

内蒙古全民健身

● 运动场

多彩冰雪季 健康动起来



一起打冰球。



亲子时光。



滑出快乐。

□文/图 本报记者 柴思源

室外寒风凛冽,挡不住人们滑雪上冰的热情。在雪上驰骋、在冰上起舞,北京冬奥会点燃的冰雪热潮在2022至2023年冰雪季再次复苏。这个冰雪季,全区各地滑雪场、冰场等陆续开放,我区冰雪场地设施建设不断完善,精心策划的冰雪活动和赛事接连不断,大众参与冰雪运动的热情持续升温。

滑行、旋转、跳跃……冬季的呼和浩特体育中心综合体育馆冰场就好像一个“世外桃源”,年过花甲的老人、年轻的白领、稚气未脱的孩童……各个年龄段的人分享着这片冰上世界,感受速度和自由。

“好不容易等到冰场开门,这冰场第一天开放我就来滑冰了!”市民王晓彤说。滑了20多年冰的王磊今年开始尝试带着女儿一起上冰,全新升级的场地也让他格外兴奋。“冰场今年扩场了,这么大的场地能让更多人尽情地滑!”王磊说。据了解,呼和浩特体育中心综合体育馆冰场在开放前进行升级,由标准冰球场

地转换成标准速滑场地,周边的围栏也变成了防撞护垫,为滑冰爱好者带来全新的运动体验。

伴随第九届全国大众冰雪季在全国各地广泛开展,全区各盟市也陆续策划推出相应的群众冰雪活动和赛事。冰雪运动给更多人带来欢乐,也逐渐走出“小众运动”的圈子,成为全民健身新宠。

1月13日,为期近两个月的“第九届全国大众冰雪季”呼和浩特第三届冰雪季系列活动拉开帷幕。呼和浩特市本届冰雪季活动冰雪场地面积达19万平方米,共有17类冰雪游玩项目,一次性可接待客流量约8000人。冰雪季活动丰富多彩,包含全市机关干部冰雪运动会、呼和浩特市大众雪地足球公开赛、呼和浩特市大众冰球公开赛等体验活动和赛事。呼和浩特市体育局四级调研员陈培培说:“本届冰雪季取消了一些对体能要求较高、难度较大的活动项目,以趣味性强的活动为主。

品牌,满足人民群众冬季运动需求,普及冰雪体育运动。”

冰雪季期间,包头市昆仑国际滑雪场、南海湿地公园、小白河湿地公园、赛汗塔拉城中草原、达茂旗那达慕园区、北方兵器城、体育中心先后开展各类冰雪活动,包括市民滑雪大赛、青少年滑雪比赛、冰钓、冬泳、冰雪艺术节、冰雪嘉年华等冰雪赛事活动,让每一位喜欢冰雪运动的市民都能参与到适合自己的冰雪活动中来。

“包头市全民健身冰雪活动的开展,不仅能够营造全民健身的浓厚氛围,也帮助企业纾解困难,激发体育产业活力。”包头市体育局三级调研员张学说。李政翰是包头市昆仑国际滑雪场的常客,身边越来越浓厚的冰雪运动氛围带动他走上雪场。“冰雪对于北方来说,绝对是得天独厚的资源,北方人冬天不参

与一项冰雪运动是不完美的。爱上滑雪以后,闲暇的时间我就不会窝在家里,我更喜欢来到雪场享受刺激,放松身心。”李政翰说。

北京冬奥会掀起的冰雪运动热潮,让更多人爱上冰雪运动,尤其是在青少年间。年初,2023年包头市青少年滑雪夏令营吸引了来自全市53所中小学校的200名青少年参与。从雪鞋的穿脱到正确站姿,再到如何正确摔倒……孩子们经过专业滑雪教练的理论知识培训后,走上雪场。在教练的保护和讲解下,孩子们从零基础的雪场小白,到逐渐掌握自主滑行的要领,身体协调力、平衡力、柔韧性也得到锻炼。

冰雪运动是现代体育运动的重要组成部分。近年来,我区冰雪产业蓬勃发展、欣欣向荣,冰雪文化深入人心,冰雪生活成了新的风尚。从室外滑雪场到室内商超,从“滑雪圈”到微信朋友圈,“三亿人上冰雪”从愿景变为现实。这个冰雪季,冰雪运动再次“热”出新高度。

