

内蒙古全民健身



内蒙古第十六届运动会的脚步近了!

□本报记者 柴思源

今年8月,内蒙古自治区第十六届运动会将在包头市盛大开幕。当前,从东道主包头的场馆升级、后勤保障,到各盟市运动员的刻苦备战;从先期开赛项目的精彩角逐,到各类选拔赛的有序开展,内蒙古自治区第十六届运动会各项筹备工作正紧锣密鼓稳步推进。

完善保障 夯实办赛基础

场馆提质焕新,后勤保障筑牢盛会根基。作为东道主,包头市以“最高标准、最快速度、最实举措”,对赛事核心场馆进行全方位升级改造,其中包头市奥体中心体育场作为开幕式及田径、橄榄球、射箭等核心项目的承办地,正在经历一场全面“焕新”。

走进改造现场,工人穿梭作业,机械轰鸣不息,一派火热繁忙的景象。这座2010年建成的体育地标,历经10余年使用,场地草坪、塑胶跑道等设施均出现老化磨损。

“草坪是赛事的‘脸面’,我们对受损区域全面修复,精细找平基底、规范补植草皮,反复调试平整度,确保达到专业赛事标准。”奥体中心改造维修项目组织实施单位项目负责人贾帅介绍道。全新铺设的专业塑胶跑道色泽均匀、坚实平整,弹性、防滑、耐磨性能达标专业的跑道,能让运动员更安全地发挥竞技水平;破损的看台座椅全部更换,顶部桁架重新粉刷,老旧栏杆打磨翻新,既保障观赛体验,也让场馆焕发新生。

本着“过紧日子”的原则,内蒙古自治区第十六届运动会未新建场地,均利用现有场馆办赛,包头不具备办赛条件的项目,由呼和浩特、通辽等5个盟市协同承办,形

成“全域联动、分工协作”的办赛格局。

除场馆改造外,医疗保障等后勤工作同步发力。4月13日,内蒙古自治区第十六届运动会医疗保障授旗仪式暨工作培训会召开,内蒙古自治区人民医院专家围绕运动损伤急救、医疗保障实战技巧等内容开展培训,解读保障方案、组建保障队伍、明确工作要求。

截至目前,内蒙古自治区第十六届运动会医疗保障各项筹备工作已全面落实到位。专项医疗保障方案已完成制定,52支现场急救组组建完成,29辆救护车统筹调配就绪,8大类104种急救物资全部采购储备到位。包头市中心医院、市蒙中医院等5家三甲定点医院严格执行急诊优先接诊、检查优先安排、住院优先办理“三优先”保障机制,为赛事医疗救治提供全程高效、快速精准的坚实支撑。

砺剑备战 提升竞技水平

内蒙古自治区第十六届运动会日益临近,训练场上,各盟市健儿厉兵秣马,全力备战冲刺赛场荣光。从南国漳州到高原丽江,从呼和浩特的田径场到兴安盟的训练馆,各盟市运动员们以饱满的热情、昂扬的斗志,投入到紧张的赛前备战中,用汗水浇灌梦想。

兴安盟投掷队于3月5日奔赴福建漳州,开启为期一个多月的赛前集训。训练现场,运动员们反复打磨投掷动作,克服地域差异带来的不适,严格完成每一项训练任务。近20名运动员在教练员贾岩的带领下,借助当地温暖的气候和先进的训练设施,突破训练瓶颈。

今年冬训期间,通辽青少年足球运动员选择在海拔2400米的丽江高原训练基地开展训练,120余名运动员按年龄段分组,通过“高海拔周期化”训练方案,循序渐进提升体能与竞技水平。教练组每日监测队员血氧、心率数据,配套“高原餐单”保障能量补给,同时实行半军事化管理,培养队员自律精神与团队意识。“我们希望孩子们带回家的不只是战术本,还有能受用一生的品质。”通辽市足球运动中心主任董海鹏说。

“我们目前主要准备5月进行的内蒙古自治区第十六届运动会田径项目预选赛,我们会全力争取参赛资格,目前预计能有20人左右参加正式比赛。”在呼和浩特市体育运动学校,短跑队教练苏那尔向记者介绍了队伍目前的备战情况。近30名队员在教练苏那尔的指导下,针对性提升爆发力、弹跳力,调整训练和作息时间表,适配赛事节奏。“随着大赛临近,队员们的训练热情愈发高涨,奋斗劲头十足,全队上下凝心聚力,只为在赛场上展现最佳状态。相较于上届8名运动员参赛的规模,本届队伍实力显著提升,有望实现新突破。”苏那尔言语中满是信心与期许。

