

内蒙古全民健身

“选星计划” 发掘竞技体育 “明日之星”

运动场



平板支撑。



靠墙半蹲。

□文/本报记者 柴思源 实习生 黄家璇
图/本报记者 孟和朝鲁

前不久,2022年内蒙古自治区“中国体育彩票杯”青少年射击锦标赛在呼和浩特市体育运动学校打响。赛场上,157名小将展开心理和枪法的较量;赛场外,一场选拔射击“潜力股”的测试同步进行……

“‘选星计划’在全区范围的开展,是发现和储备优秀射击人才的好机会。不过,和球类项目寻找的‘大个子’或者耐力性运动项目需要的‘大心肺’不同,射击项目的测试指标是要求更精准。”内蒙古马术中心射击运动员、世界冠军杨巍说。杨巍口中的“选星计划”是国家体育总局在全国范围推出的竞技体育后备人才选拔计划,内蒙古“选星计划”在自治区体育局的组织下,6月底正式启动。内蒙古马术中心借举办青少年射击锦标赛的契机,挑选了各个小项中的优秀选手参加射击项目“选星计划”的初筛测试。

闭眼单腿站立考验运动员的平衡能力和自我本体感受能力,平板支撑测试运动员是否具备较强的核心力量,靠墙半蹲测试运动员的下盘力量能否保证比赛全程的枪支稳定……20多名选手在射

击教练团队和裁判员的监督下,完成一项项测试。杨巍告诉记者,“‘选星计划’并非能短时间内一次成型,需要逐步层层筛选。从这次锦标赛的优秀选手表现上,可以看到内蒙古基层射击水平的提高。我们还要在锦标赛之外的社会面上选拔发掘更多的好苗子。”在他看来,“选星计划”体现了国家和自治区对竞技体育人才培养的重视。“新生力量不断涌现才能促进一个体育项目的良性发展。如果这次‘选星计划’能够选拔出真正值得培养的人才,专业队也会根据运动员的性格、身体条件、选星过程的综合表现等特点,制定个性化的训练计划,争取为国家输送优秀的射击力量。”杨巍说。

竞技体育的发展,塔尖固然重要,但也离不开塔基的丰厚。多年来,我国竞技体育好苗子选拔“人口”单一的问题亟待解决,“选星计划”突破了传统的竞技体育人才从业余体校到省级专业队,再到国家队的三级体系,是一种举才育才新途径的探索。

我区“选星计划”的选拔面向全区范围内年龄在12至20周岁的青少年(条件特别出众的可放宽年龄限制),不限地域、性别、项目。无论是耐力性运动项目需要的“大心肺”、力量性运动项目需要的“大力量”、球类项目的“大个子”,还是具有从事某一竞技运动项目所需要的突出特长或巨大成长潜力的人才,都能通过推荐或自荐进行报名,参加考核测试评估。为保障工作顺利实施,自治区体育局成立了选星工作领导小组。海选结

束后,领导小组将分阶段分项目开展考核测试评估,按照国家体育总局要求进行推荐,同时组织训练单位进行二次选材,保证人才不流失、不浪费。

7月14日,内蒙古田水中心举办了铁人三项项目“选星计划”的选拔活动。对于这样的小众项目来说,“选星计划”出现的意义不仅在于后备人才的补充,更在于吸引社会关注,让更多人了解甚至参与进来。内蒙古田水中心竞训部部长刘鑫说:“铁人三项是一个极具挑战性的项目。它涉及的项目多,培养运动员需要巨大的投入,同时因为内蒙古游泳项目相对比较薄弱,本土练习铁人三项的运动员不多,内蒙古铁人三项队的人才储备并不充足。‘选星计划’用直观的测试数据呈现运动员的能力和素质,不仅能让更多‘大心肺’充实到铁人三项队伍中,对跨界选材也具有重要意义。”

内蒙古铁人三项队虽然在2018年才又重新组建,但随着硬件条件、训练环境的不断提升,也有不少优秀的运动员成长起来。今年6月底举办的2022年连云港全国铁人三项冠军杯系列赛暨U系列冠军杯赛上,我区选手马云祥斩获男子U19组冠军,许心怡获得女子优秀组第4名。

