

### 十四运会和第八届特奥会宝鸡执委会召开筹备工作推进会要求:

# 倾力打造智慧安全场馆

本报讯 近日,十四运会和第八届特奥会宝鸡执委会组织召开筹备工作推进会。会议要求全力做好筹备工作,倾力打造智慧、安全场馆,把我市筹办的赛事办出特色、办出水平、办出影响。

奥会受到全国人民的普遍关注,所有参与筹备工作的单位和个人要进一步提高政治站位,不断增强工作使命感、紧迫感,以只争朝夕、真抓实干的工作作风和精神状态,全力做好筹备工作。通过举市一致的努力,把我市筹办的赛事办出特色、办出水平、办出影响。

整改提升,加快无障碍设施建设改造,倾力打造智慧、安全场馆,持续推进环境综合整治,积极营造浓厚社会氛围,全面提升竞赛组织水平,不断强化备战训练,继续抓好廉政风险防控,确保高质量完成各项任务。

作部室负责同志作了工作汇报发言。

本报记者 巨侃



## 陕超联赛第9轮: 宝鸡轩苑队 大胜渭南华鑫国际队

11月28日,在陕西省群众足球超级联赛第9轮的一场较量中,宝鸡轩苑集团在眉县文体中心体育场以10:1的大比分战胜渭南华鑫国际队。至此,陕超联赛赛程过半,宝鸡轩苑队以6胜1平2负

的战绩位列积分榜第三位。(巨侃 刘为深)

### 赛事速递

## 宝鸡体校冬训拉开帷幕

本报讯 日前,宝鸡市体育运动学校召开2020-2021年冬训动员大会,会上作了冬训部署,市体育局相关领导宣布2020-2021年冬训开始。

本次冬训为期100多天,冬训效果将关系到我市参加2021年第十七届省运会资格赛的成绩。宝鸡体校负责人在动员大会上要求,教练员要以此次冬训为起点,看清形势,把握大局,带领运动员向各项目冠军和省运会资格赛目标发起



竞走运动员进行冬训

冲刺,努力实现学校发展的新突破。运动员要贯彻“从难、从严、从实战出发,大运动量训练”的训练方针,把握冬训这一重要时机,善于总结经验,力争实现训练量、训练强度和训练密度的有机结合,最大限度地提高训练成绩。

宝鸡体校400余名教练员和运动员参加了动员大会,教练员、运动员代表分别作了表态发言。动员大会结束后,各竞技项目冬训工作随即展开。(巨侃 崔梦麟)



## 球王一路走好

### ——宝鸡球迷热议马拉多纳

本报记者 巨侃

老马的突然辞世,大家感到震惊和惋惜,一些球迷向记者谈了自己心目中的老马。

60后球迷钟德庆担任这场比赛裁判员,他说,他从1986年开始看世界杯,印象最深的就是马拉多纳的“上帝之手”。“那时我们踢球时都愿意穿10号球衣,马拉多纳身上最突出的品质就是上进心 and 爱国精神……”

70后球迷辛健虎和王伟,都是我市一家青训俱乐部的足球教练,两人都是从1990年开始看世界杯,印象中那时的老马开始走下坡路了。他们说,马拉多纳出身贫民家庭,通过踢球改变了人生,他的成功之路很励志,是满满的正能量,值得现在的孩子学习。宝鸡现有10家青训俱乐部,来他们俱乐部训练的孩子年龄都在10岁以内,参加长训的孩子有120人。希望社会各界多关注宝鸡少儿足球的发展,有志之士能尽自己的力量,为孩子们搭建更好的平台。

王新辉是一名80后资深足球爱好者,他说:“球场内,老马踢球踢得好;球场外,

老马性格鲜明,敢爱敢恨。除了高超球技,老马的性格魅力也很受中国球迷的喜欢。他不服输、勇敢向前的意志品质值得我们学习!”

“一个小个子踢球踢得这么好,是我们的榜样!”

宝鸡市球迷协会副会长景朝阳是这次纪念活动的组织者,作为一名老马的铁杆球迷,他收藏有介绍1986年墨西哥世界杯参赛队的《新体育》杂志和一身阿根廷国家队蓝白球衣。他最早现场看的足球赛是1985年在宝鸡老体育场举行的全国足球乙级联赛(宝鸡赛区)。最早看世界杯比赛转播是1986年看墨西哥世界杯的转播,观众席上排山倒海般的人浪,让他印象深刻。谈起宝鸡这几年如火如荼开展的校园足球和社会足球,他说,他小时候宝鸡哪有这么多足球场,现在从市区到蔡家坡的渭河画廊,一路都有。他希望有实力的企业家投入民间联赛中,扶持社会足球进一步发展;希望有更多的青少年投入足球运动中,像马拉多纳一样为国争光。

