“我练习的陈式太极拳和其他太极拳流派相比更为复杂一些,节奏鲜明、气势宏大,所以让学员们循序渐进地学习能够很好地消除大家的畏难情绪,长期坚持下来。”

张明科还希望学员们每天来练习,都能达到3个小目标。“我希望学员们每天完都能‘汗会乐’,就是出一点汗,练会一个新动作,心情更快乐!”张明科笑着说。张明科还为学员们建立了微信群,每天在群里发布太极拳的动作讲授小视频,让一些不能在