● 奔跑少年

冰雪少年闪耀赛场



争分夺秒。

□文/图 本报记者 柴思源

目前正值寒假,我区陆续推出的青少年冰雪运动赛事,为热爱冰雪的孩子们搭建展示自我的舞台。他们尽情享受速度带来的激情,也实现着自我的挑战。

1月10日至1月13日,内蒙古自治区第十五届运动会赤峰赛区雪上项目比赛在赤峰市美林谷滑雪场正式开赛。冰雪运动健儿在高山滑雪、单板平行大回转、单板滑雪障碍追逐项目中奋力驰骋,上演精彩对决。

参加本次比赛的运动员均为自治区本土青少年运动员,年龄最小的选手是呼和浩特代表队的弘格尔,年仅7岁。“我练滑雪两年了,参加比赛我很开心又很紧张,我还认识了好多小朋友,觉得很好玩!”赛后,弘格尔稚嫩的声音里充满兴奋。弘格尔的妈妈称:“这次参加比赛主要就是让她感受一下大赛氛围。她非常喜欢滑雪这个项目,这次参赛对她的身体素质和心理素质都是很大的锻炼,收获非常大。”

雪白的赛道上,参赛选手们从高山之巅出发,在赛道上左右盘旋,穿梭于一片银白之间,青春洋溢的他们给十五运的赛场增添了热情活力,赛场上奋力拼搏的身影展现着自治区运动员的风采。

1月16日,百余名短道速滑选手在2023年呼和浩特市短道速滑公开赛公开赛中展开较量。加速、转弯,选手们自信驰骋,一次次划出完美的弧线,冲刺终点;场下观赛的队友们专注比赛、讨论技巧、呐喊助威,共同享受冰雪快乐。

12岁的杨浩峻练习速度滑冰已经6年了,在本次比赛1000米男子甲组决赛中,他以绝对优势拿下第一名的好成绩。杨浩峻说:“最初练习短道速滑是被运动员矫健的身姿和飞快的速度吸引。真正开始练习后发现,这是一项很辛苦很累的运动,不过,当我站在冰上滑起来的时候,就感觉像风里飞起来一样,让我特别享受。”

在2019年的一次比赛中,杨浩峻凭借优秀的表现被呼和浩特市速滑队教练选中,开始专业学习速度滑冰。2022年9月,杨浩峻又成功入选内蒙古速滑队,更大的平台也给他带来更多挑战。“内蒙古速滑队的训练更辛苦,需要训练的项目也更多,但我的成长速度也很快。”杨浩峻说。现在,杨浩峻还为自己立下了8年后站上冬奥会赛场的目标。

各级各类赛事推动青少年走到户外,强健体魄,越来越多的青少年在冰雪运动中快乐成长,也让更多优秀的“明日之星”脱颖而出。



趣味踢毽子。



欢声笑语健步走。

● 视点

冬日全民健身不停歇



□文/图 本报记者 孟和朝鲁

冬日寒冷的天气阻挡不了市

通过投掷物品增强手臂力量,在家人的帮助下尝试站立……这是包头市土默特右旗大城西村的“90后”姑娘张华每天都要进行的康复训练。

2016年,正在读研的张华因车祸导致高位截瘫。“我在ICU住了5个月,练习了两年才能重新正常说话。几年来我一直在努力复健,我不能让我的生命就此停滞不前。”张华说。

正是这种不服输、不认命的态度,让张华与乒乓球结缘,成为一名在全国大赛中两次夺得银牌的残疾人运动员。

2019年的一天,张华像往常一样在短视频平台直播自己的康复训练。巧合的是,当天的直播间里有一位特殊的观众——呼和浩特市体育局足球运动与社会体育发展中心的乒乓球高级教练员盖丽芳。她无意中刷到了张华的直播,认为张华非常适合参与竞技体育。

“盖教练私信问我想不想学乒乓球,当时我非常忐忑,我连一双健康的手都没有,怎么

打球呢?但盖教练坚定地她说她会帮我想办法。”张华回忆说。

张华的手没有握力,无法握住球拍。盖丽芳就给她寄来了绑带和乒乓球拍等训练器材,让张华将手和乒乓球拍绑在一起练习。家里没有乒乓球台,张华就让父母带她去村里的活动中心练习,她用上半身的力量来带动手臂和球拍,练习接球和发球。

