●运动场

宅家也能练就好身体

——聚焦疫情防控期间全民健身

□本报记者　柴思源

疫情虽有反复，但锻炼健身的良好生活习惯不能间断。新冠肺炎疫情防控期间，越来越多人认识到锻炼的重要性，加入到全民健身的行列中。线上健身云指导、居家锻炼总动员、“云端”运动会大比拼……各种各样的活动也让许多人重拾搁置了许久的健身计划，规划着自己要如何运动，全民健身展现出新风向。

“腰间的肥肉咔咔掉，人鱼线马甲线我想要……”每天傍晚，杨春林的宿舍里都会传来动感十足的音乐，跟随健身达人刘畊宏的口令，杨春林化身“刘畊宏男孩”，卖力地做着抬腿、深蹲等动作，不一会儿就大汗淋漓。

今年28岁的杨春林是一名空少，高强度的工作节奏让他意识到练就强壮身体的重要性。虽然因为呼和浩特市这场突如其来的疫情，杨春林被封控在了单位里，但他还是利用现有条件保持着每天90多分钟的有氧运动。

“居家健身没有健身房里那么多的器材，有氧运动再合适不过了。”杨春林说。坚持运动5年，杨春林总结出了自己健身的原则，也感受到了运动带给自己的改变。“坚持有氧运动会让心肺功能提高，促进代谢，好的身体素质让我有机会开始尝试各种高强度的户外运动。力量型训练还让身材越来越好。不过，大家还是要科学运动，循序渐进，找到适合自己的节奏，心情愉悦最重要。”杨春林说。

连日来，自治区体育局联合内蒙古日报社推出的2022年内蒙古自治区线上社区运动会，正在网络上热火朝天地进行，大家在“云端相见”，实现“云上比拼”。扇子舞、跆拳道、健身气功、广场舞……各个年龄段的健身爱好者纷纷拿出看家本领，大家还穿上专业的健身服饰，在镜头下展示自己的健身技能，争做“每日之星”。

自治区社体中心主任郝占说：“活动以个人带动家庭，以家庭带动社区，以社区带动全员参与，集趣味性、竞技性、娱乐性为一体，包含传统项目、展示类项目、技巧类项目和体能类项目。我们希望通过线下个人健身、线上集中展示相结合的方式，丰富群众日常健身内容，满足群众多元化健身需求，营造全社会参与、多项目联动、全人群覆盖的全民健身氛围，进一步提升广大群众健身意识，引导大众积极健身、科学健身，培养健康文明的生活方式。”

活动开展至10月31日，目前有来自呼和浩特市、包头市、乌兰察布市、兴安盟等全区各个盟市的健身爱好者积极参与，千余个健身作品让运动热情穿越时间和空间，让快乐健身的生活理念走进千家万户。

线上运动会、趣味亲子赛等一系列竞技性与趣味性相结合的活动走进人们的生活，各类居家科学健身小视频成了大家的“体育老师”。疫情防控期间，全区各级体育部门依托各类媒体平台，开展线上居家健身指导，为群众提供科学、权威和有针对性的居家锻炼服务。

呼和浩特市体育局推出“全民健身　居家运动”系列健身指导视频，包头市体育局推出线上科学健身大讲堂，兴安盟文化旅游体育局开办线上太极拳大讲堂，并开展线上健身气功展示活动；自治区社体中心和足球频道联合制作全民健身居家锻炼专题节目，录制“居家健身小妙招”视频；自治区体育场馆服务中心推出居家健身小课堂，邀请专业人士针对居家健身场景打造时尚动感健身方案，同时开展“爱在青城　共渡难关”练出好身材居家运动打卡活动……海量的健身指导助力群众客观认识自己的身体素质、运动水平，合理规划，科学锻炼。

健身，练哪项运动好？怎么练才有效果？疫情期间，全区各地100余名社会体育指导员践行奉献、服务、健康、快乐的宗旨，自发录制健身指导视频、开设线上直播课程，把各具地方特色的科学健身方法送到群众身边，充分发挥了社会体育指导员宣传全民健身理念、传递科学健身方法和引领健康生活方式的作用。

