

# 内蒙古全民健身

## 运动场

各类赛事活动遍地开花,内蒙古青少年体育迸发向“新”力

# 奔跑吧,少年!

□本报记者 柴思源

从30秒单摇跳、30秒间隔交叉单摇跳,到齐心协力10人长绳集体跳、10人长绳8字跳……4月1日,由内蒙古自治区体育局主办的“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动春季校园花样跳绳比赛在呼和浩特市和林格尔县举办。

来自18所学校的506名师生齐上阵,他们自如地穿梭在挥舞的绳间,轻松跳跃,节奏规律,疾速跃起,肆意迸发。花样跳绳让师生们学在其中、乐在其中,在不断提升和突破自己的过程中享受这项运动带来的魅力。

活动中,内蒙古自治区体育局青少处相关负责人表示:“‘奔跑吧·少年’儿童青少年主题健身活动是落实‘双减’政策、有效促进体教融合的重要举措,希望通过本次活动,带动更多儿童青少年参与到跳绳活动中,快乐动起来、跳起来、跑起来。今年,我们还将结合多种多样的体育项目,开展‘奔跑吧·少年’儿童青少年主题健身活动,让体育与孩子们的成长快乐相伴。”

从春天出发,向未来启航。在这个充满希望和活力的季节,内蒙古青少年体育活动和赛事竞相开展。2024年阿拉善盟中学生(青少年)篮球锦标赛吸引140余名运动员逐梦赛场,全面展示篮球运动技艺和青春风采;2024年鄂尔多斯市“绿茵小将”青少年足球联赛鼓舞更多孩子踏上绿茵场,享受团队协作的乐趣;2024年通辽市青少年篮球锦标赛上,少年们饱满的精神、默契的配合让人印象深刻。赛事引领下,越来越多的青少年走向运动场,在体育中

锤炼勇于拼搏、团队协作、积极进取的优秀品质。为给青少年营造良好的体育氛围,内蒙古各地校园体育也在不断发力。

早上8点,鄂尔多斯市杭锦旗各所中小学的学生们准时进入训练场地。学生们有的拍打篮球,享受你来我往的对抗;有的手执彩绳,轻盈有节奏地跳跃着……丰富多彩的体育活动让春日的校园充满生机。

新学期,鄂尔多斯市众多学校的学生迎来了新的体育锻炼方式——“零点体育”。“零点体育”是指在正式课程开始之前,安排学生进行不少于30分钟的体育锻炼,这不仅提升了学生的身体素质,也使他们有更加充沛的精力投入学习中。目前,“零点体育”已经覆盖鄂尔多斯市所有小学、初中。鄂尔多斯市教体局局长万世斌表示:“‘零点体育’的实施将进一步增强鄂尔多斯市中小学生体质,提高其社会交往能力和心理健康水平,从而实现学习效率和健康水平的双提升,为学生的健康成长和全面发展打下坚实基础。”

2024年春季学期,乌海市第十中学教学管理与研究中心从学生需求出发,研发形成了以“悦”为核心、辐射为“悦读、悦言、悦理、悦察、悦美、悦动”六大板块的精品校本课程体系。以“悦动”为主题的体育类校本课程包含跆拳道、毽球、乒乓球、足球、篮球、排球、啦啦操、瑜伽及团体沙盘游戏等,通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式,增强团队协作精神,提高运动技术水平,养成长期良好的运动习惯。

前不久,呼和浩特市绿地小学腾飞路校区创新

性地推出了啦啦操与艺术体操的特色体育课程,为校园生活注入了新的活力与激情。特色体育旨在通过体育与艺术的结合,培养同学们的身体素质、团队协作能力和艺术审美素养。在啦啦操的教学中,同学们伴随着音乐的节奏,在老师的带领下,整齐划一的跳跃、翻滚,孩子们不仅锻炼了身体,还学会了如何与他人协调配合,增强了团队合作精神。

