

内蒙古
全民健身

运动场

体育公园
“藏”着家门口的烟火乐趣

□本报记者 柴思源

如今,内蒙古各地新建和改造的公园,正在跳出传统绿地景观的单一思路,打破休闲观景与体育健身之间的边界,将草木风光、休憩空间和多元运动场地融为一体,兼顾赏景散心与日常锻炼,覆盖全年龄段群众的运动需求,让居民走出家门,就能找到一处可运动、可休憩、可观景的好去处。遍布各盟市的一座座体育公园,正是生态休闲与全民健身深度融合的生动缩影,持续补齐“健身去哪儿”的民生短板,让草原城市的日常多了运动的活力。

内蒙古在推进全民健身设施建设的进程中,坚持生态优先,按照体育公园建设标准,不盲目大面积硬化场地,而是把球场、健身器械巧妙嵌入绿地林木之间,让运动场景藏在风景里。9月8日,记者走进呼和浩特市赛罕区的敕勒川体育公园,改造之后新增升级足球场、网球场、乒乓球台、羽毛球场,一条2.4公里彩色健身步道蜿蜒穿梭在园区绿植之间,串联起智慧健身区、太极广场、儿童活动场地。

这座公园服务周边20余个社区、超过35万居民,清晨和傍晚总是热闹不息。66岁的市民王桂兰几乎每天清晨都会来到这里,沿着步道缓步慢行,累了就到树荫下的健身器材区拉伸腰腿。“从前想锻炼总取舍,普通公园器材少,专门运动场满眼硬地,景色单调。这里不一样,草木繁茂,空气清新,不用高强度运动,慢慢走一走、活动筋骨,很适合我们老年人长期坚持。”在她眼中,这样松弛自在、贴近自然的环境,才是中老年日常健身最理想的选择。

同在呼和浩特的万和体育公园,由原有仕奇公园提质改造而来,设置1块足球

场、2块篮球场、2块网球场、4片羽毛球场,还有环园健身步道、太极广场与标准轮滑场地,填补了首府室外轮滑场地的空白。周末的万和体育公园里,宝妈张艳陪着孩子在轮滑场地玩耍,孩子自由奔跑释放活力,她就在旁边的户外智能健身区拉伸。“平时家庭琐事占用了全部整块时间,很难专门安排健身,在这里孩子有安全的游玩区域,我可以利用等候的碎片时间活动身体,一举两得。”公园的场地配置充分考虑全年龄段人群,大片花草穿插在场地间隙,弱化了运动场生硬冰冷的观感,让市民实现“可运动、可休闲、可观景”的多元体验。

目前,呼和浩特市实现公共健身设施全覆盖,市区形成“10分钟健身圈”,旗县区、乡镇(街道)、行政村公共健身设施覆盖率达100%,新建4个体育公园、11个拓展类体育公园,人均体育场地面积提升至2.7平方米,全面构建起横向到边、纵向到底的全民健身设施网络。

近年来,包头持续推进公园体育化改造,全市已经完成60座体育主题公园升级,布设1.3万余件健身器材,527公里健身步道串联城市街巷。赛汗塔拉的10公里塑胶步道,沿着草原地貌铺展,在草木之间供市民慢跑徒步;昆河智慧体育公园配备智能健身设施,市民扫码即可记录运动数据,劳动公园、阿尔丁植物园的林间健身路径常年向群众免费开放。在包头一家装备制造企业上班的青年李昊,长期伏案工作,腰背常常紧绷,下班之后约上同事,十几分钟车程就能来到就近的体育公园打球。他说:“整日坐在工位上,回家之后就懒得活动,家门口的体育公园刚好解决这个难题。我们不求竞技比拼,就是结伴出一身汗,释放工作压力,运动结束

之后整个人都舒展很多。”

