

# 内蒙古全民健身

● 运动场

## 新赛季，我们来啦！

□ 本报记者 柴思源

2022-2023 赛季 WCBA 联赛即将于 11 月底在福建福州开赛，目前，内蒙古农信女篮队伍已集结完毕，顺利抵达广东清远，正式开启备赛集训。

新赛季内蒙古农信女篮的队伍阵容有所调整，11 月 10 日，内蒙古农信篮球俱乐部正式官宣了新赛季教练组成员。内蒙古篮球协会主席、内蒙古农信篮球俱乐部董事长孟克·巴特儿担任球队领队。现役国家女篮助理教练李拉提·阿地里江担任内蒙古农信女篮主教练。球队两名助理教练分别为现役国家女篮助理教练贾楠和已经连续两个赛季担任球队助理教练的杨毅。

11 月 10 日，巴特儿在接受记者采访时表示，虽然郑薇专职执教国家队，不再担任内蒙古农信女篮主教练一职，但前两个赛季球队在郑薇的带领下形成了自己的特色，孕育了拼搏进取的内蒙古农信女篮精神，相信在新任主教练带领下，球队会继续发扬优良传统。

正所谓石以砥焉，化钝为利。内蒙古农信女篮每个赛季的征程并非一帆风顺，新赛季亦是如此。巴特儿表示，球队的凝聚力和向心力是克服一切困难的法宝。巴特儿说：“今年球队依然面临这样那样的挑战，甚至比往年还要多。不管遇到什么样的困难，我坚信在新的教练团队带领下，大家会全力以赴去克服。我们的这支队伍是优秀的团队，也是坚韧不拔的团队。姑娘们一定会积极主动做好自己的工作，共同迎接挑战。”

新赛季球队阵容虽然有所变化，但还是以原班人马为主。“这几年郑薇教练给这支球队注入了很多好的东西，我们会继续发扬光大。新的教练组团队会带来更多新的东西，大家也会一步步消化。虽然备战时间比较短，也有新球员加入，但大家都在努



内蒙古农信女篮队员杨舒予。

力适应和融入，也呈现了非常好的训练状态。内蒙古农信女篮的精神永远不变，大家会在这种精神指引下共同前进。”巴特儿说。

巴特儿把比赛比作翻越一座高峰：“球队的每个赛季、每个阶段都像是在一座山一座山地上往上爬。竞技体育有赢有输，最后能取得好成绩是综合因素，哪个环节都不能出问题，才能够爬到山顶。但竞技场上群山座座，今年爬过去了，明年还有更高的山等着我们。希望今年能在全队上下的共同努力下，砥砺前行，爬好眼前的这座山。”

在球员方面，杨舒予正式加盟内蒙古农



内蒙古农信女篮队员李月汝。

信篮球俱乐部，将再度与姐姐杨力维携手，征战新赛季 WCBA 联赛。“其实来到内蒙古农信女篮有新朋友，也有很多熟悉的老朋友，最大的感受就是内蒙古农信女篮是很温暖的。”前不久，杨舒予在接受记者采访时这样说到。

杨舒予 2002 年出生，是中国女篮新生代的优秀代表。杨舒予从小就接触篮球，跟着姐姐杨力维训练，她们是中国篮坛有名的姐妹花。2018 年，杨舒予加入广东队开始



球员们紧张备战中。

了 WCBA 的职业生涯。在去年的东京奥运会上，杨舒予和队友为中国女子三人篮球夺得铜牌，她也凭借轻巧灵动的风格和出色的远投给球迷留下深刻的印象。

杨舒予表示，和姐姐在一个球队，感到十足的安心。“又一次能和姐姐并肩作战，很兴奋，很期待！我们在一起，她就能更实时更快速地在很多细节上给我指导，我们能够互相鼓励和帮助。”

前不久，内蒙古女篮主力黄思静正式续约内蒙古农信篮球俱乐部，她还向记者谈起了新赛季的目标和一路走来的收获。

“我是这支队伍中的老队员，所以在队伍磨合备战的这个阶段，我还是会一如既往地做好自己，同时承担起更多的责任，帮助球队向今年联赛冠军发起冲击！”黄思静坚定地说。

今年 10 月，黄思静跟随中国女篮夺得女篮世界杯亚军，这段经历也成为她职业生涯最难忘的回忆。黄思静说：“世界杯的经历对我整个职业生涯都是有帮助的。当然，我们今年在世界赛场上的表现离不开我们在联赛当中的积累，这些比赛的经历让我能够在篮球这条路上走得更加更远。”

连日来的集训中，巴特儿感觉姑娘们都憋着一股劲儿，也都希望新赛季能有好的表现。他认为，大家有一致的目标这对球队来说至关重要，但比赛有时候也需要一些运气，大家脚踏实地走好每一步，做到问心无愧就好。

