

运动场

奔跑少年

体教融合让排球小将茁壮成长

□本报记者 刘志贤 通讯员 侯舒蕾

在不久前落幕的2025年全国小排球锦标赛暨青少年夏令营(西北赛区)活动中,包头市东河区公园路小学、牛桥街小学、包头市第一实验小学南海分校3所学校派出的7支女排队伍一路过关斩将,在强手如林的比赛中脱颖而出,取得了两个亚军、一个季军、一个第四名的好成绩。包头市东河区7支队伍在8个组别中全面开花,让“东河排球”的名字响彻赛场。

一连串亮眼成绩的取得绝非偶然,而是东河区构建“小学筑基、初中淬炼、高中腾飞”排球人才贯通培养体系开花结果的生动写照。

“从二年级的垫球启蒙到六年级的战术配合,我们每个学段都有清晰的培养目标。”公园路小学教练道出梯次培养秘诀。作为包头一中女排后备人才基地,这里的队员从入学起就进入“小学—初中—高中”升学通道,五年级的李悦已经接到包二十四中初中梯队的预录通知,她充满期待地说:“我的目标是像学姐们一样打进全运会。”

去年,当包头一中女排队员在第十五届全国运动会排球项目资格赛拿下最后一分时,教练员、运动员禁不住眼眶湿润——终于闯入全运会决赛圈了!这支队伍中,6名主力球员均来自东河校园:从牛桥街小学毕业的张琳自四年级开始接受系统训练,公园路小学走出的王嘉怡初中时就已稳坐主力位置……

“天才不可能凭空冒出来,而需要体系的奋力托举。”东河区教育局负责人介绍,截至目前,东河区已有公园路小学、牛桥街小学、包头市第一实验小学南海分校等3所学校挂牌包头一中女排生源基地,通过“U系列选育+专业教练驻校+趣味训练课”模式,已筛选培养300余名排球“苗子”。放学后的排球社团、假期的集中训练营、层层递进的“区长杯”“市长杯”赛事等,让热爱排球的孩子一直在成长。

眼下正值暑假,牛桥街小学的排球馆却依旧热闹,二年级的小将们正对着墙壁练习垫球,墙上“顽强拼搏”四个大字格外醒目。这里的教练团队既有专业队退役运动员,也有持证体育教师。“先教会孩子们尊重对手、接受输赢,再谈技术提升。”教练的话道出东河排球的育人内核。

目前,包头市东河区已有12所中小学开设排球必修课,组建校级队伍38支,每年近万名学生参与排球运动。从校园赛场的欢声笑语到全运舞台的奋力一搏,东河区用贯通培养的智慧证明:当体育回归教育本质,每个孩子都能在跃动中收获成长的力量,而那些闪耀赛场的小将们,正是钢城精神最鲜活的传承者。

动态

科学跑步示范指导活动火热开展

本报9月15日讯 (记者 柴思源)连日来,为推动全民健身事业发展,提高跑步爱好者科学运动水平,“示范引领 精准服务”12项科学跑步示范指导活动火热开展,先后走进乌海、巴彦淖尔等地。

本次活动由自治区体育总会主办,盟市体育总会与内蒙古路跑协会承办,吸引了众多跑步爱好者热情参与。活动创新性设置户外公开课与专业训练营两大环节,教练员针对跑友们反馈集中的痛点展开专项指导,结合真人示范讲解“核心肌群发力带动下肢”“步幅与步频的黄金配比”,让跑友直观理解损伤预防关键;分享“赛前碳水储备”“运动中补水补盐时机”等实用知识。在训练营环节,专业教练示范如何通过调整摆臂幅度优化跑步效率,同时侧重“基础跑姿巩固”,教练员一对一纠正脚掌落地方式,帮助跑友找到“后脚跟着地过渡到前脚掌”的舒适节奏。

据了解,今年此项活动将在内蒙古各盟市持续开展,为更多跑步爱好者带来专业服务。

全民健身志愿服务线上指导惠及群众超13.5万人次

本报9月15日讯 (记者 柴思源)记者从自治区社体中心获悉,日前,2025年“健身e点通”全民健身志愿服务直播活动落下帷幕。“健身e点通”全民健身志愿服务直播间自7月5日开播以来,每晚8点至9点准时与广大健身爱好者相约,累计举办了50期丰富多彩的线上教学直播活动,惠及群众超13.5万人次。

本次直播活动聚焦群众多样化的健身需求,课程内容覆盖广泛且实用性强,先后系统开展了健身气功、广场舞、瑜伽、太极拳、毽球、马术入门、体能训练及运动损伤预防与处理等主题教学。每期直播间均特邀相关项目的优秀社会体育指导员、专业教师担任主讲,通过直观生动的演示和详细耐心的讲解,为观众提供了权威、便捷的科学健身指导,获得了良好的社会反响,提高了群众参与健身的积极性。

我区建成各类足球场地3539块

本报9月15日讯 (记者 柴思源)记者从自治区体育局了解到,截至目前,我区足球场地设施不断完善,建成国家北方足球训练基地、内蒙古足球海南训练基地等重要场地,全区建成各类足球场地3539块,极大改善和满足了群众对场地的需求。

据了解,自2014年9月我区被国务院列为全国第一个足球运动改革发展试点省以来,我区建立了健全的足球发展体系,出台了《内蒙古自治区足球中长期发展规划(2016—2050年)》等多份重要文件,成立了自治区、盟市、旗县三级足球改革发展工作领导小组,为地区足球发展提供了制度及组织保障。