努力练习乒乓球,每天进步一点点,成为张华的生活动力。她说:“以前我做康复训练都需要家人帮忙,是被动运动。我打乒乓球时,我得主动去接发球,我的胳膊渐渐灵活了许多,身体也慢慢有了力量,这也是我坚持练球的原因。盖教练还多次来村里指导我,她说她就是看好我这不服输的劲头。”张华说。

张华没有让盖教练失望。2021年6月,她通过选拔,开始备战全国第十一届残疾人运动会。

为期4个月的集训中,张华拼尽全力去学习新技术。“在所有队友中,我的身体损伤最为严重,高强度的训练对我来说是很大的考验。”

但张华从未想过放弃,她始终在咬牙坚持,为了掌握一种“必杀技”,她每天都要额外练习三四个小时。

张华的汗水和泪水没有白流。2021年10月,在全国残运会TT1级乒乓球女子单打比赛中,她一路敢打敢拼,顺利冲进决赛。

冠军争夺战中,实力强劲的对手频频打出刚刚过网的短球,张华拼命去接球,却因腰部无力而一次次摔在台面上。一开始,张华在志

愿者的帮助下坐起身,但后来她拒绝了志愿者的帮助。“我第一次意识到参与竞技体育除了要克服身体上的各种障碍,还要有勇气。”众目睽睽之下,张华拼尽了全力,依靠自己的力量从案板上爬了起来,赢得了所有人的掌声。

一次次摔在台面上,一次次努力爬起,张华虽与金牌失之交臂,但她超越了自己。“对我来说,输赢已经不重要了,我突破了自己的极限,发挥出最大的潜力,我为自己感到骄傲。”张华说。张华不仅收获了TT1级女子单打比赛银牌,还和队友一同摘取了TT1级女子团体比赛的银牌。

“练习乒乓球让我发现了我的潜能,真正走出了伤痛,也拥有了更多对抗困难的勇气和决心。”张华说。

新的一年,张华有好些新计划,她要运营好自己的短视频账号,还想为村里的小伙伴们辅导功课。“我还要坚持打乒乓球,希望等到下届全国残运会时,还能有机会代表内蒙古参赛,让我的生命绽放更加耀眼的光彩。”张华说。

● 快讯

我区青少年体育后备人才基地名单公布

近日,“十四五”时期自治区青少年体育后备人才基地和示范性青少年体育俱乐部名单公布,自治区体育局、自治区教育厅决定命名呼和浩特市体育运动学校等114个单位(社会组织)为自治区青少年体育后备人才基地,内蒙古奥威蒙元国家马术俱乐部等109个俱乐部为自治区示范性青少年体育俱乐部。

“十四五”时期自治区青少年体育后备人才基地和示范性青少年体育俱乐部的评选命名,旨在进一步加强全区青少年体育后备人才培养,调动基层体育后备人才培养单位的积极性,夯实青少年体育发展基础。此前,全区各级各类体育运动学校、大中小学、幼儿园、青少年体育俱乐部根据《内蒙古自治区体育局、内蒙古自治区教育厅关于联合开展评选命名工作的通知》要求,自主申报,各盟市体育和教育部门实地考察、集中审核推荐,自治区体育局、自治区教育厅组织复评进行公示。

自治区体育局青少处处长史小平说:“未来,自治区青少年体育后备人才基地和示范性青少年体育俱乐部将在培养竞技体育后备人才,深化体教融合,促进青少年体质健康上发挥合力作用。同时,推动体育项目进校园工作的持续开展,让儿童青少年积极参与体育锻炼,掌握1至2项运动技能,在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”(牛天甲)

2022年我区体育彩票累计销售56.78亿元

日前,内蒙古体育彩票销售管理中心公布,2022年,内蒙古体育彩票累计销售56.78亿元,同比增长17%,筹集公益金13.77亿元。

据了解,近年来,内蒙古体彩中心加强渠道合规管理,落实黑名单制度,推进实体店形象建设,完善实体店信息属性和星级评定办法。聚焦渠道建设,积极巩固传统渠道,拓展新兴渠道,着力构建自营、专营、兼营融合发展的多元渠道格局。目前,我区体育彩票实体店有近4800家,截至2022年12月30日,中国体育彩票在内蒙古的历史发行总量已突破548亿元,累计筹集体彩公益金145亿余元。(辛义德)

● 体育圈

残疾姑娘张华逐梦乒乓球赛场

□见习记者 李存霞

运动宝贝。