



备战自治区第七届残特奥会 我市72名队员开展赛前集训



○聋人篮球项目获奖 乌兰察布市残联供图

□本报记者 马佳敏 郝建国

内蒙古自治区第七届残疾人运动会暨特殊奥林匹克运动会开赛在即,乌兰察布市共选派72名残疾人运动员、12名教练员,参与田径、射箭、旱地冰壶等18个竞赛大项的角逐。本次赛事在包头市举办,采用分阶段办赛模式,部分赛事已于7月率先完赛,聋人篮球、田径、射箭等项目将于8月陆续开赛。当前,全体参赛队员正处于赛前冲刺集训阶段,通过系统训练提升竞技状态。本届赛事也是乌兰察布市残疾人体育训练成果的一次集中检验。

分类施训 稳步提升竞技水平

走进乌兰察布市残疾人运动员集训营地,清晨的训练场上训练已经有序展开。指令声、拉弓弦声、跑道上的脚步声交织在一起,构成了集训的日常场景。与普通竞技体育相比,残疾人运动员的动作定型、节奏磨合难度更大,需要通过大量重复练习,逐步弥补身体条件的局限,形成稳定的肌肉记忆。

射箭训练场氛围较为安静,轮椅运动员们端坐于固定位置,反复练习搭弓、拉弦、瞄准、撒放的整套动作。43岁的运动员曹旭清是其中一员,因一场车祸导致行动受限,他曾长期依赖轮椅生活,接

触残疾人射箭项目后,生活有了新的重心。每天重复拉弓、定点瞄准是他的固定训练内容,常年久坐训练加上反复发力,肩背时常酸痛,但他没有因此打乱训练节奏。“射箭比的是心态和稳定性,动作练熟了,赛场上才能少受外界干扰。”曹旭清介绍,经过多年训练,他已多次参加自治区级、国家级赛事。

田径训练区内,23岁的视力障碍运动员李明正和领跑员反复磨合步频。李明是一名中医门诊大夫,为备战本届赛事,他暂时放下工作参与集中集训。早在2018年残运会上,他就曾取得一金一银的成绩,多年来一直坚持练习100米、200米、400米短跑项目。“盲人短跑全程佩戴眼罩,起跑、加速、变向都依靠和领跑员的配合,步幅、节奏的偏差都会影响比赛成绩。”李明说,为了达成步调一致,他和领跑员每天要重复跑数十趟,从口令暗号到步幅大小逐一校准。对于本次比赛,他表示会尽力发挥,争取不留遗憾。

考虑到参赛运动员残疾类型不同、项目差异大、身体素质参差不齐,乌兰察布市残联没有采用统一集训模式,而是制定了差异化的备赛方案。针对体能类项目,教练团队遵循循序渐近原则,逐步提升队员的耐力与爆发力,合理控制训练时长和运动强度,配备防护设备,降低运动损伤风险;针对聋人篮球等集体球



○篮球训练 乌兰察布市残联供图

类项目,教练团队结合听障运动员的沟通特点,采用手势指令、板书演示等方式开展训练,重点提升团队协作能力;特奥项目则兼顾训练与趣味性,在训练中穿插互动环节,关注运动员的身心状态。“很多基础动作,普通运动员练几十遍就能掌握,我们的队员往往需要重复更多次。”带队田径教练表示,残疾人运动员的训练需要更细致的指导,通过反复打磨动作,帮助队员逐步提升竞技水平。

保障跟进 兼顾训练与身心需求

训练之外,后勤保障与日常关怀同步跟进,为队员安心备赛提供支持。乌兰察布市残联统筹协调训练场地、专业器材、无障碍设施与日常食宿,实行24小时值守制度,从三餐搭配、训练补给,到日常起居照料、赛事手续对接,各项事务均有专人负责。食堂根据队员的身体状况搭配餐食,兼顾营养需求和饮食禁忌;宿舍、训练场馆加装了无障碍扶手、防滑坡道,方便轮椅运动员和视力障碍运动员通行。

