

内蒙古全民健身

呼和浩特市助盲跑团: 残健携手向未来

□本报记者 李存霞

10月25日早晨6点30分,伴着清晨的雾气,呼和浩特市助盲跑团的成员们从四面八方聚集到阿尔泰游乐园,开始每周定期举行的例跑活动。

每周三和周六,呼和浩特市助盲跑团的志愿者就会带着视力障碍者到市内各个公园晨跑,让更多的视障朋友走出家门,感受自然的气息,享受运动的乐趣。

呼和浩特市助盲跑团成立于今年6月,4个多月时间,已经吸引了不少爱心人士和盲人积极参与。一名成员回忆说,一开始大家都不敢使用助盲绳,只能手牵手小心翼翼地向前跑。随着时间的推移,他们越来越默契,终于开始尝试使用助盲绳,绳子成为了信心的象征,每跑一步都是勇敢的见证。从不敢到敢想敢做,从手拉手到使用助盲绳,助盲跑团的成员们步伐愈发坚定,跨越了心灵的障碍。这段转变的过程让团队更加紧密,也让每一次的跑步充满了意义。

呼和浩特市助盲跑团组织者武璐杰说:“举办这样的活动,希望让更多人能够关注我们视障群体,我们虽然身体有缺陷,但同样能参与社会活动,享受跑步健身的快乐。”

“我觉得这样的活动提高了残疾人参与全民健身和户外运动的积极性,也能带动更多的社会力量参与助残志愿服务,营造全社会共同关注和支持残疾人的良好氛围。”跑团成员马威说。

武璐杰表示,我们会努力招募更多的志愿者参与到助盲跑团中,吸引更多的盲人朋友一起开跑。同时,我们希望以此推动助残志愿服务更加规模化、组织化、专业化,在鼓励更多残疾人走出家门强身健体的同时,树立自信,活出属于自己的精彩。

“老男孩”许强的机车梦

□本报记者 柴思源

这个迷人的秋季,对许强来说,和三五好友相聚在呼和浩特大黑河机车公园,以车友会,是他生活中最喜欢的时刻了。

作为内蒙古重机联盟的发起人,说起机车,许强总是滔滔不绝。“机车对我来说,象征着自由和快乐,是机车让我永远保持热忱和纯真的内心。”许强对记者说。

今年40岁的许强来自包头,已经有20多年的机车骑行经验了。从小就接触摩托车的他,从最初认为摩托车不过只是一种交通工具,到一种喜欢摩托车文化,再到现在摩托车成为他拥抱生活的一种方式,骑行对他来说,已经是生活中不可或缺的一部分了。

2017年,许强加入了中国万里骑士俱乐部,也是在这一年,他着手成立了内蒙古重机联盟,他想把家乡热爱机车的车友都聚在一起,共同传播机车文化。于他而言,能因机车聚在一起的朋友,并不仅仅在于大家对相同运动方式的喜好,更是因为他们都对生活和自由有着相同的向往。

他告诉记者,联盟里的机车爱好者最小20岁,最大70岁,来自社会各行各业,目前已经有700余人。他们喜爱机车,热爱生活。联盟成立后,许强多次发起公益活动,大家走进养老院、福利院,用自己的方式表达着对他人的关爱,对生活的热爱。

目前,除了江西省以外,许强已经驾驶着机车跑遍了全国各地,骑行路程高达11万公里。同时,他已经是中国万里骑士俱乐部的副总骑行官,负责着大型骑行活动的安全驾驶事宜,并且多次给内蒙古各地公安部门进行机车培训工作。

“机车只有两个车轮,这就要求我们把注意力更多地放在骑行本身,从而享受骑行,这也能让我的身体和精神都得到更大放松。”采访当天,许强的朋友易子南告诉记者,也许有人不理解他们,但对他来说,机车就是把激情、自由、勇敢、个性融合成热爱生活的标签,他们只是用这种方式来拥抱生活。

机车发动机的轰鸣声响起,许强他们又出发了,和机车相伴的日子里,总有无穷的欢声笑语。

快讯

内蒙古2名运动员入选高山滑雪国家集训队

日前,国家体育总局冬季运动管理中心下发《体育总局冬季运动管理中心关于2023-2024赛季高山滑雪国家集训队集训的通知》,我区运动员雷思宇、王超入选高山滑雪国家集训队大名单。

