

今年百合杯乒乓球赛将有啥看点?

本报记者 巨侃

9月1日上午,“一带一路”陕西宝鸡2020“百合杯”乒乓球联赛新闻发布会在西安举行。据介绍,赛事将于9月30日至10月3日在宝鸡市体育馆举行,参赛运动员有来自国内各乒协、各俱乐部、各有关单位的高水平乒乓球选手,长期参加“百合杯”乒乓球赛事的球队队员,以及全国各地的乒乓球爱好者。

“百合杯”乒乓球赛事创立于2006年,迄今成功举办了36届联赛,浓厚的赛事文化和氛围,吸引了国内外近千支代表队参加,已经成为全国极具影响力的国际化乒乓球赛事。

今年受新冠肺炎疫情影响,“百合杯”延期至下半年举行。那么,这一届比赛有何看点和新举措?“百合杯”15周年历史物件展览是咋回事?就球迷关心的问题,记者采访了“百合杯”乒乓球联赛创始人张宝祥和赛事的推广方。

设置五大环节“立体办赛”

据西安新闻发布会介绍,本届“百合杯”乒乓球赛设置了五个重点环节,分别是开闭幕式、冠军之夜、冠军进社区、百合杯大赛和体育嘉年华。开幕式9月30日上午举行,闭幕式10月3日下午举行。百合杯大赛分为大奖赛组、女子组团体赛、联赛组甲级队、联赛组乙级队。冠军之夜将邀请乒乓球世界冠军与草根选手同场互动,并举行精彩的音乐盛宴。冠军进社区将邀请乒乓球世界冠军走进社区,开展乒乓挑战交流趣味赛活动。体育嘉年华活动内容包括精品旅游线路推介、免费旅游参观体验、文化民俗产品展示、特色美食展销等丰富多彩的项目。

关于今年赛事采取的新举措,赛事推广方、长龙体育集团董事长吉云波表示,

在赛事宣传方面,今年在延续往届媒体传播优势的基础上,侧重社会媒体、自媒体的应用,依托参赛选手、观众以及赛事相关方生产和传播优质的内容,还要加大国际媒体的宣传力度,让陕西通过“百合杯”再次受到世界广泛关注;在赛事内容方面,注重赛事品牌与城市文化的结合,将推出一系列纪念品,策划组织“百合杯”15周年历史物件的收集、文创作品的征集,并组织展示展览,同时举办《“百合杯”之路》大型配乐诗朗诵等活动;在赛事服务保障方面,除做好防疫工作外,还采取在赛事现场增加饮水区,免费向所有选手开放新建成的宝鸡市国民体质监测中心,到现场为选手提供各类贴心服务等措施;在内容创新方面,开幕式将邀请陕西知名歌手周澎到场献唱,还将举办冠军之夜音乐嘉年华活动,打造空前的乒乓狂欢夜。

“冠军之夜”挑战世界冠军

从新闻发布会发布的信息看,本届“百合杯”赛事可谓看点多多:大奖赛、冠军之夜、“百合杯”之路、体育嘉年华、冠军进社区、冠军进校园、摄影大赛、诗词大赛……系列活动让人期待!

“百合杯”乒乓球联赛创始人、华夏集团董事长张宝祥说,在“冠军之夜”活动中,赛事组织者会做一个冠军挑战赛的互动,让市民与世界冠军面对面进行激动人心的挑战赛,这是球迷和世界冠军之间的互动机会。在“冠军之夜”还将做一场体育+文化的活动,将“百合杯”追求卓越的体育精神与华夏集团所倡导的“美好生活家”理念相结合,让体育赛事与企业文化相辅相成。