“一直以来进入国家队为国征战都是我的梦想,希望自己能够通过‘选星计划’的层层筛选。”马云祥说。从现代五项转到铁人三项,马云祥被这项挑战极限的运动深深吸引,“这项运动非常刺激,我也喜欢那种累到极致的感觉。以后我也希望在这个领域把自己的能力发挥到极致,哪个运动员没有个世界冠军梦呢!”马云祥对自己的未来信心十足。随着“选星计划”在全区范围的实施,将会有越来越多像马云祥一样有潜力的“后浪”,有机会成长为赛场上的“明日之星”。



闭眼单腿站立。



3000米跑测试。

● 视点

运动消暑

□文/图 牛天甲

夏日炎炎,太阳直射,整个人像置身于烤箱中。热爱运动的市民在呼和浩特市体育中心游泳、滑冰,寻觅清凉。

据了解,呼和浩特市体育中心综合体育馆冰场占地面积1700多平方米,可容纳观众数量3000人,规格达到了国家级比赛场馆要求,为冰上项目的四季开展提供了良好的基础支撑,也是冰雪运动爱好者消暑运动的好去处。



畅快滑冰



劈波斩浪

● 体育圈

跆拳道运动员王欢:打出态度 拼出高度

□本报记者 柴思源 实习生 黄家璇

14岁时,身高出众的王欢被教练一眼相中,来到鄂尔多斯市体校开启了跆拳道生涯。从业余体校到内蒙古跆拳道队,再到国家队,千百次训练与赛事历练中,王欢一步步成长为大众口中成熟稳重、“大师姐”,“一拳一脚”打出属于自己的精彩。

2022年世界跆拳道奥地利公开赛夺得女子73公斤以上级银牌;春川公开赛获得73公斤以上级银牌;世界跆拳道大奖赛朱挑战赛收获女子67公斤以上级银牌,并取得精英大奖赛入场券……今年,王欢跟随国家队外赛、外训的一个多月时间里,不仅在比赛中捷报频传,也渐渐拿出更加成熟稳健的态度,从容应对赛场的变幻莫测。“出国比赛就是代表国家,与外国选手对抗时,心里是有强烈的责任感和荣誉感。不过这个时候不能想太多,平时训练到位了,赛场上就要拿出自信,在和对手的相互试探里果断抓住机会!”王欢说。

想要抓住赛场上的得分机会,就要拿出超乎常人的意志力,在训练中和时间赛跑,和汗水为伴。跆拳道是一项重视踢头的运动,“练手三分,练腿七分”,进攻时韧性和爆发力至关重要。为了克服在柔韧性方面的短板,王欢每天都要经历像坐



王欢(右)在地垫中。

“老虎凳”一般的开胯和压腿训练。内蒙古跆拳道队的主教练巴达日呼对王欢的要求近乎严苛,巴达日呼说:“当运动员你就要吃别人吃不了的苦,受别人受不了的罪。给王欢开胯压腿,有时候是三四个男孩儿一齐踩上去,她经常疼的真哭,哭也得咬牙坚持!”

带教王欢的5年里,他们师徒二人可以说是“相爱相杀”,并肩作战。“平时我都以男运动员的标准来要求她,有问题我都

会直言不讳地指出来批评,她犯错了我还经常让她写检查。”巴达日呼说。

2018年全国跆拳道锦标赛系列赛的第二届,得了重感冒的王欢想要放弃比赛,这可戳中了教练的“痛点”,巴达日呼直接让王欢写了5000字的检查。在他看来,写检查就是和自己对话,出现问题就得敢于面对。赛前因为什么感冒,以后如何面对伤病,赛前怎样找对最好的状态……那份5000字的检查里王欢深刻分析着自己

的问题。“写完检查我就意识到,运动员不能轻言放弃,要学会在赛场上排除外部因素干扰,找到竞技状态。”最终坚持上场的王欢收获了人生第一个全国锦标赛冠军,那场比赛也让她最为难忘。

练习跆拳道这样的格斗对抗项目,受伤总是难免的。王欢膝关节天生有些内扣,造成内侧韧带压力较大,长期高强度的训练下,膝关节的伤总在反反复复,王欢也时常都处于带伤训练的状态。王欢说:“当伤病影响训练状态的时候,自己心理也会有波动。不过教练团队会根据我的状态及时调整训练计划,大家的关心和鼓励让我非常安心。”巴达日呼也把王欢的辛苦和坚强看在眼里:“我现在也在调整和她的沟通方式,多多鼓励和表扬她!”巴达日呼说。

暂时结束跟随国家队的外赛外训后,王欢就要投入备战全国锦标赛系列赛了。“目前的优势就是我的防守,可以很好地限制住对手,但是短板就是近身,因为我个子高,速度和灵活性上可能稍差一些。所以接下来我可能还需更多有针对性的训练。”目标清晰,王欢接下来还将继续稳扎稳打,“对于运动员来说,每一场比赛每一个对手,都能让自己成长,我想扎扎实实走好每一步,向更高的目标冲一把!”