“做这个动作腿一定要先后撤，下面我侧面展示一下，大家仔细看啦！”“大家都学会了吗？有什么疑问可以直播间和我互动”……不能相聚在广场舞动的日子里，国家级社会体育指导员宋灵敏的广场舞课程直播间热闹起来，广场舞爱好者在这里继续学着新动作，交流健身心得。宋灵敏说：“现在大家沟通交流越来越方便，线上直播的方式不仅号召群众居家健身、强身健体，不给社会添麻烦，同时也为全区各地的社会体育指导员提供了一个展示交流的平台，为抗击疫情贡献自己的一点力量。”

运动健身不仅要有坚持不懈的韧劲儿，还要学会科学锻炼的巧劲儿。内蒙古体育医院康复科医生傅冠达认为，居家健身时根据网络上的视频来做一些中等、低等强度的运动都是可以的。傅冠达说：“居家锻炼尽量控制在中等强度之内，运动健身的主要目的之一在于提升心肺功能，通俗来讲锻炼时心率达到140到165次/分钟是比较有益提升心肺功能的，一般运动时长在30到40分钟比较适宜。运动时要注意开始前的热身和结束后的拉伸，避免运动受伤。”

●视点

青少年体育迈上新台阶

围棋进校园。

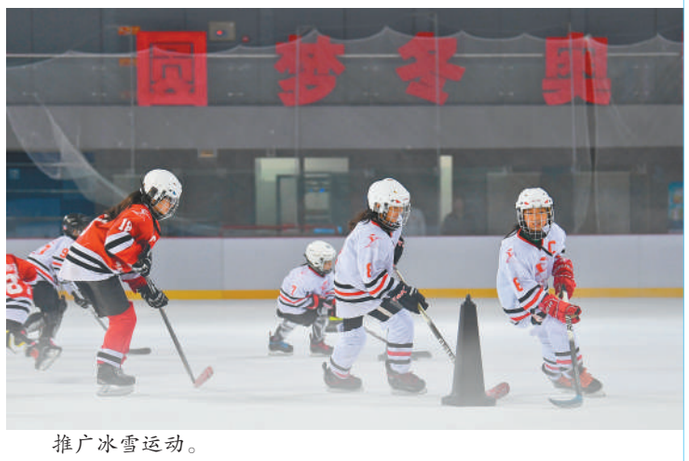
内蒙古青少年射击锦标赛。

学校篮球文化氛围浓。

□文/图　本报记者　孟和朝鲁

体育强则中国强，国运兴则体育兴。近年来，内蒙古以构建青少年体育公共服务体系和改革完善竞技体育后备人才培养体系为重点，优化梯队建设，夯实参与基础，号召青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

全区现有青少年后备人才基地68个，射击、田径、举重、乒乓球、游泳等41个项目注册6万多名青少年运动员，每年开展30余项竞赛，让奋进拼搏、团结向上的体育文化成为青少年健康成长的养分。



推广冰雪运动。

●快讯

乌兰察布齐乐备战五超联赛第三阶段

2022中国足协五人制足球超级联赛第三阶段即将于11月初在福建龙岩打响，目前，乌兰察布齐乐足球俱乐部正在为第三阶段的到来做准备。

据了解，五超联赛是目前国内顶级五人制足球赛事，承担着为五人制足球国家队输送高水平球员及引领中国五人制足球发展的任务，也是中国唯一一个在国际足联、亚足联竞赛序列中的五人制足球官方赛事。比赛历时近4个月，采用双循环积分办法，以赛会制的方式分四站举行。

本赛季，升班马球队乌兰察布齐乐以第8名的成绩结束首阶段较量。第二阶段，遭遇伤病困扰的乌兰察布齐乐成绩并不理想，以10个积分排在积分榜第8位。球队教练马晓明对第二阶段的队伍表现进行了总结：“因为我们是一支升班马球队，球队磨合时间较短，很多新援和外援在球队的配合、磨合都不太熟悉，比赛中在进攻端也遇到了很大的问题。我们第一阶段和第二阶段的对手都比较强，所以球队也出现了大范围的伤病。在这个间歇期，我们引入了外援和新加入我们球队的内援，理疗康复和保障也都全部到位了。”