据张宝祥透露,今年受疫情影响,本届“百合杯”不会有国外选手参赛,但邀请的重量级国手及国内一线球员不少。如果届时和

国内锦标赛时间不冲突,本届“百合杯”邀请的世界冠军张超、侯英超将参加比赛。

首次举办历史物件展览

今年“百合杯”除了比赛,还首次举办“百合杯”15周年历史物件展览。

“15年虽然不长,但回想起来令人兴奋。”张宝祥说,“百合杯”自2006年创办以来,从市级、省级赛事,到国家品牌赛事,城市名片不断升级,对宝鸡乒乓球运动的普及和提高、宝鸡城市知名度与美誉度的提升起到了积极作用。这15年发展的过程有着无数里程碑式的时刻,而见证这些时刻的物件便充满了非凡的意义,从一个奖杯到一个球拍,从一件球衣到一个裁判的打分卡……他认为,所有见证历史的物件都应进入这个展览。目前“百合杯”15周年历史物件正在收集中。

今年是“百合杯”乒乓球大奖赛暨“百合杯”乒乓球联赛进入陕西体育精品赛事序列的第二个年头,我们欣喜地看到,在各方的鼎力支持和相关团队的专业运作下,赛事的组织能力和整体水平有了进一步提升。本届联赛必将成为一场国内顶级的乒乓盛宴,对普及乒乓球运动、推动全民健身产生积极影响,为宣传宝鸡改革发展成果、展示宝鸡人民精神风貌,奋力谱写宝鸡新时代追赶超越新篇章作出贡献!



陈仓小狼队和凤县恒远队比赛现场

2020年陕甲联赛(宝鸡赛区)开幕

揭幕战陈仓小狼队大胜凤县恒远队

本报讯 陕乙硝烟刚散,陕甲又开战。9月5日,球迷翘首以盼的2020年陕西省群众足球甲级联赛(宝鸡赛区)暨宝鸡市第44届足球甲级联赛开赛。揭幕战中,陈仓小狼队7:0大胜凤县恒远队。

陕西省群众足球三级联赛是我省规模最大、参赛人数最多、影响力最广的群众足球赛事,分为陕西省群众足球乙级联赛、甲级联赛、超级联赛三个阶段。2020年陕乙联赛由各县政府主办,宝鸡赛区的陕乙联赛于7月28日在陇县揭开战幕,我市各县区87支参赛队经过一个多月比赛,最终决出13支冠军球队,代表各自县区参加2020年陕甲联赛(宝鸡赛区)。

本次陕甲联赛(宝鸡赛区)由宝鸡市政府主办,市体育局和市足协具体实施,共6轮次31场比赛,每周末进行多场比赛,将在岐山

县、陈仓区和宝鸡高新区的三个足球场完成赛程,预计9月26日结束,产生的一支冠军队将代表宝鸡征战随后举行的2020年陕超联赛。

当日在高新足球场举行了简短的陕甲联赛(宝鸡赛区)开幕式,奏国歌,运动员及裁判员代表宣誓,之后首场陕甲联赛鸣哨开赛,由陈仓小狼队对阵凤县恒远队。在90分钟激战中,小狼全场压制恒远,两次罚点球命中得分,最终以7:0大胜恒远。

当日,陕甲联赛(宝鸡赛区)除揭幕战外,在高新足球场、陈仓凤凰桥足球场、岐山体育场还进行了四场比赛。

本报记者 巨侃

赛事速递

举办义务培训班——

木兰扇舞起来

本报讯 近日,宝鸡市木兰拳专委会在市区渭河公园举办“美丽渭河我们动起来”木兰扇、秧歌培训班(见右图),在4天时间里,义务培训了150多名学员。

为给广大喜爱木兰扇和秧歌的群众提供科学指导,也为将于10月下旬举行的木兰扇、秧歌比赛打下坚实的技术基础,市木兰拳专委会组织了此次培训。培训由尹颜荣和杨秀珍两名教练,分别率领两名技术骨干,对来自各县区的150多名学员进行指导。经过培训,不少学员由不会到会,动作由生硬到优美、大方,取得了比较好的培训效果。

本报记者 巨侃



宝鸡文理学院：两名教授成为业余5段棋手

本报讯 日前,宝鸡文理学院教授茹宗志、任冰心因在群众业余围棋赛中成绩良好,达到业余较高水平棋力,被中国棋院授予业余5段称号,并授权由宝鸡围棋协会为他们颁发了5段荣誉证书。