赛事预热 点燃全民热情

随着盛会临近,内蒙古自治区第十六届运动会先期开赛项目已率先上演精彩对决,各类选拔赛同步推进,为盛会预热升温。

4月10日至13日,内蒙古自治区第十六届运动会速度滑冰比赛在位于呼伦贝尔市的内蒙古冰上运动训练中心举办,9支代表队172名青少年运动员同台竞技,在32个竞赛

小项中展开速度与技术的对决。经过4天的激烈角逐,各项奖项全部产生,鄂尔多斯市代表队表现亮眼,斩获9金12银10铜的优异成绩。赛事不仅检验了训练成效,也为内蒙古冰雪运动后备人才选拔提供了重要平台。

在包头,4月11日,2026年“鹿城球王”三小球争霸赛暨内蒙古自治区第十六届运动会群众组乒乓球、网球、羽毛球项目选拔赛举办。400余名爱好者齐聚赛场,以球会友、切磋技艺。乒乓球赛场银球飞舞,网球赛场激情对攻,羽毛球赛场羽球飞扬,每一处赛场都充满了竞技的激情与欢乐。

“能参加这次选拔赛特别开心,不仅能和各路高手同台过招,也希望能代表包头为家乡增光添彩。”网球选手刘振宇的话语,道出了所有参赛爱好者的的心声。此次选拔赛不仅为群众搭建了展示自我的平台,也为内蒙古自治区第十六届运动会群众组赛事选拔储备了优秀人才,进一步掀起全民运动热潮。

据悉,内蒙古自治区第十六届运动会分为竞技组和群众组,竞技组共设26个大项、797个小项,由6个盟市分工承办,其中651个小项在包头举办,146个小项由其他盟市协同承办,实现了竞技体育与群众体育的深度融合。目前,各项筹备工作已进入攻坚阶段,运动员备战进入关键时期,后续赛事将有序推进。

场馆里的每一次挥汗、训练中的每一次打磨、赛场上的每一次冲刺,都藏着对体育的热爱,藏着对盛会的期盼。内蒙古正以最饱满的热情、最扎实的举措,全力以赴筹备内蒙古自治区第十六届运动会。

动向

“东北超”常规赛 内蒙古两支球队赛程出炉

日前,2026东北地区城市足球联赛常规赛完整赛程公布。来自4省(区)的8支城市球队将逐梦绿茵场,展开共7轮常规赛角逐。常规赛将于5月23日拉开战幕,至8月15日收官。内蒙古自治区两支代表队——呼和浩特队、通辽队将通过主客场赛制,上演多场对决。

呼和浩特队主场设在国家北方足球训练基地体育场,主场赛事看点十足。5月23日,呼和浩特队将迎来主场首秀,对阵延边队;6月27日主场迎战上届中超联赛决赛对手通辽队;7月25日对阵青岛队;8月8日迎战主场收官战,对阵沈阳队。客场方面:6月13日客场挑战哈尔滨队;7月11日对阵长春队;8月15日常规赛收官日对阵大连队。

通辽队主场落户通辽市奥体中心体育场。其主场赛事安排为:5月30日主场首战青岛队;7月4日对阵大连队;8月15日迎战延边队。客场赛事方面,通辽队5月23日客场对阵长春队;6月27日客场挑战呼和浩特队;7月18日客场迎战沈阳队;8月8日客场对阵哈尔滨队。

本届“东北超”不仅搭建起东北足球交流平台,更将点燃球迷观赛热情,助力区域足球运动蓬勃发展。我们与球队一同“为城市而战”,为家乡球队加油助威。(辛义德)

中国铁人三项联赛 内蒙古健儿获1金1银

近日,2026年铁人三项亚洲杯暨中国铁人三项联赛在江西省德兴市凤凰湖景区举行,内蒙古健儿收获1枚金牌和1枚银牌。

本次赛事设奥运标准距离、半程距离、短距离、游泳两项及混合接力等多种竞赛项目,涵盖优秀组、U系列、混合接力组、全程分龄组、半程分龄组及体验组等,兼顾竞技性与参与性,吸引国内外千余名优秀选手参赛。内蒙古队10名运动员出战。王梓涵获得女子U15组金牌,张荣超获得男子U13组银牌。