高山滑雪是冬季项目中的基础大项。高山滑雪国家集训队根据相关选拔办法,结合体能测试成绩和运动员的滑雪专项比赛成绩、伤病情况等综合评定结果,科学选拔具备资质的13名运动员(女运动员8名,男运动员5名)组成国家集训队,并开展新赛季集训,更好地备战2026年米兰冬奥会。

据了解,王超出生于2004年,2016年11月到通辽市扎鲁特旗特色学校训练,2018年跨项选材输送到自治区冬季运动管理中心高山滑雪队。2022-2023年度全国高山滑雪青少年锦标赛中,王超获得男子青年组回转冠军、大回转亚军。雷思宇曾在全国第二届青年运动会高山滑雪比赛中获得女子甲组大回转第二名。(墨燃)

巴彦淖尔市开展常态化国民体质检测

连日来,巴彦淖尔市体育局、临河区文化旅游体育局在联邦制药体育馆、四季花城全民健身活动中心开展为期7天的国民体质检测和全民健身体质状况调查工作。

此次国民体质抽样检测,是巴彦淖尔市常态化国民体质检测工作的一部分,计划在10月底前完成不少于864例样本量的检测任务。监测对象为成年人群体(20-59岁)8个年龄组人群,要求受测者身体健康,发育健全,无先天、遗传性疾病,无运动禁忌症,具有基本的运动能力,且具有生活自理能力,语言表达能力、思维能力和接受能力正常等,能够完成体质检测和问卷调查两部分内容。检测项目主要包括身体形态、身体机能、身体素质三大方面的内容,具体涵盖了身高、体重、肺活量等17个项目,能够从身体基本情况、力量、耐力、柔韧性等多方面综合衡量被测者的体质状况,让被测市民更加清楚地了解自己的体质状况,从而科学地进行日常健身活动,提升身体素质和生活质量。(义德)

燃! 沙排少女登场

□文/图 本报记者 柴思源

阳光活力,头顶蓝天,脚踩细沙。随着沙滩排球在自治区运动会设项,这项常在海边进行的运动渐渐在内蒙古生根发芽,被更多青少年熟知。

呼和浩特市第一中学有全市唯一一支校园女子沙滩排球队。10月19日下午,记者来到这里的沙滩排球场,呼市一中女子沙滩排球队的队员们有的正在热身,有的正在洒水平整场地。

准备工作就绪,随着教练一声令下,队员们迅速进入状态。接发球、传调球、拦网……基本技术动作的训练循序渐进,队员们双眼紧盯着飞速运动的排球,在一次次重复练习中感受到技术动作的细节把控,汗水不一会儿就浸湿了训练服。

“相比室内排球,沙排对身高没有那么高的要求,但要求运动员一定要灵活且更善于动脑,学会如何利用场地,抓住转瞬即逝的得分机会。”呼市一中女子沙滩排球队主教练王佩成向记者说道。

沙滩排球是一项兼具休闲性和娱乐性的运动,其基本规则、排球大小、得失分和交换发球权等方面与室内排球运动基本一致。最大的不同便是场地,虽然沙滩排球相较于室内排球场地面积较小,但两名队员的防守区域更大,同时,将平面场地搬到细软沙地上,也让运动员的跨步、奔跑、跳跃等动作难度增加,对运动员的身体灵活度和体能都提出了更高的要求。

沙滩排球在自治区十五运设项后,呼市一中组织成立了女子沙滩排球队。从



战术指导。

选拔队员,到确定场地,再到制定训练方式,教练与队员们一起在摸索中进步。王佩成笑着说:“起初我们没有专门的沙排场地,是挑其他队伍训练的间隙,在篮球场、足球场训练,就像打游击。”室内沙排场地建成以后,队员们四季训练都有了保障。

接手女子沙排时,练室内排球出身的王佩成也并非沙排的专家。“刚建队的时候,我也只是关注过一些沙排的比赛。不过,呼市一中女排成绩一直很好,有了沙排队,我也不想掉链子!带队以后,我把能找到的比赛录像都挨个研究,收集了各种训练视频资料。”经过集中的“恶补”,王佩成逐渐找到了沙排训练的窍门,也发现了很多沙排独有的训练方法和比赛技巧。