(图片由受访者提供)

● 快讯

乌兰察布市首家体医融合健康服务中心成立

日前,乌兰察布市首家体医融合健康服务中心在泉山街道社区卫生服务中心揭牌亮相。

乌兰察布市体医融合健康服务中心是以运动健身为核心,以促进百姓身心健康为目的,集医疗、康复、健身一体化融合发展的服务机构。该中心配备了国内先进的体质监测一体机、运动风险评估、康复理疗仪器等智能化检测设备,汇聚了中医养生、运动康复等领域的专家。初步建立起集体质监测、健康指导、中医运动损伤诊疗、慢性病防治、营养膳食、健康体检等多种功能于一体的体医融合健康促进服务平台,通过开具个性化运动处方,配合针灸按摩、养生、饮食等独特的中医方法,为市民提供科学健身指导、身体机能训练、慢性疾病预防、康复促进等健康综合服务。中心充分发挥体育锻炼在疾病防治及健康促进方面的积极作用,以及中医在运动康复等方面的特色作用,构建起体医一体化全民健身和健康服务体系。

乌兰察布市体医融合健康服务中心的成立,标志着乌兰察布市体医融合联动推广新模式的初步形成,让更多居民能够享受便捷舒适的健康促进服务。(记者 梅刚)

内蒙古摩托车竞技协会成立

日前,内蒙古摩托车竞技协会揭牌仪式在呼和浩特举行。据了解,内蒙古摩协的成立将进一步推动摩托运动事业发展,建立俱乐部之间的交流与合作,搭建摩托与俱乐部间相互沟通和对话的平台,营造社会化、全龄化的骑行氛围。

内蒙古摩协负责人陈宇表示,摩托运动已经有100多年的发展历史,参与摩托运动是一种文化,也是一种生活态度。今后,内蒙古摩协将寻求政府支持提供闲置四荒地(荒山、荒沟、荒丘、荒滩)等,改造为摩托车专业赛道、竞技运动场地,同时建立骑行俱乐部、车队,吸引更多的骑行运动爱好者加入,促进摩托文化文化交流。摩协还将开展摩托车初骑者的安全骑行教育、培训,定期开设各类骑行相关讲座,按协会工作计划组织相关赛事、活动,立足内蒙古旅游资源,开发内蒙古界内骑行主题线路。(记者 孟和朝鲁)

内蒙古首届听力残疾人射箭联赛举行

举起弓,手臂用力拉满,弦停靠在嘴边,瞄准把心果断开弓……日前,自治区首届听力残疾人射箭联赛在包头市举行,来自全区7个盟市的40多名运动员参加比赛,全面展示听力残疾人运动员的别样风采。

为保证参赛队员的人身安全,比赛开始前,裁判详细讲解了射箭的安全注意事项,并示范了瞄准把心等动作技法。残疾人朋友积极参与其中,一起分享比赛带来的快乐,在活动中收获友谊,展现良好的精神面貌。

经过紧张的角逐,参赛选手们赛出了成绩,赛出了水平。来自鄂尔多斯市的石元荣荣获男子组第一名,来自乌兰察布市的李娟荣获女子组第一名。

据悉,近年来,内蒙古聋人协会一直致力于听力残疾人体育项目的探索和开发,先后成功举办了“飞镖大赛”“三人组篮球赛”“旱地冰壶”等听力残疾人喜爱的运动项目比赛,不仅增加了听力残疾朋友的健身乐趣,也提高了他们的幸福指数,让他们能更好地面对生活,融入社会。

自治区残联宣文部主任姚明月说:“听力障碍人士的自身条件非常适合射箭这项运动,我们计划以后还要开展高山滑雪等更多运动项目,让更多的听障人士参与其中。”(见习记者 李存霞)