备赛期间,心理疏导工作同步开展。部分首次参加全区赛事的年轻队员,赛前容易出现紧张情绪。领队、教练和工作人员会在训练间隙和队员交流,引导大家放平心态,把重点放在完成比赛、突破自我上,不必过度看重名次。

集训期间,工作人员为当月过生日的队员举办了集体生日会。没有复杂的仪式,工作人员准备了蛋糕和小礼品,队员们围坐在一起分享甜品、聊天。听障运动员虽听不到歌声,但能通过同伴的表情和手势感受到氛围,用手语互相送上祝福,训练的疲惫也有所缓解。

训练之余,曹旭清会用自学的萨克斯吹奏乐曲,这也是队员们放松的方式之一。一天的训练结束后,悠扬的琴声在营地内响起,队员们在一旁休息聆听,缓解身体的疲劳。“参与训练和集体生活后,整个人状态好了很多,也认识了不少朋友。”曹旭清说,集训不仅是为了参赛,也让他走出了原先封闭的生活状态。

部分项目完赛 取得阶段性成绩

持续的训练和配套保障,让队员们



○乌兰察布市残联为运动员举办集体生日会 本报记者 马佳敏 摄

在已开赛项目中取得了相应成绩。7月16日至19日,聋人篮球、足球、特奥篮球、飞镖、旱地冰壶、中国象棋6个项目率先开赛,乌兰察布市代表队共获得2金、4银、1铜及1个第四名。其中旱地冰壶项目,由武志慧、陈明亮等队员组成的轮椅组首次参加全区赛事,获得金牌;听力组代表队获得银牌。

“旱地冰壶轮椅组的队员大多是第一次参加全区级比赛,能取得这样的成绩,和平时的训练分不开。”乌兰察布市残联组宣部工作人员康俊介绍,旱地冰壶对轮椅运动员的上肢控制力和团队配合要求较高,队员们平时反复练习投壶力度和战术配合,才逐步稳定了发挥。

据了解,剩余42名运动员将于8月21日赴包头市报到,参加田径、乒乓球、羽毛球、跆拳道、盲人柔道、举重、射箭、射击、网球、特奥田径、特奥滚球等12个项目的角逐。目前队员训练状态平稳,心态整体积极,正按照训练计划推进赛前准备,争取在后续赛事中稳定发挥。

康俊表示,下一步乌兰察布市残联将继续深耕残疾人体育事业,挖掘培育优秀残疾人体育人才,推广普及参与度高的残疾人体育项目,常态化开展训练与交流赛事,带动更多残疾人通过体育走出家门、突破自我、实现人生价值。



○飞镖比赛 乌兰察布市残联供图



○青少年都爱长打理摊位

□本报记者 李梦娜

暑期以来,集宁区中心广场夜市人流渐旺,在错落排布的摊位间,多了不少中小学生的身影。他们跟着家长打理摊位、招揽顾客、收银打包,在日常经营中接触社会、体验劳动,让假期多了一份别样的成长收获。

傍晚七点过后,夜市逐渐热闹起来。文创、饮品、小商品等各类摊位前,都能看到孩子们忙碌的样子:有的主动向路过的市民介绍商品,有的低头整理货品,收拾台面,还有的已经能独立完成称重、打包、扫码收款等流程。不少摊主介绍,孩子刚来时大多拘谨害羞,不敢主动招呼顾客,练得多了慢慢放开了胆量,遇上客流高峰也能搭上手,应对顾客的咨询也愈发从容。

13岁的王昊然暑假里常跟着父母在自家饮品摊位帮忙。他坦言,一开始不好意思开口吆喝,见了路人走近就紧张躲闪,练了一段时间后,不仅能主动招揽顾客,还会根据大家喜好推荐饮品。“以前没觉得摆摊辛苦,现在真切体会到父母挣钱不容易,花钱也不像以前那样随意了。”在王昊然看来,夜市实践锻炼了自己的胆量和口才,也学会了怎么和不同的人沟通,这些都是书本上学不到的内容。

