

健康正出发 周末动起来



全民健身火热

春暖花开,由呼和浩特市体育局、呼和浩特市体育总会等相关部门牵头主办的“健康正出发·周末动起来”呼和浩特全民健身系列活动正在首府如火如荼地进行。每到周末,各项全民健身赛事纷纷亮相,带动首府健身热潮,为打造健康首府奉献体育之力。

□文/图 呼和浩特晚报记者 许婷

赛事带动青少年运动兴趣

4月9日,“健康正出发·周末动起来”呼和浩特全民健身系列活动2022至2023赛季“滑启100”系列赛(内蒙古站)在我市滨河公园举行。本次比赛共有包括呼和浩特、鄂尔多斯、乌海等地的23支代表队的300余名青少年运动员参加。

对于青少年运动发展来说,“健康正出发·周末动起来”呼和浩特全民健身系列活动主办方精心筹划,从今年年初陆续举办青少年轮滑赛、足球嘉年华等赛事,涉及首府各年龄层的青少年,旨在激发青少年体育潜力,带动青少年注重体育锻炼。“如今,在体教融合发展的过程中,青少年体育活动是体育工作中的一项重点。在中考体质测试的不断改革下,越来越多的青少年注重体育锻炼,为此,我们通过多项目、多比赛来激发青少年对于体育运动的兴趣,以此促进青少年参与体育锻炼,增强体质,以良好的精神面貌投入到学习生活中。”市体总工作人员介绍。

全民健身活动增强市民健身意识

除了青少年,“健康正出发·周末动起来”呼和浩特全民健身系列活动针对其他年龄层的市民也有专门的体育计划安排。4月8日,为倡导全民低碳环保、健康生活的理念,形成运动向上的良好氛围,由呼和浩特市体育总会、市商务局、新城区工信局主办的“健康正出发·周末动起来”绿动青城千人徒步活动在火车东站王府井奥莱·如意小镇正式举行,徒步爱好者及其他参赛选手近千人参加。本次活动通过向全社会招募喜欢徒步、崇尚健康的爱好者,以城市街景为基础,从火车东站王府井奥莱·如意小镇北广场出发,经新华东街、丝绸之路大道、北恒东街、东站前街到达终点,全程约5公里。

此次活动以“惠民、利民、悦民”为主旨,倡导全民绿色出行,加强体育锻炼,养成文明、健康、快乐的生活方式。今年以来,王府井奥莱·如意小镇以推动新经济发展为方向,紧抓消费复苏契机,以“健康正出发·周末动起来”为主题,推出“超级运动惠”王府井奥莱全国大型系列活动,期间将推出打折促销、消费满减、会员

赠送、4V4篮球赛、千人健康徒步行等丰富多彩的活动。开启全民运动季系列赛事打造,形成运动向上的良好氛围。

“参与体育锻炼,我们应注重各年龄层的人群。针对青年和中青年,我们举办了很多全民健身活动,如跑步、健步行等活动。我们将路线设置在具有观赏性的街道、景点、公园等地,既能够让市民在参与中体会首府环境建设,也能让市民参与时吸收城市氧吧的能量。促进市民多多参与,多多感受体育运动带来的良好身心愉快体验。此外,我们还按照体育锻炼的功能性选择了一些群众较为喜欢的项目比赛,比如跳绳比赛、摩托车比赛、街舞比赛等,带领市民寻找相对较为感兴趣的运动项目,长期投入到运动中。而针对老年人群体,我们策划了广场舞等活动,为老年人群搭建一个展示平台,并纳入社会体育指导员,用专业力量带动老年人群参与健身。”市体总秘书长陈宏涛说。

呼和浩特晚报记者还了解到,除了组织系列赛事外,“健康正出发·周末动起来”呼和浩特全民健身系列活动还延伸到了社区、街道,进行国民体质监测、体育知识宣讲、中考体育政策解读、青少年武术展演、青少年搏击展示等,为社区群众营造了浓郁的健身氛围,倡导健康向上的生活态度。

