

内蒙古
全民健身

运动场

冬训砺锋芒 蓄力新征程

□文/图 本报记者 柴思源

1月12日一早,内蒙古马术运动中心的击剑训练馆内,剑影交错,脚步铿锵,金属剑刃碰撞的清脆声响此起彼伏。内蒙古击剑队这支去年10月才成立的年轻队伍,正抢抓冬训关键期,寻求体能与技术的双重提升。

内蒙古击剑队通过跨项选拔,从呼伦贝尔、通辽等地筛选出25名核心队员,同时,组建了由俄罗斯、伊朗教练领衔的国际化教练团队。短短3个多月,队员们已从零基础过渡到简单实战对抗。“部分队员潜力不俗,但要达到专业水准仍需一到两年打磨。我们要利用冬训的时间持续加强技术动作的打磨,争取今年能够通过比赛检验训练成果。”内蒙古击剑队领队唐晓乐说。

冬寒料峭,内蒙古各支优秀运动队练兵正酣。2025年12月25日,内蒙古自治区体育局举行第十五届全国运动会内蒙古代表团总结表彰暨冬训动员大会,围绕思想动员、技能提升和保障优化三大核心,全面部署2026年冬训工作。

作为第十六届全国运动会周期的开局之年,此次冬训既是提升项目核心竞争力的关键窗口期,更是储备体能、精研技术、强化协同的攻坚期。内蒙古各运动队伍以饱满斗志投入冬训,多点发力吹响再攀竞技高峰的集结号。冬训动员大会明确,各运动中心需构建“冬训专项计划与十六运会备战总体方案”双层规划体系,实现冬训与常规备战的衔接互补。思想政治教育贯穿冬训全程,各队伍通过升国旗、国旗下演讲、爱国主题分享会等活动厚植家国情怀,同时常态化开展谈心谈话,及时解决苗头性问题。

内蒙古马术运动中心通过开展为期15天的军训拉开冬训序幕。军训涵盖队列训练、内务整理、国防教育、应急处置等核心内容。训练坚持科学组训,严格施训,锤炼运动员过硬作风。军训现场,全体运动员身着统一训练服,在各项体能训练中展现出昂扬的精神面貌。内蒙古射箭运动员海丽环说:“军训为我们接下来的专业训练打好基础。作为运动员,也要像军人一样服从命令、听从指挥,不畏艰辛、刻苦训练,用实际行动为内蒙古体育事业增光添彩!”

各支队伍立足实际,精准施训掀起冬



内蒙古马术运动中心开展军训。

内蒙古射箭队复合弓项目运动员正在训练。

内蒙古击剑队冬训现场。

1200米跑等10个项目,全面排

查体能底数。测试结束后,队伍第一时间建立专项数据库,教练员团队据此制定“一人一策”训练方案,同时启动人才筛选工作,依据体能提升幅度与技术掌握进度开展淘汰优化。冬训期间,球队还将开展4次复合测试,构建“测试-分析-调整”闭环体系,确保训练精准高效。

训热潮。在国家北方足球训练基地,内蒙古橄榄球队于1月2日至4日开展冬训初期体能测试。测试聚焦速度、力量、爆发力等核心竞技需求,设置30米跑、深蹲、卧推、

重竞技训练场上同样热度高涨。内蒙古女子拳击队面临新老交替的挑战,教练胡日查毕力格带领队伍紧抓冬训黄金期:“十五运会赵轩的金牌极大鼓舞了年轻队员,我们将针对每个人的技术短板,聚焦细节纠正与薄弱环节强化,让年轻队员快速成长。”

新项目布局同步发力,为内蒙古竞技体育注入新活力。2025年5月,内蒙古射箭队增设复合弓项目,12名反曲弓运动员与教练阿斯尔转项开启全新征程。“去年队伍成立后,我们也参加了第十五届全国运动会资格赛等比赛,但因为训练时间短,成绩并不理想。我们希望通过冬训的高强度、系统化训练,强化体能,补齐短板。”阿斯尔说。今年的内蒙古自治区第十六届运动会增设复合弓项目,队伍也计划通过赛事选拔后备力量,培养专业调弓师,为项目长远发展蓄力。

科学保障护航冬训,筑牢备战坚实后盾。冬训期间,内蒙古体育医院联合内蒙古人民医院深入各运动中心开展伤病筛查,针对关节劳损、肌肉拉伤等高发问题,通过体格检查、功能评估等方式全面排查风险,“一对一”制定康复方案。专家还向运动员普及损伤预防与自我保健知识,倡导科学训练理念。同时,内蒙古体科所安排骨干力量全程跟进,高频次监测运动员身体机能、生理生化指标,形成系统数据分析体系,为训练方案动态调整提供关键依据。

从老牌劲旅的精雕细琢到新生队伍的蓬勃成长,从体能储备的扎实推进到科研保障的精准赋能,新周期里,这份在寒冬中沉淀的力量,正化作内蒙古竞技体育稳步前行的底气,不断积蓄突破的动力。