9岁的李瑶每晚都会帮姐姐打理饰品摊位,负责介绍款式、收纳零钱。“我喜欢夜市的氛围,能碰到各种各样的人,一点都不觉得累。”李瑶说,这段时间自己变得更开朗了,也慢慢学会了算账、整理货品,做起事来更有条理。

孩子们的变化,家长都看在眼里。王昊然的家长表示,最初让孩子来摊位帮忙,只是想让他少接触电子产品,体验一下劳动生活,没想到收获超出预期。“孩子以前性子浮躁,现在踏实了不少,也更能体谅我们的辛苦。”在他看来,真实的市井生活里,孩子能接触到具体的人和事,沟通能力、应变能力都能得到锻炼,比单纯的说教更有效果。

这些忙碌的小小身影,也成了夜市里的一道风景,得到不少市民的关注与认可。市民张女士说,现在不少孩子平时生活条件好,接触劳动的机会不多,能主动帮家里做事、学着和人打交道,既长见识也能培养吃苦耐劳的意识,很难得。市民刘先生常带家人逛夜市,他表示,夜市不只是消费的地方,也成了孩子接触社会的小窗口,走出舒适区体验劳动,对孩子的成长有积极意义。

暑期是青少年走出校园、拓展视野的时段。这些夜市里的小小摊主,在烟火气里体验劳动、学习沟通,既丰富了假期生活,也在潜移默化中培养了节约、自立的思想意识,为暑期成长留下了一段务实的体验。



○青少年和家一起摆摊

社会 关注

避暑客流带火特色消费 集宁国际皮草城迎夏季客流小高峰

□本报记者 张玥

入夏以来,乌兰察布凉爽的气候吸引不少南方游客自驾前来避暑。随着房车旅居、草原观光等业态升温,集宁国际皮草城也迎来夏季客流小高峰,打破了皮草产品以往集中在秋冬热销的市场规律。

走进集宁国际皮草城,皮衣、皮毛一体、水貂大衣等品类整齐陈列,色系款式丰富。展厅内不时有游客驻足挑选、试穿外套,销售人员在旁介绍面料特点、协助调整尺码。与大众印象里“冬天才买皮草”的消费习惯不同,夏季前来选购的顾客多为外地避暑游客,成为当下的消费主力。

“早就听说乌兰察布皮草有名,这次开房来集宁避暑,特意抽时间过来逛逛。”来自山东的游客王玲玉正在试穿一款十字貂大衣,她表示,这里皮草款式选择多,面料手感细腻,相比家乡门店选择更广、性价比也更高,打算入手一件留到秋冬穿。同行游客也表示,

把草原观光和选购特色服饰结合起来,给避暑行程增添了不少实用性。

据皮草城销售人员介绍,往年皮草销售旺季集中在秋冬季节,近几年随着本地房车露营、避暑旅游热度上升,每年夏季都会有不少外地自驾、房车游客专程前来选购。游客选购时更关注款式设计和皮毛品质,长款连帽貂皮、简约V领大衣、十字貂外套是咨询量较高的款式。为适配游客需求,不少门店也在夏季提前更新款式,兼顾时尚性与实用性,同时做好讲解服务,方便外地游客挑选。

皮草作为典型的秋冬服饰,过去夏季普遍处于销售淡季,客群也以本地消费者为主。近年来,随着乌兰察布避暑文旅品牌影响力扩大,外地游客持续流入,为本地皮草产业打开了新的消费场景;游客将选购皮草纳入避暑行程,既丰富了旅游体验,也让皮草市场在传统



○游客试穿皮草

淡季获得了新的流量支撑。

这种文旅与特色商贸的双向带动,既延伸了避暑旅游的消费链条,也为本地皮草特色产业拓展了客源渠道。随着夏季避暑客流持续释放消费潜力,集宁皮草正逐步成为乌兰察布市文旅消费的特色组成部分,推动产业协同发展。