(辛义德)

奔跑少年

绿茵逐梦 选苗育才

□本报记者 柴思源

“传球再精准一点!”“注意防守站位!”包头市草上飞训练基地的绿茵场上,呐喊声、球鞋摩擦草坪的声响交织在一起,暖意融融的春日里,一场充满活力的足球选拔正火热进行。小球员们身着各色球衣,精神饱满、奋勇争先,在折返跑、传球、运球等测试项目中全力以赴。

场外家长全程关注,聚在咨询台前互动提问,内蒙古足球青训中心选拔负责人、选拔技术组负责人及家长耐心解答相关政策……

前不久,内蒙古足球青训中心梯队选拔第一站在包头市草上飞训练基地进行,这也是内蒙古推进足球青训体系建设、挖掘优秀后备人才的重要举措。选拔由资深教练、体能专家、技术分析师组成的评审团队,围绕基础体能、专项技术、实战对抗、意志品质等维度开展综合测评,确保选拔过程专业规范、结果公正透明。

2025年底,国家体育总局办公厅印发《市县足球青训中心建设指南(试行)》,明确了市县足球青训中心建设的重要意义,并从硬件设施、工作团队、建设模式、重点工作、综合保障等方面提供了明确指引。今年,内蒙古务实高效推进全区足球青训中心和青训体系建设工作,健全足球选材体系。建立“自治区级中心专家指导—盟市级中心发现培养—旗县级中心选材跟踪”联动选材体系,把发现和培养精英青少年球员作为核心任务,定期开展选材工作。同时,强化人才配置,统筹抓好各青训中心技术团队、管理团队等专业化队伍建设。

内蒙古足球青训中心的建立旨在筑牢内蒙古自治区足球竞技体育后备人才基础,加快重塑内蒙古足球青训体系,夯实青少年足球梯队建设。内蒙古足球青训中心由内蒙古自治区体育局主导,内蒙古体育职业学院负责建设运营。梯队选拔面向全国男子2011—2014年龄段青少年,聚焦专项技能、身体素质、心理素质与发展潜力,通过公开、公平、科学的选拔机制,发现优秀的足球苗子,双向选择,择优入队。今年3月,内蒙古足球青训中心发布招募令,全国范围选拔优秀足球小将。招生简章发布后,反响热烈,咨询人数众多,报名队员超过300人。包头站现场参选有151人,既有来自呼和浩特、赤峰、鄂尔多斯、锡林郭勒等盟市的青少年,还有重庆、山西河曲、河北张家口、新疆喀什的足球小将。

“能站在这里参与选拔,我特别开心,希望能顺利入选,接受更专业的训练。”来自赤峰的小球员语气中满是期待。据内蒙古足球青训中心相关负责人介绍,入选球员将进入青训中心梯队,享受全程免费的高水平训练、赛事锻炼与学业保障,其中长训队员还将由学院统筹解决学籍、食宿及文化课学习等问题,真正实现“体教融合、训学并重”。

据了解,内蒙古足球青训中心梯队选拔工作计划4月底在呼和浩特开展第二期,后续还将安排盟市选拔站和全国海选,通过集中选拔与系统评估,让优秀青少年球员有机会进入内蒙古足球青训中心梯队,进一步充实内蒙古足球后备人才储备,推动内蒙古足球青训事业高质量发展,为内蒙古足球未来发展筑牢根基。

视点

元气满满赴新程

□文/图 牛天甲



铁饼健儿全力一掷。

2026年,内蒙古田径项目迎来全面复赛,内蒙古重回国内田径赛场。日前,记者走进内蒙古自治区田径和水上运动中心,竞走、铁饼、中长跑等项目队正开展系统性训练,为今年国内各项大赛积蓄力量。目前,内蒙古田径项目已开启新周期备战工作,并将完善多元化竞赛办队机制,推动竞走项目与中国田径协会共建,精准提升核心竞争力。



竞走运动员训练中。

春光明媚,暖意渐浓。走向户外,舒活筋骨,是拥抱春日的绝佳方式。从城市街巷到乡村阡陌,越来越多的健身场地触手可及:口袋公园、健身指导站……大家在家门口就能强健体魄、乐享生活。