● 奔跑少年

## “云端比拼”欢乐多

□ 见习记者 李存霞

连日来，由自治区体育局主办的“奔跑吧·少年”内蒙古儿童青少年主题健身线上活动在网

上掀起运动热潮，来自全区各地的儿童青少年纷纷进行线上运动打卡。

本次活动旨在培养儿童青少年运动健身的好习惯，提升广大儿童青少年的体质水平，我区 3 岁至 18 岁的儿童青少年均可参加。孩子们可以通过线上报名，线上运动打卡参与短视频运动比拼，展示居家锻炼成果。

活动自 10 月 8 日启动以来，已有超过 150 万个儿童青少年体育俱乐部、儿童青少年体育协会及儿童青少年体育特色学校幼儿园参与其中。

内蒙古青蓝青少年艺术体操俱乐部借助此次线上健身活动，以线上科普、教学、指导的形式，为 200 余名热爱艺术体操的青少年学员进行技能辅导、动作矫正，并为参与学员颁发官方获奖证书。俱乐部负责人李黎黎说：“艺术体操兼具观赏性和趣味性，这样的线上活动不仅给孩子们提供了一方交流展示的舞台，也是一次教学普及的好机会。”

内蒙古大众马术协会、自治区生态环境志愿者孵化基地推广支持的“奔跑吧·少年”大众马术主题健身线上活动也受到许多少年儿童的喜爱，70 余位少年走进马术世界，透过一方小小的屏幕徜徉在广博的马文化海洋里。

学员们每天早上准时在微信群里领取学习任务视频，并录制打卡视频。内蒙古大众马术协会特聘讲师、注册教练员为学员们精心录制“马上健康”科普、马文化自然生态科普、马术知识科普和体能锻炼等视频。活动还设置了最佳马术科普奖，让孩子们参与热情爆棚。

在孩子们录制的打卡视频中，他们绘声绘色地讲述着自己学到的马术运动知识，向更多人分享马文化。“通过线上马术学习，我才知道马会通过耳朵来传递情绪，我还知道了养马有这么多的技巧。马的世界很奇妙！”来自呼和浩特市金川学校的学生史博闻说。

在内蒙古大众马术协会会长祁小叶看来，马术不仅能强健体魄，也有助于抵抗抑郁情绪，疗愈人的身心。“未来在线下，我们也会组织这些孩子们到马场亲身感受和体验马术及马文化，把这次线上学到的马术知识运用到实践中，带领引导更多儿童青少年上马习武、下马修文，全面发展。”祁小叶说。

据悉，截至 11 月 12 日，全区儿童青少年线上运动打卡近 50 万人次。

● 快讯

## 包头 10 公里塑胶健身步道建成开放

近日，包头市赛汗塔拉城草原 10 公里塑胶健身步道全面建成，并向社会开放。

据介绍，在自治区体育局的大力支持下，包头市体育局按照市委、市政府安排部署，于 9 月上旬迅速成立健身步道工作专班，积极协调蒙商银行、中国二冶集团等单位，多方筹措资金，制定塑胶健身步道建设实施方案，明确步道建设规格和标准，统筹推进有关旗县区单位实施健身步道建设任务。面对工期和疫情的双重大考，市体育局统筹各施工单位，采取施工人员闭环管理、每日跟进施工进度等措施，保质保量按计划完成了施工任务。

据了解，包头市还将为 30 个既有公园植入体育元素，将其改造升级为体育公园，全市塑胶健身步道将达到 30 公里以上。

(见习记者 李存霞)

## 自治区体科所全力保障运动员体能训练

连日来，自治区体育科学研究所严格按照自治区体育局和属地疫情防控有关要求，在做好疫情防控工作的同时，安排各驻队体能教练和康复师通过多种方式，指导封闭和隔离的运动员进行体能训练。

通过充分利用网络资源，自治区跆拳道队体能教练秉承队员隔离、训练不隔离的理念，以“云训练”的组织形式，进行远程监控、科学训练；自治区橄榄球队所在隔离酒店条件有限，体能教练优化运动员自重训练技术及身体协调性训练，同时通过线上会议及时沟通训练计划和训练要求；保障自治区钢架雪车队的体能教练结合项目特点，训练时在速度训练中加入技术训练环节，同时积极调节疫情期间运动员的心理情绪。

据了解，下一步，自治区体育科学研究所将持续加强科研保障能力，通过多种方式全力配合各项目队教练员，做好运动员体能康复训练工作，增强体能储备，改善运动损伤，不断提升运动员各项身体素质和运动表现。(辛义德)