绿草如茵的健身步道、规格标准的球类运动场、欢声笑语的儿童活动场地……走进坐落于赤峰市巴林右旗大板镇的格斯尔体育公园,随处可见市民休闲健身、竞技运动的身影。“以前大板城区很难找到一处功能齐全的综合健身场地,想打球、散步没有合适去处。自从格斯尔体育公园建成之后,环境优美、场地规范,各类运动设施一应俱全,我们出门就能健身,日常休闲方式丰富了不少。”9月5日,正在公园内锻炼的张玉峰老人告诉记者,自从公园建成之后,他几乎天天都来公园溜达,强身健体、放松心情。

自2024年8月开园运营以来,格斯尔体育公园持续释放全民健身阵地效能,成为巴林右旗各类群众体育赛事的核心举办地。园区先后各级各类赛事活动43场,累计参赛群众超1万人次,日均人流量稳定保持在5000人次以上。体育公园打破了以往群众健身场地稀缺的困境,推动全民健身从口号变成常态化生活方式。

当暮色漫过城市绿地,体育公园便迎来一天之中人气最旺盛的时段。下班的上班族、放学的孩童、忙完家务的居民陆续汇聚于此,这里没有专业赛场紧张激烈的竞技氛围,人们只为卸下疲惫,享受平凡日子里简单纯粹的运动时光。近年来,内蒙古聚焦各族群众多样化健身需求,大力实施全民健身设施补短板工程。截至2025年底,内蒙古体育场地8.48万个,人均体育场地面积3.08平方米,经常参加体育锻炼人数比例达到39.1%,较2022年增长2.4%。一座座体育公园不再只是简单的绿地加健身器材,而是把健康生活嵌入城市肌理,让运动融入烟火日常。

市民在美景中习练太极拳。
牛天甲 摄呼和浩特市市民在体育公园内
进行力量训练。
牛天甲 摄

动闻

内蒙古体育局与呼伦贝尔市
共建女子曲棍球队

为充分发挥呼伦贝尔市曲棍球的传统优势与人才基地作用,加快推进内蒙古曲棍球项目高质量发展,日前,内蒙古体育局与呼伦贝尔市人民政府在呼伦贝尔市举行共建女子曲棍球队签约仪式。

仪式上,内蒙古体育局与呼伦贝尔市人民政府签署《内蒙古女子曲棍球队共建合作协议》。此次签约对提升内蒙古女子曲棍球竞技水平、完善全项目备战体系、传承民族传统体育、促进农牧文旅体商融合发展具有重要意义。双方将以协议落地为抓手,加快队伍组建,抓好集训备战,力争在全国大赛中实现新突破。

(陈文杰)

棒球国手公益课进校园

本报9月15日讯(记者 柴思源)9月14日,2026内蒙古“启明星”进校园暨棒球国手公益课活动走进呼和浩特市第四中学南校区,活动邀请棒球国手走进校园开展公益教学,以专业力量赋能校园体育。

国手教练为同学们系统讲解棒球礼仪、安全常识与基础竞赛规则,现场示范握棒、传球、接球、挥棒等基础技术动作,手把手纠正同学们的动作细节。同学们分组开展实操练习,在奔跑、交接、击打中感受棒球运动的乐趣。与此同时,校内体育教师现场观摩学习,借鉴专业教学方法,为后续校园棒球社团、课后体育活动开展储备教学能力。

本次活动让广大青少年近距离接触国手运动员,发挥榜样示范作用,点燃孩子们参与体育运动的热情,同时,以国手授课带动本土校园师资提升,发掘棒球后备体育苗子。

奔跑少年

鄂尔多斯小将
绿茵场上突围成长

□本报记者 柴思源

2026赛季,全国、自治区各级青少年足球赛场之上,鄂尔多斯少年一次次站上领奖台、闯入淘汰赛,书写着属于内蒙古绿茵少年的亮眼答卷。

自治区“主席杯”校园足球联赛六个组别比拼中,鄂尔多斯队伍拿下5冠1季军,独占赛场鳌头;内蒙古自治区十六运足球赛事里,鄂尔多斯小将斩获4金1银1铜;从全国青少年女子足球民族团结友谊赛的亚军奖杯,到全国“体校杯”的稳定突围,再到达拉特旗第五中学女足挺进全国青少年校园足球四级联赛四强的突破性成绩,一项项扎实的赛场成绩,见证着鄂尔多斯校园足球的强势崛起。这份遍地开花的丰收态势,是当地十余载久久为功、精耕细作,构建全链条培育体系的成果。