马晓明介绍，面对第三阶段的比赛，队伍将尽快与新援磨合，调整状态，在接下来两个阶段的比赛中打出更好的成绩。　（见习记者　李存霞）

我区健儿防疫不松懈　训练不停歇

连日来，为保证运动员身心健康、科学防疫，坚持训练不停歇，备战不松懈，结合疫情防控态势，内蒙古乒乓球队开展多元化训练，并通过网络对运动员展开线上指导。

据了解，疫情期间，自治区球类运动中心进一步加强运动队管理工作，创新工作方式，在家隔离的教练员利用网络资源开展线上指导训练工作。同时，球类中心已协调防疫部门对训练场馆开展全面消杀，并进行安全检查，保证封闭训练的运动员安全健康进行日常训练。

为全力满足武川体育训练基地封闭管理期间驻训运动队员的文化生活需要，内蒙古体育场馆服务中心工作人员坚持24小时值班值守，切实帮助运动员做到学习和训练“两不误”。

工作人员将武川体育训练基地会议室和图书阅览室进行升级改造，每天进行全面通风、消杀，为运动员创造宽敞舒适的学习、阅读环境，丰富运动员的业余学习生活，营造良好的读书氛围，促进驻训运动队员文化学习和体育训练共同进步。

为有序开展各项训练工作，增强驻训运动队伍文明建设，培养爱护公共设施、共创美好环境的传统美德，武川体育训练基地驻训现有教练员、运动员、全体职工在做好疫情防控的前提下，对室内田径馆、摔柔馆、体能馆、公寓楼等公共区域的卫生进行清理，营造良好的训练环境。　（记者　柴思源）

自治区体育行业职业技能鉴定工作日趋成熟

记者从自治区体育局获悉，我区体育行业职业技能鉴定工作日趋成熟，内蒙古鉴定站从成立第1年的鉴定量仅有1个批次、23人，发展到2019年鉴定量突破60多批次、超过2000人，鉴定范围包含游泳、武术、羽毛球、网球、跆拳道、滑雪、攀岩、健身教练、团操（健美操）、山地户外、潜水等项目社会体育指导员以及游泳救生员、体育场地工。

为提高鉴定工作的规范性，内蒙古鉴定站先后出台了《内蒙古自治区体育行业特有工种职业技能鉴定考评人员选派办法》《内蒙古自治区培训机构分项鉴定方案》等系列文件。在当前疫情常态化防控背景下，制定并发布《内蒙古自治区体育行业特有工种职业技能鉴定风险防控方案》《内蒙古自治区体育行业特有工种职业技能鉴定应急处置方案》等，加强对考评人员、考务人员及考生的安全知识和新冠疫情防控教育，提高安全意识和应急处理能力。

内蒙古鉴定站自2013年以来，连续5届组队参加全国体育行业职业技能大赛，并选派选手参加全国第一届职业技能大赛社会体育指导（健身）项目决赛。同时，还积极举办自治区技能竞赛活动，项目涵盖游泳、救生、滑雪、健身、羽毛球等，累计500余名选手参加比赛，赛事影响覆盖人群4000余人。大赛调动了广大体育行业技能人才展示技能的积极性，选拔培养了一批体育专业领域的优秀技能人才，进一步锻炼了自治区社会体育指导（健身）赛项的裁判员和参赛运动员队伍，营造了尊重技能、崇尚技能、学习技能的良好社会氛围。　（辛义德）

●体育圈

“无畏金兰”飒爽英姿耀赛场

□见习记者　李存霞

最近，国际篮联公布了最新一期的女篮世界排名，夺得世界杯亚军的中国女篮从之前的排名第7位跃居到第2位。

前不久，在2022女篮世界杯上，中国女篮力压法国、澳大利亚等强队一路挺进决赛，在10天8赛的高强度赛程中，交出6胜2负的成绩，最终获得女篮世界杯亚军。中国女篮时隔28年再次创造历史，重回巅峰，让无数球迷倍感振奋。同时，中国女篮主帅郑薇也凭着出色的战术安排与优秀的临场指挥能力，当选本届世界杯最佳教练。