据了解,围棋在宝鸡文理学院有一定基础,学院教职工组成的队

伍参加了今年的“陈仓杯”围棋赛并获得名次,在今年千阳县举办的“元凝杯”围棋赛及安康、汉中棋友交流赛中 also 取得了不错的成绩。今年7月,该学院一位棋手在一场让子指导赛中曾战胜职业棋手。据悉,我市现有业余5段棋手20多名、业余6段棋手2名。 本报记者 巨侃

健身气功的热心传播者

——记我市国家级社会体育指导员肖爱珍

本报记者 巨侃

缎面练功服的肖爱珍看上去干练、精神,完全不像一位年近七旬的老人。

肖爱珍介绍说,十几年前她从铁路单位退休时,身体状况不好,一直血压低、免疫力较低。为了强身健体,2002年她开始跟人习练太极拳。锻炼了约一年时间,药停了,血压也正常了,她就坚持练。2004年,她被评为三级社会体育指导员,

后来是二级、一级;2016年经国家健身气功、健身舞、柔力球、太极拳等项目全面培训,考核通过,获得国家级社会体育指导员称号。2016年,宝鸡老年体协成立健身气功专委会,由肖爱珍主抓各县区站点培训及比赛组织活动。这些年,她组织基层骨干到省上、全国参加业务培训,每年要下县区举办几次学员培训班,带了很多徒弟。

练健身气功的慢性病人比较多。有

位80多岁的学员,患滑膜炎,大夫建议其坐轮椅,这名学员跟着肖爱珍尝试练健身气功,坚持了好几年,现在身体好了,背着剑到处跑;还有一个学员,来习练点时体重只有80多斤,走路打摆子,经肖爱珍指导,现在不仅体重增加了,走路好了,还到处去旅游。2014年,肖爱珍教宝鸡市中医医院多名哮喘病患者“六字诀”,调理五脏六腑,取得了一定疗效。

作为一名健身气功和太极拳的受益者与传播者,肖爱珍自有一些心得体会:一是不断学习,不断提高自己的技艺。要以“拳”服人,健身气功练得不好,太极拳打得不好,人家也不服你、不跟你学。二是对学员要有爱心,要耐心指导。学员们都是“老小孩”,要“哄”着他们,注重感情的交流。三是要抓好站长队伍。凡大型活动前,先开站长工作会,安排布置任务。大型比赛活动时,要求站长一定要站在队列前面,便于联络和指挥。

今年全民健身活动特别多:有陕西省第二届妇女运动会、渭滨区老年运动会、陕西省站点联赛……肖爱珍表示要继续发挥自己的余热,为普及、传播全民健身运动项目作出自己的贡献。

社会体育指导员风采



肖爱珍(左一)带着学员在晨练

时下习练健身气功诸如八段锦、五禽戏、大雁功的中老年人越来越多。8月29日清晨,记者在市区九龙广场宝鸡健身气功习练点见到了国家级社会体育指导员肖爱珍女士。二十几名学员正跟肖老师习练武当二十八式太极拳,一套拳打完,接着练养生十二式健身气功。留短发、着一身白色

全民科学健身——

弹力带锻炼法

(上接8月11日《宝鸡日报》第五版)

67 弹力带前平举

动作功能: 锻炼肩部肌肉
动作要领: 弹力带穿过两脚脚底,双脚站立,与肩同宽,膝微屈,躯干挺直,双手合十紧握弹力带,直臂下垂置于大腿内侧;双手直臂上拉至与地面平行。

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: 避免耸肩。



68 单腿俯身后拉

动作功能: 提高身体稳定性
动作要领: 弹力带固定于体前,与髌同高;右腿站立,体前屈90度,双手直臂紧握弹力带,置于肩前方,掌心向下,躯干挺直,左腿水平后伸;双手从两侧向后拉;回位还原。

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: 保持身体稳定。



69 单腿站立推拉

动作功能: 锻炼上下肢肌肉,提高身体稳定性
动作要领: 弹力带固定于体前地面;右腿站立,左腿屈膝抬起,至大腿与地面平行,双手合十紧握弹力带于胸口;向前推出,手臂伸直;回位还原。

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: 保持身体稳定。



(未完待续)(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)