

# 宝鸡市第十二届运动会闭幕

## 渭滨区代表团获金牌总数第一



市运会田径比赛精彩瞬间

**本报讯** 8月4日上午,宝鸡市第十二届运动会闭幕颁奖仪式举行。渭滨区体育代表团荣获本届市运会金牌总数、团体总分、赛会金牌、赛会总分第一名,金台区、陈仓区体育代表团分获第二名和第三名,眉县获特别贡献奖。

宝鸡高新区、陇县、凤翔区、扶风县获鼓励奖,千阳县、凤县、麟游县、眉县、岐山县和太白县获优秀组织奖,渭滨区、陈仓区、千阳县、岐山县、市体校、市射击射箭中心、西虢文武学校、市击剑协会和陈仓阳光体育馆获组织贡献奖。会上还表彰了张震等16名优秀教练员。

成人组项目金台区、渭滨区、眉县、陈仓区获一等奖,凤翔区、市卫健委、扶风县、宝鸡高新区、麟游县、市教育局、宝钛集团、陇县、太白县和岐山县获二等奖,市公安局、市消防救援支队、市发改委、宝光集团、市水利局、凤县、市审计局和千阳县荣获优秀组织奖。

据了解,本届市运会历时1个多月,共有5438名运动员参加了比赛。市运会是宝鸡市四年一届最高规格的综合体育赛事,本届运动会是宝鸡市有史以来第一次在县区举办,竞赛项目最多、参赛范围最广的运动会。

(刘为深 崔梦麟)

# 宝鸡健儿王钦首次亮相奥运会赛场

## 男子50公里竞走决赛获第21名

**本报讯** 北京时间8月6日凌晨4时30分,东京奥运会男子50公里竞走决赛开赛。宝鸡籍运动员王钦顽强拼搏,完成了艰苦的比赛,最终以3小时59分35秒的成绩,荣获第21名,结束了自己的第一次奥运之旅。

1994年出生于我市金台区的王钦,是宝鸡市体育运动学校培养输送的优秀竞走运动员。他最早练的是中长跑,2010年改练竞走,2011年进入陕西省田径运动管理中心,2015年进入国家竞走队。他刻苦训练,在各类赛事中均斩获优异的成绩。2017年王钦获得全国竞走冠军赛男子成年组20公里竞走决赛冠军,第十三届全运会男子50公里竞走亚军;2018年在雅加达亚运会男子50公里竞走比赛中,王钦为中国亚运军团夺得一枚银牌;2019年在安徽黄山市举行的全国竞走大奖赛暨世锦赛50公里选拔赛中,王钦获得50公里竞走冠军;2019年10月在武汉举行的第七届世界军人运动会上,王钦夺得男子50公里竞走冠军。

男子50公里竞走是田径里最艰苦的项目,考验着人类的极限。加上赛事举办地日本札幌的气温达到30摄氏度,对运动员来说是一个严峻的考验。在这样的天气下,王钦不畏强手,奋力拼搏,完成了比赛。

据了解,3名中国选手参加了当天的男子50公里竞走比赛,最终边通达排名第7,王钦名列第21位,罗亚东排名第28位。

(崔梦麟)

# 国家体育总局调整十四运会部分项目竞赛日程

近日,国家体育总局发布第十四届全国运动会竞赛总日程(2.0版)。根据东京奥运会赛程,以及疫情防控工作需要,国家体育总局调整了部分项目的竞赛日程。

早在6月3日,国家体育总局就曾发布了十四运会竞赛日程1.0版。根据国家疫情防控的要求,运动员在东京奥运会比赛结束后,入境中国需要集中隔离14天。此外,根据《关于进一步做好十四运会和残特奥会新冠疫情防控工作的通知》要求,参加十四运会的各代表团及运动队人员,至少在赴陕前14天要实行集中封闭训练。

这也意味着奥运会归国运动员要经历长达28天的隔离期。

考虑到奥运会赛程安排以及运动员的隔离期,根据最新发布的竞赛日程,击剑项目的比赛由此前的9月4日至10日调整为9月16日至21日举办,羽毛球项目的比赛由9月13日至25日调整为9月5日至7日举办,摔跤项目的比赛由9月10日至13日调整为9月23日至26日举办。此外,花样游泳、皮划艇(激流回旋)等部分开幕式前率先进行的竞技项目比赛日期也做了微调,攀岩项目比赛金牌的产生顺序也有部分改变。

(雪野 屈琳欣)

# 陕西开展112场次应急拉动演练保障全运会

近日,记者从十四运会和残特奥会安保部获悉:为提高十四运会和残特奥会安保人员岗位技能,我省坚持向培训要素质,向训练要战斗力,组织开展了搜爆安检、无人机管控、警犬搜爆等专业培训。各地结合测试赛,逐场次开展全流程安保实战演练。截至目前,围绕十四运会和残特奥会安保工作,全省已开展各类应急拉动演练112场次。

十四运会和残特奥会安保队伍由警察、军队、武警组成,并组织招募了大量志愿者参与安保服务。组委会采取专家授课、案例分析、实战演练等方式,对所有参与安保的人员进行了交通安保、搜爆安检、无人机管控、警犬搜爆等多方面培训。目前,赛会志愿者、社会志愿者的消防安全教育培训工作正在有序推进。

十四运会和残特奥会安保工作还动员了广大群众参与,招募志愿者在场馆内进行安保,在场馆周边发动社区网格员、“红袖章”等社会力量,倡导社区居民之间互相守望。在各赛区,广大居民也积极参与提供线索,对可能危害十四运会和残特奥会安全的人员及时通报。