激发老年人运动积极性

除了青少年和全民健身类型的运动外,“健康正出发·周末动起来”呼和浩特全民健身系列活动也不忘针对老年人喜爱的运动。前不久,由呼和浩特市体育局主办,呼和浩特市体育总会、呼和浩特市全民健身中心、呼和浩特市门球协会承办的“2023年健康正出发·周末动起来”全民健身系列活动暨门球交流赛在我市青城公园门球馆举办。活动丰富了社区老年人的体育运动,促进全民健身运动的全面发展。比赛共有16支门球代表队参赛。比赛不仅让老年人切磋了球艺,还锻炼了身体,有利于老年人的身心健康和感情联络,展现了老年人热爱生活、积极向上的精神风貌,更体现出全民健身活动对老年人的重要性。

据悉,“健康正出发·周末动起来”呼和浩特全民健身系列活动在今年还将继续策划许多适于老年人的体育活动,激发老年人的运动乐趣和参与体育运动的积极性,为老年人提供交流平台。

全国速度滑冰青年锦标赛：我区选手狂揽7金

呼和浩特晚报讯(记者 许婷)4月10日,呼和浩特晚报记者从自治区体育局了解到,2022至2023赛季全国速度滑冰青年锦标赛在国家速滑馆(冰丝带)完赛,内蒙古运动员夺得7金3银2铜。

据了解,本次比赛是国内青年速度滑冰最高水平赛事首次在国家速滑馆亮相。赛事从4月6日开始,为期3天,共有全国各地31家单位的167名运动员参与角逐。最终经过激烈争夺,内蒙古选手王梦缘狂揽4金,分别夺得女子乙组1000米、1500米、3000米和总成绩的冠军。内蒙古选手戴文洁在女子乙组1000米、1500米和总成绩的比赛中夺得1银2铜。在男子乙组1000米、1500米、5000米和总成绩的比赛中,内蒙古选手潘宝硕分别获得3金1银。另外,在女子乙组团体追逐的比赛中,由王梦缘、戴文洁、舒雪儿组成的内蒙古自治区竞技体育训练中心代表队获得亚军。

全国单板滑雪坡面障碍技巧冠军赛：我区选手摘银揽铜

呼和浩特晚报讯(记者 许婷)4月10日,呼和浩特晚报记者从自治区体育局了解到,2022至2023赛季全国单板滑雪大跳台和坡面障碍技巧冠军赛于4月2日在吉林省长白山和平滑雪场收官。最终经过激烈争夺,内蒙古运动员夺得1银1铜。

据了解,本次比赛共有来自全国各省市的15支代表队的64名运动员参加,内蒙古派出6名运动员分别参加了成年男子、女子大跳台,青年男子、女子大跳台,成年男子、女子坡面障碍技巧,青年男子、女子坡面障碍技巧共8个项目比赛。最终经过激烈角逐,在青年男子坡面障碍技巧项目上,季子杨获得银牌,倪丙坤获得铜牌。在青年女子大跳台项目中,王梓萌获得第四名,在成年女子大跳台项目上徐添获得第八名。

2022年中国篮球名人堂入堂仪式举行

4月9日,2022年中国篮球名人堂入堂仪式在天津举行,15位“特别致敬人物”、9位举荐入堂人物以及优秀集体——“新中国篮球运动杰出贡献奖(五十杰)”荣膺名人堂成员。

据中国篮协介绍,此次中国篮球名人堂举荐活动由提名、推举和终审三个阶段构成。

9名举荐入堂人物为:穆铁柱、胡卫东、刘玉栋、王治郅(男运动员);宋晓波、丛学娣、郑海霞(女运动员);蒋兴权、许利民(教练员)。

15名“特别致敬人物”为:张伯苓、舒鸿、董守义、宋君复、唐宝堃、牟作云、张子沛、张长禄、余邦基、杨福鹿、程世春、陈文彬、白金申、钱澄海、杨伯镛。

据新华社