本次世界杯，中国女篮战胜了一个个强敌，用一滴滴汗水展现出了“无畏金兰”永不言弃的竞技精神，也给全世界球迷留下了无惧对手、勇往直前的深刻印象。

值得一提的是，在中国女篮征战本次世界杯的阵容中，主教练郑薇、助理教练木拉提·阿地里江以及运动员杨力维、黄思静、李月汝、潘臻琦、张茹等7人全部来自内蒙古农信女篮。

中国女篮现任队长杨力维是国家队的一名老将，此次是她第三次参加世界杯，能够夺得亚军，杨力维感到非常激动和开心。“这样的成绩意味着我们每个人的付出都得到了回报，我们都为中国女篮感到骄傲。”回顾比赛期间经历的起起伏伏，杨力维说：“世界杯的每一场球对我们都至关重要，我们也在比赛中充分释放，打出了最好的自己。中国女篮一代代传承下来的无所畏惧、团结奉献精神，支撑着我们挺进最后的决赛。”

女篮队员黄思静一直被国家队队友们亲切地称作“大哥”，不少球迷都十分好奇这个绰号的来历。黄思静直言，这个称呼源自一个玩笑。“我刚进国家队时，有一天训练结束，我带着一副防晒墨镜从更衣室里走出来，碰到了队友陈晓佳。她说我当时的一身打扮特别像上海滩的大哥，后来大家就这么叫我了。”本届世界杯上，黄思静在赛场了也扮演了攻守兼备的“大哥”角色。作为中国女篮内线的常规主力球员之一，黄思静经历了东京奥运会淘汰赛的惜败，这两年也在不断成长，此次世界杯她也用自己的表现回应着球迷们的期待。

在过去一段时间国内外赛场的历练中，内蒙古农信女篮球员李月汝以惊人的速度成长起来，她在2020年东京奥运会和去年的国际篮联亚洲杯比赛中都有出色表现。今年，她还入选了2022年国际篮联女篮世界杯明星球员榜。当被问到对自己本次世界杯比赛中的表现打几分时，李月汝说给自己打7.5分。“虽然我觉得个人发挥得不算特别好，但也尽我所能、竭尽全力了。”谈到本次最大的收获，李月汝说：“世界杯让我学会如何面对我的顶点和低谷，如何在不同的时期调整心理状态，这些都是历练和收获。”

在世界杯赛场上，刚满23岁的张茹凭借实力与颜值收获了大批粉丝，还被网友制作成“表情包”广泛流传。张茹12岁开始学习篮球，20岁便进入国家队。张茹“球商”高，是所有教练都会喜欢的球员，而且感染力很强，能够带动场上气氛。随国家队夺得亚军后，张茹说：“我会坚持刻苦训练，未来在赛场上继续打出我们中国女篮的风采。”

“所有成绩的取得，无不源于点滴日常的努力，所有事业的突破，无不得益于积年累月的奋斗。脚踏实地，再接再厉。”获得亚军后，队员潘臻琦在社交平台上发出的这段话，道出了积年累月的辛苦付出与再创佳绩的信心决心。潘臻琦技术扎实、表现高效，虽然她在本届世界杯上上场并不多，但27岁的她经历奥运会的洗礼，每每登场时都能发挥能量。“这次能够获得世界杯亚军，让我们对后面的赛事信心倍增，对于我们备战巴黎奥运会也是非常宝贵的经验。”谈到下一步的目标，队长杨力维表示：“当然是继续冲击世界冠军，这就要求我们在接下来能够进一步完善和提升自己。通过这次比赛，我们也看到了跟世界强队的差距，我觉得我们还有很多的上升空间，我们可以做得更好。”

据介绍，内蒙古农信篮球俱乐部成立于2018年底，是内蒙古自治区首个职业篮球俱乐部。2020-2021赛季，内蒙古农信女篮夺得了中国女子篮球联赛（WCBA）首个全国冠军，2021-2022赛季继续蝉联全国总冠军，这不仅是内蒙古在国内顶级职业联赛史上的重要里程碑，也为内蒙古篮球事业发展迎来了高光时刻。

与此同时，内蒙古农信篮球俱乐部也持续关注着自治区篮球后备人才的培养，与自治区体育局共同组建了内蒙古农信篮球俱乐部青年女子篮球队，通过提供专业的平台和建立完善的人才培养通道，为自治区及国家培养和输送更多优秀篮球后备人才。训练之余，内蒙古农信女篮还组织开展“草原万里行”和“西部公益行”系列公益活动，将草原梦之队的正能量播撒各方。