十四运会和残特奥会组委会安保部负责人表示,下一步将继续组织开展全要素拉动演练,特别是针对交通限流、集结分流等,细化交通流线,反复演练磨合,确保方案预案的科学实效性;持续开展风险隐患排查整治,突出驻地路线、活动现场、场馆周边等,确保各类风险隐患清仓见底;积极主动对接公安部,协调做好空中管制、水下探摸、无人机反制等专业安保工作。

(张江舟)

# 奥运亚军王峥接受记者连线采访时说——

## 备战全运 力争夺冠

本报记者 张丽萍

8月8日,东京奥运会落下帷幕。

在这届奥运会上,宝鸡姑娘王峥在女子链球决赛中,以77米03的个人赛季最佳成绩,夺得一枚银牌,不仅圆了自己的梦想,也实现了陕西田径史上奥运奖牌零的突破!

8月9日,记者连线王峥时,她正在全力备战第十四届全运会。通过交谈,我们感受到,这场夺冠之战,王峥势在必得!

**坚持训练 隔离的日子不松懈**

带着“奥运亚军”的光

环,王峥于8月4日回到了位于北京的投掷国家队训练基地。按照防疫规定,她需要隔离。

“即便是隔离,训练也要一天不落!”王峥话不多,但却字字铿锵有力。她告诉记者,全运会即将举行,为了保持良好的竞技状态,她没给自己留喘息的时间,而是第一时间全力以赴备战。

记者了解到,虽然疫情给原有的备战训练体系和节奏造成了一定的冲击,不过教练结合实际情况,及时调整,制定了新的训练计划。回国之前,王峥的房间里就准备了各种训练器材,隔

离前期,主要进行骑自行车、使用杠铃片和壶铃等器械的训练,恢复并强化体能;隔离后期,就可以进入专项训练阶段了。

**剑指冠军 为梦想拼尽全力**

全运会是国内规格最高、规模最大、竞技水平最高、辐射带动作用最强的综合性运动会。把第十四届全运会办成一届精彩纷呈的体育盛会,是国家赋予陕西的光荣使命,是陕西的庄严承诺。

链球是我省竞技体育的优势项目。王峥作为力争

夺金的重点运动员,即便技压群雄,她也丝毫不敢懈怠。

“在我的运动生涯中,有幸能在家门口参加全国性大型比赛,我一定会拼尽全力!”王峥说,现在每天两个小时的体能训练,就是为后面的专项训练打好基础。隔离结束后,她将前往江苏淮安,教练和队友都在那里等她一起全力备战全运会。

当记者问王峥这届全运会她给自己定了什么样的目标时,王峥只说了两个字:“冠军!”

我们祝福王峥,愿她梦想成真!

# “祝贺王峥取得优异成绩”

## 宝鸡轴承厂领导慰问王峥父母

**本报讯** “祝贺王峥在奥运赛场上取得优异成绩!王峥为国家争了光,为宝鸡争了光,咱们全厂职工为她而骄傲!”8月5日上午,宝鸡轴承厂领导一行六人前往金台区金陵湾社区,向该厂退休职工、东京奥运会女子链球亚军王峥的父母表示祝贺和慰问。

8月3日晚,王峥在东京奥运会女子链球决赛中以77米03的成绩夺得银牌。宝鸡的王峥亲友们守在电视机旁看她比赛,为她能

在奥运会上夺得奖牌而欢呼雀跃。这枚来之不易的奥运奖牌,是王峥个人的首枚奥运奖牌,也是陕西田径史上首枚奥运奖牌。8月5日,宝鸡轴承厂领导为王峥父母的同事来到王峥家里,厂长吴晓军代表工厂向王峥的父母送上了鲜花和慰问金,王峥的父母表示感谢。之后,王峥的父母向大家介绍了王峥的学习、训练以及日常生活等情况。

(王卉 安少波)



王峥父母和厂领导合影

# 全民科学健身——药球锻炼法

(上接7月13日《宝鸡日报》第五版)

**121 药球蹲举**

**动作功能:** 锻炼腿部、上肢肌肉

**动作要领:** 双脚站立,与肩同宽,双手持药球于胸前;腰背挺直,下蹲至大腿与地面平行,双腿用力蹬起站立,同时双手将药球向上推举。

**动作训练:** 每组8-12次,重复2-3组,组间间歇30-90秒。

**注意事项:** 药球重量要适中;避免反向弓背、膝关节内扣。

**122 药球站姿旋转推举**

**动作功能:** 锻炼腿部肌肉力量、提高身体稳定性

**动作要领:** 双脚站立,与肩同宽,双手持药球于胸前;身体右转下蹲将药球移至右膝前侧;身体左转,双腿伸直,右脚尖触地,同时双手将药球向左上方举起,手臂伸直。

**动作训练:** 每侧8-12次,左右交替为一组,重复2-3组,组间间歇30-90秒。

**注意事项:** 药球重量要适中;避免身体晃动、弓背弯腰。

**123 药球俯卧撑**

**动作功能:** 锻炼胸部肌肉、提高身体稳定性

**动作要领:** 俯撑,双脚与肩同宽,右手撑于药球上,左手撑地;屈肘向下至左臂平行地面,再用力将身体推起,手臂伸直,把药球推至另一只手,左右交替完成一次动作。

**动作训练:** 每组8-12次,重复2-3组,组间间歇30-90秒。

**注意事项:** 药球重量要适中;保持肩部稳定,身体挺直。

(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)