线下打折线上推货 夏装清仓别只看低价

□本报记者 张国欣

眼下虽仍处伏天,乌兰察布市不少商场、街边服饰店已陆续开启夏装换季清仓模式。与此同时,多家抖音探店账号也扎堆推出服装清仓内容,线下淘货、直播间下单成为不少市民换季选购的热门选择。针对清仓季可能出现的消费陷阱,记者近日走访市场并咨询法律人士,梳理消费注意事项,帮助市民理性选购、依法维权。

记者走访集宁区恩和大街、幸福广场周边等商圈看到,多数服装专柜与街边服饰店都在显眼位置张贴了打折海报,“全场夏装5折起”“换季清仓一件不留”等宣传语随处可见。有门店经营者介绍,每年8月中下旬是夏装清仓的集中时段,通过降价促销快速清理库存、回笼资金,为秋装上新腾出货架。随着折扣力度加大,近期到店选购夏装的市民明显增多,其中基础款T恤、薄款连衣裙、防晒外套等实用性强的款式最受青睐。

除了线下门店,抖音平台上的服装清仓内容近期热度持续走高。不少本地探店博主走进尾货市场、品牌折扣店,通过短视频逐一展示款式、标注价格,还有的直接开启直播带货,平价短袖、应季外套吸引了大量网友关

注。部分博主还推出“直播间专属价”“到店报暗号减钱”等活动,带动线下门店客流增长。“刷到博主推荐的清仓店,下班顺路过去逛了逛,价格确实比旺季便宜不少。”市民李女士表示,自己近期通过抖音探店推荐,先后在两家线下店淘了三件夏装,整体性价比不错,但也有朋友在直播间下单后,发现衣服面料、版型和视频展示有差距,退换货流程比较繁琐。

记者走访中发现,低价促销的背后也存在不少消费隐患。部分清仓夏装款式偏旧、做工粗糙,个别衣物存在走线不齐、轻微色差、面料起球等问题;还有部分门店和直播间在醒目位置标注“特价商品概不退换”,直接将低价商品排除在售后服务之外。此外,有消费者反映,个别商家存在先抬高原价再标注折扣的虚假促销行为,看似折扣力度大,实际售价与日常售价相差不大;部分抖音探店推荐的服饰没有明确标注生产厂家、成分标识,品质难以保障。

针对这类消费问题,记者咨询了执业律师。吕利霞律师表示,特价、清仓、打折商品同样受法律保护,依法享有“三包”售后服务,商家单方面张贴的“概不退换”属于无效格式条款,不具备法律效力。根据《消费者权益保

护法》相关规定,经营者应当保证商品在正常使用情况下具备应有的质量、性能和用途;除非消费者购买前已明确知晓商品存在瑕疵,且该瑕疵不违反法律强制性规定,否则不能以“特价”为由免除自身的质量保障责任。

结合走访中发现的问题,记者也梳理了几条清仓季消费提示。一是按需理性消费,摒弃“越便宜越囤”的心态,结合自身穿搭需求挑选合适款式,避免因低价购入大量闲置衣物造成浪费。二是仔细查验商品品质,线下购买时认真查看衣物的成分标签、生产信息、安全类别,仔细检查是否存在破损、异味、做工瑕疵等问题;通过抖音等线上渠道购买时,尽量选择资质齐全、售后规则明确的商家,提前确认退换货条件,不要仅凭主播口头介绍盲目下单。三是妥善留存消费凭证,购物后保存好购物小票、付款记录、宣传截图、聊天记录等材料,一旦遇到质量问题或消费纠纷,可先与商家协商解决,协商不成可向市场监管部门投诉,依法维护自身合法权益。

同时也提醒相关经营者,应规范自身促销行为,做到明码实价、诚信经营,主动落实售后服务责任,不做虚假宣传、不规避售后义务,共同维护健康有序的服装消费市场环境。

夜市里的「小小摊主」:烟火气中上一堂社会实践课