绿茵赛场群星闪耀,青年球员人才井喷,这是鄂尔多斯校园足球蓬勃发展的生动缩影。2012年出生的小将黄雅楠是本土培育的标杆球员,自幼与足球结缘,常年不畏严寒刻苦训练,7年累计7000余小时的训练,让她成长为实力出众的前锋。她不仅率队斩获全国八强佳绩,凭借超高传球成功率入选国字号后备人才库,更在中国青少年U14足球联赛中斩获最佳射手。

一人出彩不如全员绽放。近年来,鄂尔多斯优秀青少年足球人才批量涌现,呈现梯队化成长态势。2026年全国校园足球夏令营中,贺孟翔、郝国旭、常浩博、冯少臣四人同时入选全国最佳阵容;2024、2025年,严铂凯连续入选国字号训练营;张竟丹入选中国足球协会组织的2025年“雏凤计划”2010年龄段选拔营……一批年轻球员在各级赛场崭露锋芒,构筑起校园足球的后备人才蓄水池。

人才辈出的底气,源于完善的制度体系保驾护航。立足长远发展,鄂尔多斯先后出台中长期足球发展、校园足球改革等专项方案,2025年成功入选全国青少年足球人才培养改革试点地区。依托试点优势,当地创新搭建“631”一体化培养体系,联动小学、初中、高中分层培养、逐级拔高,10所特色学校推行双轨制管理,畅通青少年足球运动员升学成长通道。目前,全市已有111所全国校园足球特色学校,常态化开设足球课程,让足球运动扎根日常校园。

硬件设施与专业师资,为校园足球发展筑牢双重根基。鄂尔多斯市持续补齐场地短板,累计建成462块足球场、28座足球场。其中,达拉特旗累计投入6亿元完善体育配套,打造体育公园、足球公园、综合运动场馆等,彻底破解青少年踢球场地难题;鄂托克旗34所学校、幼儿园组建足球队,让足球运动广泛普及。同时,鄂尔多斯深耕师资建设,常态化开展教练、裁判专项培训,培育出一批高素质专业人才,4名优秀教练员获得学习机会并顺利完成考核获得亚足联A级教练员等级证书,17名教练员获得亚足联B级教练员等级证书,持续提升校园足球教学训练专业化水平。

多元赛事平台,激活青少年竞技成长活力。鄂尔多斯搭建学段全覆盖、校内外联动的赛事体系,常态化开展班级、校园、旗区级赛事,实现周周有比拼、月月有赛事,年均举办青少年足球赛事500余场。同时积极筹办“亚高原杯”青少年足球邀请赛、沿黄九省区青少年足球邀请赛等高水平对外赛事,搭建交流竞技平台,让本土小将在实战中锤炼本领、增长才干。

从单人突围的高光时刻,到梯队蓬勃生长的全域兴盛,鄂尔多斯校园足球走出了一条本土化、系统化的育人之路。制度铺路、设施兜底,师资赋能、赛事练兵,四大支撑体系相辅相成,让热爱有土壤、成长有通道、成才有平台。

视点

草根足球也热血

□文/图 本报记者 柴思源

传切、突破、铲断、射门……连日来,呼和浩特第十二届业余足球联赛(青年组)赛事火热进行。

本次赛事由呼和浩特市足球运动与社会体育发展中心主办,赛事从8月28日持续至10月。本届业余足球联赛青年组面向广大足球爱好者开放组队参赛。赛事以群众体育为抓手,大力发展社会足球,给本土青年足球爱好者提供展示自我的舞台,不断丰富城市业余体育生活,营造全社会热爱足球、参与健身的浓厚氛围。