运动健身
警惕预付式消费陷阱

□本报记者 柴思源

随着寒假、春节等节假日临近,各类健身房、体育场馆、青少年体育类校外培训机构纷纷推出年度促销活动,各种优惠福利是否让您眼花缭乱?您是否在为选择哪一个商家办理预付卡纠结?日前,记者采访了呼和浩特市体育局经法科相关工作人员,从5个方面给出理性消费建议,帮助广大体育健身爱好者和家长们防范各类体育消费陷阱。

1. 查看资质,谨慎选择商家

消费者在选择体育健身服务机构时,需重点查看经营者是否具备营业执照及相关许可,教练员是否有资质等。建议消费者选择证照齐全、市场信誉度高、经营状况好的商家,对明显远低于市场合理价格的机构,务必谨慎选择。

体育类校外培训机构需严格遵照《校外培训机构消防安全管理九项规定》等政策要求,配齐消防设施、一键报警装置、安全防护设施等,内部监控应做到公共区域全覆盖,不拥挤、易疏散。达不到以上安全条件的培训机构,请您谨慎选择。

2. 抵制诱惑,理性选择消费

选择预付式消费时,消费者需全面评估自身实际需求,切勿因价格优惠盲目增加预付金额,保持冷静,科学理性消费,警惕商家提出的高额充值要求。应理性对待各种超低价、超长期、礼品赠送、口头让利等预付式促销活动,坚持从自身真实需求和风险承受范围出发,选择最适合自己的产品,避免大额、超长期预付,单次充值金额不宜过高,服务周期建议控制在6个月内为佳。谨记时间越长、总额越大,潜在风险越高。

3. 立字为据,签订书面合同

消费者办理预付卡时应主动与商家签订书面合同或协议,坚持“先签合同、后付费”。务必仔细阅读协议各项条款,明确双方的权利与义务。合同(协议)中应明确商家全称(与营业执照一致)、预付卡券有效起止日期、适用门店范围、退费条件、转卡规则、卡券到期后的延期政策、费用标准、办理流程及违约责任等核心内容,对“最终解释权归商家”等违法表述应要求删除,对“预付卡概不退换”等无效格式条款应坚决拒绝,务必确认合同加盖商家有效公章。预付式消费款项切勿通过工作人员个人账户缴纳,务必确认收款账户为合同约定的机构对公账户,切实维护自身合法权益。

参加体育类校外培训请签署《中小学生校外培训服务合同》,一次性缴费不要超过3个月或60课时,且不要超过5000元。

4. 留存凭证,依法依规维权

消费者要注意妥善留存合同、付款凭证、发票、宣传材料等相关凭证,上述材料是后续维权的重要依据。一旦发生消费纠纷,要积极与经营者协商解决;协商不成可拨打消费者维权热线或通过行政调解、法律诉讼等合法途径维护自身权益。

5. 核实信息,防范金融诈骗

消费者切勿轻信来历不明的“退费短信”“退费链接”,不向陌生人员提供个人及银行账户信息。所有相关信息均需通过商家官方渠道核实确认,警惕退费类诈骗。

“安心购彩守护行动”
传递公益力量

□韩超茹

连日来,内蒙古体彩“安心购彩守护行动”主题宣传活动在各地持续开展,织密多维度权益保障网络,为购彩者打造安心、舒心、暖心的购彩环境。

本次活动自2025年12月29日启动,通过“安心购彩守护行动”进社区、进赛事、进营业厅等系列主题活动,将权益保护的触角延伸至群众生活的方方面面。

活动期间,内蒙古体彩面向内蒙古购彩者、销售网点及社会各界宣传《中国体育彩票购彩者权益保护倡议书》,并向全社会发出“做理性购彩的践行者、自身权益的守护者、体育彩票的监督员”的倡议号召,通过自有媒体矩阵、权威合作平台、主流新闻渠道开展立体化宣传,努力让理性购彩成为共识、安心购彩成为常态。

元旦假期期间,各地新年登高、徒步活动等火热开展,内蒙古各地体彩纷纷行动,结合赛事活动开展“安心购彩守护行动”主题宣传。呼和浩特体彩以第十届“欢乐冰雪”徒步迎新活动为契机,将责任彩票宣传与全民健身深度融合。现场,工作人员化身宣传员,为驻足的市民讲解非法彩票鉴别技巧、讲解涉彩诈骗常见套路。在鄂尔多斯市新年登高活动现场,鄂尔多斯体彩设置“安心购彩守护行动”主题专区。专区详细展示理性购彩、反诈防骗、未成年人保护等内容,通过购彩者权益科普展板、现场讲解和趣味游戏吸引群众踊跃参与。

为了让市民在欢乐氛围中感受体彩公益力量,强化理性购彩意识,赤峰市体育彩票销售服务中心走进站东社区开展“安心购彩守护行动”主题活动。活动现场热闹非凡,旱地冰壶、趣味投壶等互动游戏区前人头攒动。居民们踊跃参与,收获了体彩定制的新春小礼品,欢声笑语中弥漫着浓浓的节日氛围。除了趣味挑战,“远离圈套”“谣言粉碎机”两大主题互动环节中,社区居民通过粉碎和阅读谣言条示例,揭露各类涉彩诈骗套路,澄清常见的彩票谣言,引导居民提高警惕,树立科学购彩观念。