2023年,我区扎实推进体教融合,推动40多个体育项目走进380多所学校,帮助70余万儿童青少年掌握1-2项运动技能,600余家青少年体育俱乐部为20余万名学生提供校外体育指导。开展校际联赛120场,参与学生达8.2万人次。广泛开展“蒙动宝贝”、“蒙动少年”、“奔跑吧·少年”、青少年U系列比赛等主题赛事活动,吸引210万人次青少年参与。

体育是育人的重要载体,在青少年成长过程中发挥着积极作用。社会各界形成合力,将更好发挥体育运动的促进作用,助力青少年更茁壮地成长。今年,我区将深化体教融合,加强青少年体质健康促进工作,组织优秀运动员、教练员、体育俱乐部深入校园开展体育锻炼指导和项目普及。持续开展“奔跑吧·少年”等主题健身系列活动,办好“蒙动宝贝”、“蒙动少年”等青少年系列赛事活动。坚持以赛促训,构建科学完备的青少年竞赛体系,打造提高青少年竞技能力的“练兵场”。鼓励和支持各级各类学校与当地优质中小学校联合办学、联合建队,加强文化课建设,促进体校全面发展。

## 快讯

### 退役政策辅导培训为运动员搭建从赛场到职场的桥梁

日前,由内蒙古自治区体育局综合保障中心、内蒙古自治区马术运动中心联合主办的2024年内蒙古自治区运动员退役政策辅导培训班在内蒙古自治马术运动中心举办。

参加本次线上线下培训的有2024年内蒙古自治区各运动中心退役运动员、内蒙古自治区马术运动中心在役运动员共156人。培训旨在进一步普及运动员退役政策知识,拓宽退役运动员就业渠道,推动退役运动员职业转换服务保障工作前置。本次培训包括退役手续办理流程介绍、运动员经济补偿政策解读、社保办理流程讲解、运动员退役后就业辅导培训种类宣讲等,帮助运动员了解国家、自治区相关政策法规,保障运动员的合法权益。本次培训采用线下集中辅导、线上同步培训的形式开展,同步开通线上培训平台,为场外的退役运动员提供直播授课、互动答疑等服务,帮助退役运动员实现从赛场到职场的顺利转换。

(路超)

### 全国U17国际式摔跤锦标赛 内蒙古摘得1银1铜

日前,2024年全国U17国际式摔跤锦标赛女子自由式摔跤项目在山东省淄博市举行,内蒙古女子自由式摔跤队斩获1银1铜。

2024年全国U17国际式摔跤锦标赛由国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心、中国摔跤协会主办。本次比赛共有来自全国的55支队伍319名运动员参赛。其中,内蒙古女子自由式摔跤队共派出6名运动员参加4个级别的比赛。经过2天的激烈角逐,傲寒汗获得73KG级别第二名,冯娜获得46KG级别第三名,内蒙古女子自由式摔跤队获得团体第四名。(巴图毕力格)

## 视点



热身。



传球训练。



训练灵活性。

## 全力备战,练起来!

□文图 本报记者 柴思源



起跳。

日前,记者走进呼和浩特市一中排球馆,一场分组对抗训练正在进行。球网一侧,随着“砰砰”的击球声,一记扣球爆发力十足;另一侧,队员们一次次奋力跃起拦网,或飞身扑救。

每三年一届的内蒙古自治区第十六届中学生运动会即将打响,呼和浩特市一中女排的队员们将代表呼和浩特出战排球高中女子组和初中女子组的比赛,队员和教练员团队紧密地为大赛备战,向最好成绩发起冲刺。

“我们冬训主要是体能和基本技术的储备,赛前的训练,主要围绕技战术的贯彻,比如一些接发球技术、拦网配合技术、串联技术等。我们的队员一年基本只有大年初一到初三休息,其他时间都在训练和参赛。”呼和浩特市一中女排主教练刘展新说。“千锤百炼剑指冠军——中国女排铸就辉煌”——体育馆里的横幅激励着姑娘们勤学苦练,团结战斗,也彰显这支有着深厚底蕴的队伍,不断向冠军发起冲击的底气。自2009年以来,呼和浩特市一中女排队员先后获得中国中学生排球联赛冠军,选派队员代表中国获得世界中学生排球赛亚军,收获第七届中俄蒙国际青少年运动会亚军、2019AAV(47届)全美青少年排球锦标赛世界第五、内蒙古青少年项目特色学校排球锦标赛冠军等,并为众多高等院校输送了大量高水平运动员。

