

陈仓区周末篮球联赛鸣哨

本报讯 2020 丝绸之路陈仓区第十届“龙翔电器”杯周末篮球联赛近日在众人期待中进行了揭幕战,标志着这项颇具影响力的群众性品牌赛事正式拉开帷幕。

受新冠肺炎疫情影响,今年陈仓区周末篮球联赛一直向后延期。经陈仓区篮球协会积极申请,省上有关部门批准举办此项赛事。日前,陈仓区周末篮球联赛在该区渭河运动公园举行了启动仪式。此后,在组委会做好疫情防控工作的前提下,联赛揭幕战打响了。据了解,32支参赛队将进行共计167场次的比赛,预计今年9月底落幕。

陈仓区周末篮球联赛创办于2011年,已连续举办了九届,由开始只有周末比赛,发展到“天天有比赛,月月有新意”。通过多年运作和推广,这一传统赛事的影响力越来越大,除陈仓区各行各业积极组队参赛外,我市其他一些县区也踊跃组队参加,成为宝鸡市乃至全省群众体育的一项品牌赛事。

本报记者 巨侃



陈仓区周末篮球联赛揭幕战



本报讯 “我要上全运”凤县2020年嘉陵绿道山地自行车骑行活动日前举行(见上图)。来自宝鸡各县区的200多名骑行爱好者在青山绿水间进行比赛,乐享运动激情,感受最美小城魅力。

据了解,本次骑行活动是第十三届古凤州生态民俗文化旅游节活动之一。骑行活动旨在倡导“绿色环保、低碳出行”的理念,唤起市民对健康、科学、文明生活方式的关注,提高自身身体素质。骑行车队从凤县县城出发,最终到达通天河景区,全程50公里。经过激烈角逐,彭子轩、邓少龙分获男子组、女子组冠军。

近年来,凤县坚持把加快体育事业发展、增强人民体质,作为促进全县各项事业协调发展的一项重要内容,先后成功举办了环中国国际公路自行车赛、361°乒超联赛、“铁棋仙迹杯”象棋大赛、欧美职业篮球邀请赛、国家女子篮球精英赛、“美丽乡村”门球赛等体育赛事。同时,积极探索“体育+旅游”融合发展模式,先后举办了穿越秦岭云顶自行车越野赛、摩托车走钢丝穿越灵官峡表演赛、凤凰湖龙舟大赛、羌舞大赛以及推杆比赛等极具特色的体育赛事。

本报记者 巨侃

嘉陵绿道竞技 二百骑手

凤县:



市篮球训练馆:

七旬老人爱健身

四位七旬老人近日在市篮球训练馆打篮球。

市篮球训练馆近期恢复开放后,实行周内每天上午8时到10时两小时免费,其他时间按人次收费的制度,吸引了许多市民尤其是老年篮球爱好者来此锻炼身体。

本报记者 巨侃 摄

41年前的全运会画刊

巨侃

第十四届全国运动会将于2021年在陕西举办,宝鸡承办足球和水球项目的比赛,这让许多宝鸡市民对全运会产生了浓厚的兴趣。在全运会历史上,首次进行火炬接力活动是哪一届?日前,笔者在市民小何收藏的第四届全国运动会画刊《火炬》上找到了答案。

这套《火炬》画刊由第四届全运会宣传部编辑出版,创刊于1979年9月8日,创刊于当年10月1日,共出版了25期,每期4个版面,以全运会彩色短期报合订本的形式,集中展示了我国蓬勃开展的群众体育活动和第四届全运会的盛况。在1979年9月8日的《火炬》创刊号上,报题位置是一把熊熊燃烧的火炬。报题下面一张大幅照片,反映了全运会火炬点燃后火炬手从上海出发的盛况。以下一组图,反映了火炬在全国进行接力传递的情景。创刊号上还配发了著名诗人臧克家为全运会火炬传递写的《火炬》诗。

小何说,1979年7月1日,第四届全

运会“新长征火炬接力活动”在上海拉开帷幕,火炬经嘉兴、南昌、井冈山、遵义、延安、西柏坡等地,最后到达北京,途经15个省市,历时77天,行程25000里。从这套画刊看,全国运动会的火炬接力就始于第四届全运会,此后的历届全运会均保持了火炬接力这一传统。

笔者看到,《火炬》画刊刊登了大量新闻照片和艺术作品。参加第四届全运会的运动员中有一批赫赫有名的人物:“女排两杰”——北京队的4号郎平和四川队的12号张蓉芳,聂卫平(围棋),胡荣华(象棋),容志行(足球),郑晓波(篮球),邹振先(田径),陈肖霞(跳水),栾菊杰(击剑),黄玉斌、马艳红(体操),吴数德、马文广(举重)等,他们都出现在画刊上,可谓“星汉灿烂”。从新闻照片看,郎平还是小姑娘的模样,聂“棋圣”还是小伙子,这些体坛名宿当年很年轻。幽默画连载《篮球



巨人穆铁柱轶事》,用幽默、夸张的笔法,勾画了八一队主力中锋、篮坛巨人穆铁柱在洗浴、乘车、睡觉、出行、串门等生活诸多方面和常人的不同,让人看了忍俊不禁,更加喜欢这名为国争光的篮球巨人。这套画刊真实形象生动地反映了第四届全运会举办时的盛况,展示了运动员的风采,十分珍贵。

渭滨:

检查泳池保安全

近日,渭滨区教育体育局联合市游泳学校先后对龙廷山水游泳馆、宝成游泳馆、桥南动岚健身游泳馆、英达路瑞丽健身游泳馆、高家村游泳馆等5所游泳场馆的安全防范措施、应急预案、救生员数量及达标情况进行了检查,对不符合安全要求的场馆提出限时整改意见,要求各游泳场馆切实



做好疫情防控各项工作,加强安全管理,确保救生员上岗到位,有效预防各类安全事故的发生。(渭宣)

全民科学健身——

瑜伽锻炼法

(上接5月26日《宝鸡日报》第五版)

55

展臂转体

动作功能:提高脊柱灵活性。

动作要领:自然立于垫上,双手侧平举,头、手及上身向右旋转,眼睛看向右手指尖。

动作训练:每侧15~20秒,左右交替为一组,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项:下颌与肩平行。



56

幻椅式

动作功能:锻炼双腿、肩背部肌肉。

动作要领:立于垫上,双手在头顶合十,屈膝下蹲,想象自己坐在一把椅子上,眼睛平视前方。

动作训练:每组30~90秒,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项:避免膝关节超过脚尖。



57

树式

动作功能:锻炼腿部肌肉。

动作要领:立于垫上,抬右腿,屈膝外展,右手抓右脚踝使脚掌踩于左腿内侧根部,脚尖向下;身体稳定后,双手于胸前合十,向头顶上方延伸,眼睛平视前方,双肩下沉。

动作训练:每侧30~90秒,左右交替为一组,重复2~3组,组间间歇30~90秒。

注意事项:髋部稳定。



(未完待续)(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)