本次活动期间,内蒙古体彩联合移动运营商在线下营业厅设置“安心购彩宣传角”,将公益宣传融入日常服务场景。市民在等候及办理业务的间隙,便能随手翻阅合规购彩资料、了解权益保护知识。

据了解,内蒙古体彩将立足购彩者视角,持续策划系列接地气、有温度的宣传内容,让理性购彩的种子破土生长,让购彩者的合法权益得到坚实保障。

视点



内蒙古大众速度滑冰联赛吸引滑冰小将参与。

呼和浩特青少年短道速滑公开赛上演速度较量。

内蒙古第二届大众冰球斗牛赛现场。

群众赛事热闹冰雪季

□文/图 牛天甲

进入2025-2026年冰雪季以来,内蒙古各地群众冰雪赛事活动亮点纷呈。

内蒙古大众速度滑冰联赛、内蒙古第二届大众冰球斗牛赛、内蒙古城市滑雪超级联赛等赛事精彩不断,点燃群众参与冰雪运动的热情。据了解,这个冰雪季,内蒙古体育局陆续开展系列冰雪体育赛事活动,通过“冰雪+体育”“冰雪+民俗”“冰雪+文旅”等多种形态,构建“一地一特色、全域联动”的冰雪运动发展格局。

体育圈

社区运动会赛出温情与活力

□本报记者 柴思源

“好球!”乒乓球台旁的喝彩声此起彼伏,银球翻飞间尽显竞技活力;广场舞展演区,队员们踏着欢快节拍舒展身姿,笑容绽放放在脸庞。

连日来,“运动展风采 同心向未来”内蒙古自治区社区运动会依托各盟市健身指导站火热开展,一场场充满活力与温情的比赛办在家门口,让寒冷的冬日洋溢着别样暖意。

据了解,本次社区运动会自2025年11月初启动,将持续至2026年3月底,预计开展赛事700场以上。活动以深入贯彻全民健身国家战略为核心,内蒙古自治区体育局总统筹推进,以各乡镇苏木(街道)健身指导站为核心阵地,让体育活力渗透基层,让健康理念走进千家万户。

社区运动会项目设置兼顾不同年龄段

人群特点与趣味性,涵盖展演、球类、棋类、趣味运动四大类别,精准对接不同年龄、不同兴趣爱好居民的健身需求。广场舞、太极拳等展演项目尽显群众体育魅力,“三大球”“六小球”等项目点燃竞技激情,象棋、围棋等智力运动赛场比拼智慧谋略,而趣味接力赛、拔河、跳绳等项目则成为人气焦点,让每位参与者都能找到属于自己的运动乐趣。

在巴彦淖尔市临河区新华街道,社区运动会成为邻里相聚的温馨舞台。柔力球队员灵动的身姿伴着优美旋律翩跹起舞,为活动拉开活力序幕。扑克决赛现场,选手们指尖翻飞、沉着出牌,每一步抉择都尽显策略与默契;乒乓球赛场更是好戏连台,银球在球网间来回穿梭,扣杀、推挡、旋转等技法轮番上演,选手们专注的神情与矫健的身姿,定格成一个个精彩瞬间。

乌兰察布市四子王旗的赛事则充满浓郁民族风情。80余名老年人欢聚一堂,民族服装走秀环节中,他们身着色彩鲜艳、款式精美的传统服饰,迈着自信从容的步伐,将独特的韵味与地域特色展现得淋漓尽致。兜球、踢毽子、跳棋、搂沙嘎等民族传统体育项目接连登场,老人全情投入,赛场下观众呐喊助威,阵阵掌声与欢笑声洋溢。“我每年都会参加好多老年人文体娱乐活动,现在我们是老年人的晚年生活越来越充实幸福,这都是党和国家带给我们的实惠!”社区居民萨仁高娃的话语里满是喜悦。

在兴安盟,乌兰浩特市和平街道红都健身指导站举办的社区运动会则透着别样的雅致与沉稳。30余名太极拳爱好者齐聚一堂,同台竞技展身手。运动会设置集体与个人两大类项目。集体项目包含四十二式太

极拳、二十八式太极棍、健身气功马王堆导引术。队员们身着统一服装,动作整齐划一、刚柔并济,将太极的神韵与健身气功的气韵完美展现。个人项目则涵盖四十二式太极剑、健身气功导引养生功十二法。参赛者凝神聚力,一招一式尽显扎实功底。活动还特别邀请国家级社会体育指导员、国家级裁判员坐镇执裁,既搭建了切磋交流的平台,更激发了居民参与全民健身的热情。

“小而美”的社区运动会,让大家在运动中放下忙碌,增进交流,邻里情谊在相互鼓励中升温,凝聚力不断增强。内蒙古自治区体育局相关负责人表示,社区运动会通过丰富多彩的体育活动,满足不同年龄段、不同兴趣爱好的居民参与体育锻炼的需求,不仅展现社区风采,更是推动全民健身深入开展的有力举措。