

## 体育大拜年 健康向未来 春节前后我市群众健身系列赛事活动丰富多彩

本报讯 记者近日从市体育局获悉,我市将组织举办“体育大拜年”群众健身系列赛事活动,以活跃广大市民春节期间的文化体育生活。

本次比赛地点分别为金台区盛世广场室外篮球场、市行政中心南广场、蟠龙文化公园大台阶、市体育运动学校游泳训练馆、市体育馆及宝鸡荟萃阳光天地购物中心。

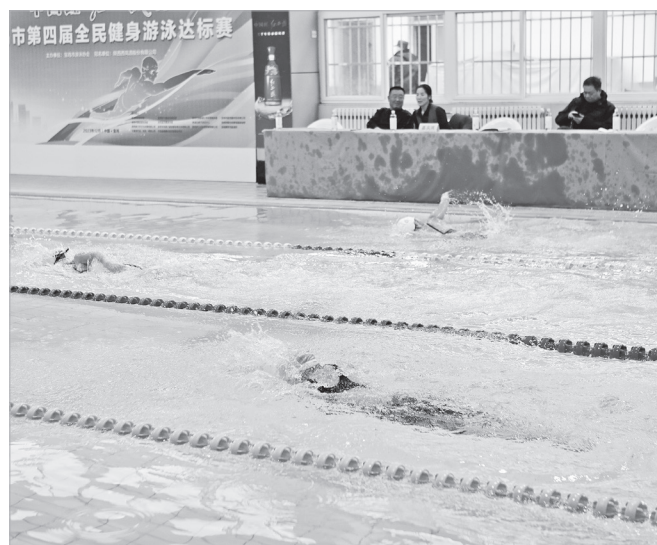
另悉,在龙年春节期间,眉县教体系统组织的全县2024年体育健身大拜年活动也将全面展开。篮球俱乐部超级争霸赛、中式八台球锦标赛、庆新春乒乓球男女混合团体赛、红河谷冰雪世界嘉年华等14项群众体育活动从正月初一到正月十五次第上演,将为广大人民群众欢度佳节献上了一份体育大餐!

## 全国体育事业突出贡献奖揭晓 宝鸡体校一教练获殊荣

本报讯 近日,国家体育总局对2023年全国体育事业突出贡献奖集体和个人进行表彰,全国79个集体、195名个人受表彰,其中宝鸡体校竞走教练倪杰获得全国体育事业突出贡献奖。

倪杰,男,汉族,46岁,现任宝鸡市体育运动学校竞训科科长、竞走教练,执教期间先后为国家竞走队、省竞走队培养输送了王朝朝、王钦、白雪莹等一大批优秀运动员。这些运动员曾获得世界竞走团体锦标赛1金、2银、1铜,亚运会1金、2银,全运会2金、2银,省运会金牌100枚,全国青少年竞走比赛金牌25枚。2018年倪杰被陕西省体育局评为青少年体育工作先进个人,2022年4月被中国田径协会授予国家田径单项高水平后备人才基地优秀教练员称号。

## 市全民健身游泳达标赛落幕 350人达到一级金海豚等级



近日,“中国红 红西凤杯”宝鸡市第四届全民健身游泳达标赛在清姜航空宝成游泳馆落幕。本次比赛面向游泳爱好者和中小學生,分成人精英赛、游泳救生员技能竞赛和中小学组达标赛,来自各县区的10多支代表队400多名运动员参赛。经过为期两天的比赛,最终有350人达到全国游泳锻炼等级标准一级金海豚等级。

## 市户外运动协会换届

本报讯 近日,市户外运动协会召开第四届会员代表大会,来自全市各行各业的98名户外运动协会会员代表参会,并选举产生了第四届理事会理事和监事会监事。

会议听取了上届会长李明绪所作的《宝鸡市户外运动协会第三届理事会工作报告》,审议并通过了《宝鸡市户外运动协会章程》修改草案和《宝鸡市户外运动协会会费收取标准及管理办法》,以无记名投票的形式选举产生了第四届户

(本版稿件除署名外由本报记者巨侃采写)

## 全国自然健美大赛冠军孙琪宇:

# “热爱,让我塑造更好的自己”

本报记者 祝嘉



孙琪宇在镜子前展示肌肉

康熙字典装进书包,当成健身器材,一个人在家锁上门训练。

从13岁开始,在父母的首肯下,孙琪宇跟着父亲辗转市区各个健身房,先是陪父亲练,看父亲练,后来父子俩一起练,成为健身房里人人乐道的一景。“那时,我对健美只有概念,没有科学的、具体的训练和饮食指导,只能在微博、贴吧里获得有限的知识。”孙琪宇说,即