● 视点

## 完善体育设施暖民心

□ 文/图 本报记者 孟和朝鲁

体育公园、健身步道、笼式足球场……近年来，我区不断加快群众身边的体育设施建设，满足市民多样化的体育健身需求。

目前，内蒙古拥有各类体育场地 58052 个，体育场地面积 5201.85 万平方米，人均体育场地面积 2.16 平方米。全民健身路径 17226 个，全区健身房 1834 个，健身步道 543 个、长度 1199.69 公里，冰雪运动场地 72 个，更为均衡、更高质量的全民健身将更好地融入人们的生活。



多运动，更健康。



公园健身步力足。



骑行锻炼身体棒。

30 岁以前，邬光洁觉得自己成为职业运动员的可能几乎为零。

大学毕业后，理工科出身的邬光洁选择“北漂”，成为了一名日日伏案写代码的程序员。一个想要玩一玩的念头，让她和射箭产生交集，还解锁了人生的新身份。

“当时写代码一坐就是一整天，整个人也处于亚健康状态。我的老公是射箭爱好者，他提议让我和他一起射箭。”邬光洁回忆说。

虽然从小并不擅长运动，但邬光洁觉得射箭好上手，不妨试一试。邬光洁说：“我家附近就有一家射箭俱乐部，一开始每周去会练习两三次。我发现，射箭没有对抗性项目的激烈，对身体素质的要求也没那么高。每次射中靶心还能给人带来很愉悦的体验，我的信心和体能都能得到锻炼。”

搭箭，勾弦，开弓，靠位，瞄准，撒放……伴着一声脆响，黑色的箭顺利上靶，尾羽还带着微微抖动。找到了射箭的乐趣，这样的场景在邬光洁生活中出现的频率高了起来，她也开始尝试在比赛中和不同的射箭爱好者比拼交流。从俱乐部之间的业余交流比赛，到全市的射箭比赛，再到全国的各类积分赛……练习射箭的两三年里，邬光洁在大大小小的比赛中，体尝到了竞技体育的魅力，萌生了成为一名职业运动员的想法。

2018 年，邬光洁注册成为内蒙古射箭队运动员。“内蒙古的射箭项目在全国范围来说起步较早，而且有过非常辉煌的战绩，所以我当时决定来到内蒙古射箭队。”邬光洁说。加入专业运动队后，邬光洁能够接受更加系统科学的训练，在技术和体能上都得到了很

## 邬光洁：从程序员到运动员

□ 本报记者 柴思源



邬光洁参加全国射箭总决赛。(图片由受访者提供)

大提升。邬光洁说：“每年全国都会举办射箭项目的巡回赛、锦标赛等，这些比赛就像是射箭运动员的海选，我们通过参与这些比赛来打积分，积分排名靠前就有机会进入国家队集训。”

2019 年邬光洁获得了代表国家队出战的机会。“当时参加的是 2019 射箭世界杯赛上海站的比赛。对于我这个曾经的体育差生来说，

这是以前想都不敢想的事情！”穿上国家队比赛服装时，邬光洁看着胸前鲜艳的国旗不禁泪目，“第一次穿上带有国旗的服装，心里装满了激动和骄傲！”邬光洁回忆到。虽然第一次参加世界大赛的成绩并不理想，但她深深感受到了作为一名运动员的荣誉感和自豪感。

相对于其他运动，射箭在考验耐力、技术的同时，对运动员的心理素质、专注度有极高

的要求。“射箭运动员之间的技术差距并不大，在比赛中如何把平时训练的水平正常发挥出来，往往是运动员心理素质起着决定性作用。”邬光洁认为，自己和其他运动员相比，体能上不占优势，但心理更加成熟稳定，如果通过扎实的训练弥补短板，发挥优势，就能在成绩上取得突破。

前不久，全国射箭总决赛在浙江湖州落下帷幕。邬光洁为内蒙古队夺得一枚金牌、一枚银牌。她以 702 环获得女子复合弓个人排名赛第一名，并创造该项目全国纪录。在个人淘汰赛中，邬光洁获得女子复合弓个人淘汰赛第二名。

对于创造纪录的成绩，邬光洁在赛前也没有想到。“我上半场发挥其实并不理想。我的目标是打上 700 环，但上半场只打了 347 环，这让下半场比赛的压力倍增。”邬光洁说。射箭比赛选手们拼的就是心态。下半场开始，邬光洁第一组便打出 6 个满环，这让她立刻找到了状态，她说：“当时我就想再稳一点，坚持一下，说不定就能拿到好成绩。”

这场比赛让邬光洁收获了十足的开心和成就感，也让她为接下来的备战训练蓄满能量，她告诉记者：“明年 1 月全国射箭锦标赛（室内）就要打响，所以这段时间我会专心备战这个比赛。”

人生总会遇到许多出其不意的转折，运动让邬光洁跳出眼前的一方屏幕，在无限广阔的赛场找到敢于挑战的自己。邬光洁还为自己定下了另一个目标，“接下来我会全力以赴去拼每一场比赛，争取拿到足够的积分，为自己赢得参加杭州亚运会的机会！”