走进兴安盟科右前旗党群服务中心碧桂园社区百姓健身房,清晨的运动氛围格外浓厚。78岁的乒乓球爱好者郑文波,早早便来到健身房开启每日的健身时光。曾得过脑出血的他,如今通过规律健身,身体状况愈发硬朗,家门口的这片健身场地,成了他日常康养、休闲娱乐的好去处。不用顶着风雪外出,室内场地安全舒适,根据自身身体状况量力锻炼,手脚更灵活了,思维更清晰了,日子也过得更有劲头。“在家门口就有这么好的条件,太方便了,这就是我们身体健康的最好保障。”老人朴实的话语,道出了无数居民的心声。

近年来,科右前旗把全民健身作为重要民生工程,持续优化健身设施空间布局,让一个个社区百姓健身房真正成为居民家门口的“健康驿站”。目前,科右前旗社区百姓健身房日均接待健身居民超1500人次,健身服务覆盖面持续扩大。同时,还着力配套建设功能完善的复合型健身空间,创新构建“健身+康养+文化”一体化便民健身服务场景,让健身服务更具多元性与实用性。

体育圈

你身边的“15分钟健身圈”

□本报记者 柴思源

在鄂尔多斯,东胜区以便民、惠民、利民为宗旨,全力构建“15分钟健身圈”,将全民健身服务网络编织到居民家门口,让“出门即健身、就近享比赛”成为生活新常态。

清晨,东胜区万佳体育场热闹非凡,羽毛球、乒乓球、匹克球、篮球等场地人气高涨,市民们腾挪跳跃、挥拍对攻,尽情享受运动乐趣。市民郝艳平告诉记者:“我酷爱运动,早上一有空就过来痛痛快快地玩一场,踢毽子、打球都方便,离家还近。”在伊克昭公园,健身器材区、广场舞点位同样人气满满。老年人熟练地使用漫步机、单杠等器械舒展筋骨,时不时交流几句健身心得;不远处的广场上,广场舞队伍随着音乐节拍起舞,动作整齐划一,动感十足。

截至目前,东胜区实现87个社区、42个行政村健身设施全覆盖,28所学校体育场地面向社会开放,全民健身服务体系日

趋完善。同时,积极推动全民健身和全民健康深度融合,严格落实“出门即健身、就近享比赛”要求,运行体育场地2127处,体育健身路径全覆盖,常年参与体育锻炼人群比例达44.64%。

今年年初,包头乐园全民体育健身运动中心投入运营,辐射周边30万居民,填补了包头市昆都仑区南部大型体育场所的空白。每天上午9点半,包头乐园全民体育健身运动中心便热闹起来。羽毛球场上,劈杀吊扣酣畅淋漓,乒乓球桌边银球飞舞节奏飞扬,篮球馆内,少年们护球推进,挥洒汗水,大家正在用运动开启朝气蓬勃的一天。

包头乐园全民体育健身运动中心坐落于包头乐园内,占地面积8000平方米,建筑面积1万平方米,由篮球馆、羽毛球场馆及综合运动中心构成,集专业运动、体教培

训、休闲服务于一体,可同时容纳500人锻炼身体,真正实现全年龄段多功能覆盖。中心投入使用后,与北部区的昆都仑区全民健身活动中心形成一南一北双中心格局,昆都仑区“15分钟健身圈”进一步完善。

随着普惠均衡的全民健身服务体系持续构建,全民健身从“有场地”向“练得好、玩得乐”转变。身边的“15分钟健身圈”成为百姓的“幸福生活圈”。内蒙古聚焦各族群众多样化健身需求,全力破解“健身去哪儿”难题。截至2025年底,内蒙古拥有体育场地8.48万个,体育场地面积达7306.59万平方米,人均体育场地面积3.08平方米,县乡村三级公共体育设施和城市社区“15分钟健身圈”实现全覆盖。

今年,内蒙古聚焦打造更高质量的全民健身公共服务体系,将不断满足群众多元化健身需求。深入实施全民健身战略,推动体育场地设施建设、群众体育赛事活动、科学健身指导服务等提质增效,将出台《内蒙古自治区全民健身实施计划(2026—2030年)》,各盟市也将制定契合本地实际的配套计划。实施群众身边体育运动空间扩容工程。大力争取国家体育总局各类全民健身场地设施补助资金,利用城市“金角银边”地段,建设“小而美”的全民健身场地300个。推动公共体育场馆、行政事业单位体育场地向社会免费低收费开放。