近年来,我区足球人才培养成效显著,等级教练员由试点初的145名增加至11199人,等级裁判员由176名增加到4618人。同时构建多层次青少年训练体系,累计注册球员11026人。我区校园足球蓬勃发展,赛事体系逐步完善,获批国家级校园足球试点县(区)19个、全国“满天星”训练营5个,国家级校园足球特色学校占比居全国首位。构建了“蒙超、蒙甲、蒙乙”准职业联赛、职工足球联赛,U系列青少年足球锦标赛,以及8个系列校园足球分级杯赛的丰富赛事体系。

体育为笔 山水为卷
在内蒙古赴一场与运动的活力之约

□本报记者 柴思源

足球场上的拼抢点燃城市夜晚,体育公园的轮滑场上演一场青春竞速,动人的风光里跑者骑行者络绎不绝——在内蒙古,运动的激情与文旅的韵味编织成诗。

随着体育消费日渐成为激发市场活力的重要引擎,内蒙古全民健身活动、品牌体育赛事、新型消费场景串珠成链,一波波体育热如潮涌般来袭,体育消费劲头十足,科学健身理念深入人心,全民健身的氛围更加红火热闹。



内蒙古国际轮滑公开赛汇聚5国选手。

牛天甲 摄

建昌营村党委书记姚志军表示,“民BA”赛事以文化认同凝聚发展共识、以跨界融合重构乡村价值、用“篮球+”模式盘活潜在的文旅农商资源,以品牌运营思维增强赛事内生动力,为赤峰市“一县区一特色”体育赛事体系建设提供了示范。



拉丁舞高手亮相2025年“舞林大会”全国邀请赛。

本报记者 柴思源 摄



内蒙古击剑公开赛吸引国内击剑爱好者参赛。

本报记者 柴思源 摄

赛事在传承中不断创新,既延续了用农特产品作为奖品的乡土传统,保留了村民自治组织赛事的淳朴基因,又在场地设施、活动形式上持续升级。文艺演出、乡

村迪士尼巡游、非遗小课堂等活动贯穿赛程。今年新增的人工湖、花海、热气球等打卡点,与“解锁宝山双线路”“探秘硬核工业风”等旅游项目相呼应,让体育赛事与乡村风貌、工业记忆深度融合。在乡村迪士尼巡游中,农用机械改造的花车与舞龙舞狮等非遗项目同台亮相,更成为传统与现

视点

活力小轮车

□文/图 丁根厚

日前,记者在呼和浩特市玉泉区励立体育文化产业园泵道骑行区看到,佩戴全套护具的小车手们在波浪般上下起伏的泵道间穿梭腾跃,尽享泵道骑行的乐趣。

去年,中国运动员邓雅文在巴黎一鸣惊人,摘得中国奥运历史上首枚自由式小轮车金牌。自此,小轮车项目正式“破圈”。在内蒙古,越来越多青少年借助专业的训练场地,参与小轮车项目的学习。



你追我赶。

体育圈

内蒙古盲人柔道队全力备战全国残特奥会

□本报记者 李存霞

来了不小的挑战。“孩子们是全盲或者仅有一点点光感,以前也没有接触过这项运动,所以刚开始学习动作时都会比较吃力。一般我会先讲解动作要领,然后让老队员们做示范,新队员通过触摸老队员的身体姿态去学习动作,一点点掌握技术要领。孩子们都很刻苦,进步很快。”耿晓飞说。

今年4月,在湖南长沙举行的2025年全国盲人柔道锦标赛上,内蒙古盲人柔道队共派出11名运动员参赛,运动员们顽强拼搏、奋勇争先,共摘得3枚金牌、2枚银牌。这次比赛中,5名新队员也全部上场参赛,收获了宝贵的大赛经验,其中有两名新

队员还取得了第七名的成绩,对于初次参赛的他们来说,这是一个不错的开端。

15岁的新队员桑佳乐说:“以前我没有任何体育基础,但经过几个月的训练,我已经爱上了柔道这项运动,也很享受与队友们为了梦想共同努力的过程。今年4月的锦标赛上,虽然我成绩一般,但能够与来自全国各地的高手过招,让我备受激励。接下来,我会全力以赴、刻苦练习,争取在全国残特奥会上取得好成绩,为家乡争光。”

今年28岁的王月是内蒙古盲人柔道队的主力队员,她曾获得巴黎残奥会银牌、东京残奥会铜牌,多次获得世界盲人



小骑手认真训练。

泵道骑行。

走进呼和浩特市体育运动学校柔道馆,此起彼伏的呼喝声、身体与垫子的撞击声,交织成一曲动人的奋斗乐章。内蒙古盲人柔道队的队员们正在进行对抗训练——没有眼神的交汇,他们靠耳朵捕捉对手的呼吸节奏,用手感知肢体的发力方向,在一次次摔倒与起身中,积蓄着冲向赛场的力量。

距离全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会开幕还有不到3个月的时间,内蒙古盲人柔道队的队员们正紧张锣鼓地备战训练,他们怀揣着梦想与激情,在黑暗中努力拼搏,向着荣誉发起冲击。

“我们从去年11月下旬就开始集训,目前队伍里共有13名运动员,其中有5名队员都是去年底刚入队的新队员,大家都全身心投入到训练中,希望能在全国残特奥会上取得好成绩,为内蒙古争光。”内蒙古盲人柔道队耿晓飞教练介绍说。

5名新队员都是15至17岁的青少年,全都是第一次接触柔道项目,此前大多没有任何体育训练经历。耿晓飞坦言,5名新队员的加入,为队伍注入了新鲜血液,也带