便如此,他依然爱着健美,无论阴晴雨雪,每天雷打不动地泡在健身房,“即使大年三十,我也会把健身房的钥匙要来,把自己关在里面练个痛快。”

日复一日,年复一年,孙琪宇这一练就是十几年。直到2021年,他的肌肉明显增长,但脂肪也随之增长,体重一度增长到135公斤,转氨酶更是比正常值高了几十倍。“健美健

美,既不健康又不美,怎么能称作健美呢?”孙琪宇暗下决心,“既然练健美,就一定要练出名堂。”一个偶然的机会,他收到一位健美前辈的信息,邀请他去厦门参加全国健美比赛。拼了!此后的半年,孙琪宇在训练的同时,不断学习健美知识、改进健美方法,将体重降至90公斤,体脂率也从30%降至8%。最终,他首次参加全国比赛,就获得了组别第四名的好成绩。

首战告捷,一鸣惊人,让孙琪宇信心倍增,他开始以运动员的标准训练自己。对一般人而言,练到肌肉酸就可以停下来了,但对孙琪宇而言,酸才是开始,越酸越要稳住,保持发力框架不变、节奏不变,运动行程不变、轨迹不变。“每次训练,都要练到快拉伤却还没拉伤的临界值,那绝对是对生理和心理的双重考验。”孙琪宇说,这种考验,不是咬咬牙就能坚持的,需要十余年如一日的热爱才能经受住。只有纯粹的热爱,才能让你甘愿这样付出。如果不付出更多,那凭什么塑造更好的自己呢?

怀着这样的信念,孙琪宇在2023年6月获得全国自然健美大赛组别冠军,并在2023年12月获得全国自然健美大赛全场冠军,同时获得WNBF世界自然健美联合会职业卡。2024年,孙琪宇将向着更高的目标出发。

## 我市冰雪运动“火”上央视

鳌山滑雪场日均人流量达到2000至3000人次



本报讯 时值隆冬,宝鸡冰雪运动又一次“火”!近日,央视热门栏目《朝闻天下》以《陕西:冰雪经济带动就业消费两旺》为题,报道了陕西冰雪经济的情况,其中重点报道了宝鸡太白县鳌山滑雪场入冬以来滑雪爱好者及广大中小學生参与冰雪运动的盛况。

该报道说,入冬以来,冰雪运动日渐火热,在陕西,不少游客和滑

雪爱好者纷纷走进滑雪场,体验冰雪运动的乐趣。在报道的画面中,来自宝鸡一所小学的学生们在鳌山滑雪场上,头戴头盔、脚踩雪板学习滑雪技能,虽然很多人是第一次滑雪,但大家参与冰雪运动的热情都很高涨。该滑雪场负责人向央视记者介绍,目前鳌山滑雪场日均人流量达到2000至3000人次,周末及节假日人流量达到5000至8000人次。

据了解,自2016年鳌山滑雪场开园以来,已累计接待游客100多万人次。

## 我市开展冰雪研学实践活动——

# 5000余中小學生乐享冰雪运动



太白县咀头镇初级中学开展冰雪研学实践教育活动

秋干、雪地开轮船等各种雪地娱乐活动。

同日,陇县教育局组织11所学校572名學生赴太

白县鳌山滑雪场,开展陇县中小學生2023—2024年“走上冰雪滑向冬奥”研学实践活动……

据了解,宝鸡教育、体育系

统已连续3年在鳌山滑雪场组织开展全市中小學生冰雪研学实践活动,累计实现3万名中小學生上冰雪目标。

本报讯 今年以来,由市教育局、体育系统主办的全市中小學生冰雪研学实践活动如火如荼地开展。截至1月17日,来自全市各县区18所学校的5048名中小學生来鳌山滑雪场参加了这一活动。

1月13日,宝鸡高新十小的高年级學生走进鳌山滑雪场开展冬季滑雪课实践活动。活动激发了學生们对滑雪运动的热情,纷纷查阅资料了解精彩的冰雪运动,制作小报弘扬冰雪文化。该校五年级學生杨诗琪分享道:“通过这次滑雪课实践活动,我感受到了冰雪运动的魅力,我期待这样的活动继续开展,我要更好掌握滑雪这一技能……”

1月17日,太白县咀头镇初级中学把体育课堂搬到户外雪地,在鳌山滑雪场开展“走进冰天雪地,尽享冰雪魅力”冰雪研学实践教育活动,讓學生在玩中学、学中悟,增强了体质、锻炼了意志。当日下午,该校还举行了轮滑滑雪、雪地荡