体育圈

越野穿山水,老牛湾里见生机

□本报记者 郑学良 实习生 郭春秀

季基本天天满房。”老牛湾村村民白俊生感触颇深。

依托景区发展和赛事引流,他不仅经营水上游船项目,还盘活自家院落开办民宿,年均收入稳步提升,真切尝到了文体旅融合发展的甜头。

近年来,老牛湾村民宿数量已由零星几家发展到30余家,部分村民通过盘活闲置院落经营民宿,年收入达到10余万元。对于当地村民而言,游客的到来,也从“景区的人气”逐渐变成了可以触摸到的收入。

一条赛道,连接的不只是风景

赛事的价值,还在于它改变了人们认识一个地方的方式。

100公里组实际距离96.7公里,累计爬

升、下降均达3580米。赛道,对跑者而言是一场耐力挑战;而对于当地而言,这条赛道更像一条“移动的旅游线路”,把分散在沿线的自然、人文和乡村资源连接起来。跑者在赛道上看到的,是黄河峡谷的地貌、古长城的遗存和村落的生活气息;赛事之外,他们还可以乘船感受黄河峡谷,从水上观察山河形态,走进古村落,品尝当地特色饮食。

赛事把“看什么”变成了“怎么体验”。这也正是“跟着赛事去旅行”所强调的价值,体育赛事不只是一次短暂的人流聚集,更可以成为带动旅游、餐饮、住宿、农产品消费的入口。内蒙古今年公布的重点体育赛事活动名录中,就将老牛湾100公里越野赛纳入“跟着赛事去旅行”赛事项目,推

动赛事与文旅、消费等场景联动。

当“流量”变“留量”,山村才真正热闹起来

一场赛事能够带来多少人,很容易统计;人来了以后留下多少、消费了什么、对当地生活产生了什么影响,则更值得关注。

对于老牛湾这样的景区来说,赛事带来的并不只是比赛当天的热闹。跑者需要住宿,同行者需要游览;比赛结束后,一部分人可能再次来到这里,也可能把老牛湾的经历分享给更多人。由此形成的,是从“赛事流量”到“旅游留量”,再到“消费增量”的传递。

事实上,老牛湾近年来正在探索的,正是让更多游客从“来过”变成“留下”。围绕景区发展,当地持续完善旅游风景道、观景驿站等配套,同时推动民宿、餐饮、农产品等业态融合,让更多村民参与到旅游产业链中。

从这个意义上看,越野赛不只是一段96.7公里的赛道。它一边是奔跑者不断向前的脚步,一边是山村逐渐热闹起来的烟火气。

当越来越多的人因为一场赛事来到老牛湾,再因为老牛湾记住清水河,这场赛事留下的,或许就不只是一个终点成绩和一块奖牌,而是一座县城与外界建立联系的新方式。

比赛现场。

球员场上拼抢。

足球爱好者享受赛场。

9月的老牛湾,白云蓝天,秋高气爽。黄河沿着峡谷蜿蜒而行,明长城静卧山脊。与往常不同的是,这几天,来自全国各地的越野跑者不断涌入这片黄河岸边的山村。

9月12日8时30分,2026中国移动老牛湾黄河大峡谷100公里越野赛发令枪响,800名越野跑爱好者从神牛广场出发。27公里、54公里、100公里,不同距离的赛道,将跑者带入峡谷、村落、长城遗址和黄河之畔。

这也是800名特殊的“游客”——他们不是坐车观景,而是用双脚丈量这片山河。而对于老牛湾来说,这场赛事的意义,也许并不只在终点。

从“跑过一个村”,到“进入一种生活”

越野跑与普通路跑最大的不同,是赛道很难只存在于一条平整的公路上。在老牛湾,山路、沟壑、古村落本身就是赛道的一部分。跑者经过村庄时,看到的不再只是景区里的一个观景点,而是石砌院落、窑洞民居和当地人的日常生活。

赛事,也在悄然改变着游客与乡村之间的关系。

“以前村里游客少,大多路过就走,闲置院子一直空着。这几年赛事越来越多、名气越来越大,游客愿意留下来住、留下来吃,我把自家窑洞院子改造成民宿,旺