目前,学校已经建成了涵盖小学、初中、高中的8支女排梯队,呼和浩特市一中女排在今年被确定内蒙古排球青年队,将代表内蒙古参加2025年第十五届全国运动会。“呼和浩特市一中女排队伍能够成为内蒙古排球青年队,充分展现了体教融合的实践。内蒙古通过我们这样一支优秀的队伍带动项目推广发展,我们以此为契机获得更多大赛机会,让队伍竞技水平进一步提升,是一种体育和教育的双赢。”刘展新说。

## 体育圈

### 王月:盲人柔道赛场上的追光者

□本报记者 李存霞

“金牌,王月,来自中国!”

4月2日,在土耳其安塔利亚举行的世界盲人柔道大奖赛中,来自内蒙古的盲人柔道运动员王月代表中国队出战,以绝对优势斩获女子70公斤级J2金牌。

比赛中,作为国际排名第一的选手,王月第一轮轮空;第二轮,王月碰到老对手巴西选手,这名对手曾是2016年里约残奥会该级别冠军,本次比赛王月以技术取胜;第三轮,王月遇到日本选手,顺利拿下比赛,获得冠军。本次比赛结束后,王月的国际排名依然位列第一,积分领先第二名500多分。

这是王月今年收获的第二枚金牌。两个月前举行的世界盲人柔道大奖赛德国海德堡站比赛中,王月同样以出色的发挥斩获金牌。

“王月好样的!”现场见证了王月的夺金时刻,内蒙古盲人柔道教练耿晓飞非常激动,“这两站比赛都是巴黎残奥会积分排名赛,根据规则,积分排在世界前六名的女子选手将获得巴黎残奥会参赛资格。可以说,王月已经提前锁定了巴黎残奥会的参赛资格。”

“接下来我要先回到内蒙古休息几天,4月底会返回国家队继续参加集训,备战将于5月中旬举行的世界盲人柔道大奖赛格鲁吉亚站比赛。”王

月说。今年27岁的王月,在盲人柔道赛场上已经算得上是一位身经百战的“老将”。

王月在很小的时候因一次高烧引起眼底病变,导致视力二级残疾。虽然视力不好,但王月的身体素质很好,她小学毕业后便被当地体校看中,开始学习柔道。

2010年,13岁的王月进入内蒙古体育职业学院女子柔道队,跟随耿晓飞教练开始专业训练。良好的身体素质加上日复一日刻苦的训练,王月很快崭露头角,陆续获得全国盲人柔道锦标赛、全国残运会以及亚洲盲人柔道锦标赛、世界盲人柔道大奖赛等大型赛事的金牌。

2021年,初次登上残奥会赛场的王月,顺利拿下了东京残奥会铜牌。去年的杭州亚残运会上,王月又以三局全胜的成绩,斩获女子-70公斤级J2项目比赛金牌。

“坚持源于热爱,我非常喜欢柔道这项运动,所以才能专注这么多年。”王月说,“我觉得练习柔道让我变得更加自信和勇敢,一路走来收获了许多。”

“十年磨一剑,这么多年来,王月在训练中一直非常刻苦,态度也特别积极,我相信她还会取得更好的成绩,巴黎残奥会见!”耿晓飞说。

“接下来,还是要继续努力打好每一场每一局比赛,一场一场拼下去。格鲁吉亚站比赛之后,我将全身心投入到巴黎残奥会赛前集训中,争取再次为国争光、为家乡争光!”王月说。



王月(左)在杭州亚残运会赛场上。

本报记者 王智华 摄