沙排是需要两个人在场上默契配合的项目,王佩成在训练中也会把合适组合的队员配成固定搭档。王佩成说:“沙排要求两个人的水平要非常均衡,从发球到防球到进攻,不一定要有哪一项很突出,但一定不能短板。”

郭心榕和焦灵宇是一对新晋搭档,虽然正处在磨合期,但是两个人都很期待在

比赛中并肩作战。郭心榕说:“虽然我们在一起训练不久,但是平时我们是非常好的朋友,这段时间搭档训练后,我们也非常注重及时沟通,相信生活里的默契能够延续到赛场上。”

焦灵宇之前有过练习室内排球的经历,接触到沙排后,她发现自己能够在沙排项目里得到更多展现自我的机会。焦灵宇说:“虽然沙排对体能的要求更高,但是沙排只有两个人,几乎每个球都要自己去打去拼,接触到球的机会更多,练习和比赛的时候更有趣!”沙滩排球的有趣不仅体现在赛场上,还有视觉享受上。运动员们的跳跃和冲击考验着身体的耐力和



动作指导。

力量,也让她们感受到了沙滩排球的运动之美。

虽然建队时间并不长,呼市一中女子沙排队却已在区内外比赛中崭露头角,不仅在全国的青少年沙排比赛中闯进前八,还在今年内蒙古自治区十五运中收获两银一铜。王佩成认为,赛场的历练对这些沙排姑娘来说非常重要。“平时的训练也好,队内的比赛也好,毕竟缺少真正比赛氛围,也缺少和高手的较量。比赛能够充分调动她们训练的积极性和,而且队员们在比赛中一边打一边跟对手学,这能迅速提升她们的专项技能,也能提升她们的抗压能力。”王佩成说。

相比海南、山东、广东等沙滩排球发展较为迅速的地区,内蒙古受制于场地、季节等因素,沙滩排球仍然被视为“小众”运动项目。不过,这项“高颜值”的运动也正在被更多人喜爱。“我希望通过丰富的青少年比赛,让更多孩子加入进来。在校园沙排队伍的培养上,我们希望能够在初中阶段选拔适合练习沙排的小队员,培养更多后备力量。”王佩成说。



拦网训练。

视点

10月26日上午,自治区马术运动中心游泳馆内,随着教练的哨声响起,内蒙古游泳队的运动员们齐刷刷跳下水,奋力挥动手臂,冲向终点。这些运动员中,有内蒙古游泳队的后备力量,也有正在冲刺全国首届学生(青年)运动会的主力队员。

“我们有曹芮铭、崔恩哲和孔纯慧3名运动员参加学青会游泳项目,曹芮铭正在成都外训,崔恩哲和孔纯慧目前正在这里进行赛前的调整训练。”内蒙古游泳队教练金龙对记者说。在学青

会预赛结束之后,金龙根据运动员各自的情况和学青会所参加的项目,进行了针对性的强化训练。

另一边,自治区马术运动中心击剑馆内,剑具相互碰撞发出的声响此起彼伏,内蒙古现代五项队刘振峰、陈世杰、孙洪越、杨玉、吴佳颐和杨璟怡6名队员也在为首届学青会冲刺备战。

内蒙古现代五项队教练张晔说:“目前备战学青会的6名运动员主要进行赛前训练,技术训练上在保障基本技术的基础上增加一些

实战练习。体能项目方面会增进能力储备和赛前激活。”

据了解,全国第一届学生(青年)运动会由原全国学生运动会和全国青年运动会合并而成,将于11月5日至11月15日在广西壮族自治区举行。内蒙古共有来自呼和浩特市、赤峰市的148名运动员在田径、拳击、柔道、跆拳道、轮滑等21个项目的预赛中取得了优异的成绩并夺得决赛资格。期待内蒙古体育的“后浪”们闪耀赛场!

冲刺,共赴青春之约

□文图 本报记者 柴思源



搭箭开弓。



进攻训练。



全力一击。



劈波斩浪。