11月29日,2020年“友泰杯”宝鸡足球联盟联赛在高新足球场进行最后一轮收官之战,在宝鸡狼魂队对阵宝鸡恒星二队的比赛中,宝鸡市球迷协会、宝鸡狼魂队、宝鸡足球联盟等球迷组织举行了一个小型纪念仪式,球场上打出“球王——马拉多纳一路走好!”的横幅向猝然离世的球王致敬,球迷组织代表宣读了一份追念老马的致辞,并和所有队

员一起喊出“马拉多纳一路走好,宝鸡加油”,表达广大足球爱好者对球王的怀念,同时希望宝鸡足球的明天越来越好。

2020年“友泰杯”宝鸡足球联盟联赛,是由球迷组织发起的民间业余性质的足球比赛。队员、裁判员和教练员虽然来自各行各业,但热爱足球这项运动让大家走到了一起。在广大球迷心中,马拉多纳就是足球的象征,对

## 大哥李明绪和他的3万驴友

毛海峰

“受新冠肺炎疫情的影响,今年国庆节期间的户外活动全是小型活动,这几天我手机里的一个个户外活动群活跃得很。”宝鸡市户外运动协会会长李明绪对记者说。

今年66岁的李明绪从1986年开始就当驴友,属于全国最早一批户外玩家。“当时我们经常去野外活动,爬山多,被人笑称为‘地质队’。后来加入的人越来越多,现在宝鸡市已有3万多名户外运动爱好者,都被称为驴友。”

为使驴友们的户外活动更方便,2006年,宝鸡市户外运动协会成立,目前下设110多个俱乐部。“这些俱乐部都由志同道合的人组合在一起,他们都有微信群,我被大家推为会长,加入了很多户外微信群。”

李明绪说起这些驴友如数家珍。“我们3万多驴友,约65%是女同志,年龄从20岁到70岁,其中五六十岁的人最多。职业有产业工人、个体工商户、教师、公务员等,大学生比较少。多数驴友每年户外活动20多次,每次费用100多元。”

“驴友的活动费用都是‘永远的AA制’,这是户外运动生命力强的原因。”李明绪对记者说,“驴友组团户外活动,我们一直坚持‘三不问’原则:不问年龄、不问家庭、不

问单位。年长的称为大哥或大姐,或称网名,我就一直被别人叫大哥。”

户外运动玩的是团队精神,这需要经过专门的培训,其中重要的一项是安全培训。“我们协会主要靠三个方式进行:一是由‘老驴带新驴’,新进来的户外玩家,由一名‘老’人带着玩;二是请专业人士对各俱乐部的骨干进行培训;三是与保险公司合作,为每位驴友户外活动办保险,出1元钱可保4000元意外伤害险。这些方式很有效,这么多年来,我们还没有发生重大安全问题。”

组织起来的驴友们活动能量很大。宝鸡市户外运动协会不仅组织当地的驴友到宝鸡市外活动,还与全国各地驴友交流,举办活动。“有一次我们在宝鸡关山草原举办活动,一下子来了1万多人,不少东南沿海的驴友也赶来参加,这当中,协会的组织协调力特别重要。”

“驴友们通过户外活动获取快乐。”李明绪说,“作为协会会长,我这个大哥就是要为他们做好服务。协会针对不同的天气、不同的活动,会尽量给驴友们提供服务信息。每到双节,我都很忙碌,但看到驴友们在户外安全、快乐地活动,我很满足。”(据新华社)

### 全民科学健身——

# 弹力带锻炼法

(上接9月15日《宝鸡日报》第七版)

## 73 下拉

**动作功能:** 锻炼腰腹部肌肉  
**动作要领:** 弹力带固定于体侧,高于头部,双手合十紧握弹力带,置于右肩斜前方;躯干挺直,向左转体,双手直臂向左斜下方拉,回位还原。

**动作训练:** 每侧8~12次,左右交替为一组,组间间歇30~90秒。

**注意事项:** 躯干转动带动双手下拉,重心在两脚间随躯干转动转移。



## 74 站姿蹲推跳

**动作功能:** 锻炼上下肢肌肉  
**动作要领:** 弹力带固定于体后地面;半蹲,双脚与肩同宽,双手紧握弹力带于肩膀两侧;腿部发力向上跳起,同时手臂伸直向上推拉。

**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:** 避免身体过于向前跳跃。



## 75 侧支撑前推

**动作功能:** 锻炼肩胸部肌肉,提高身体稳定性  
**动作要领:** 弹力带固定于体后地面;侧支撑,右臂屈肘撑地,身体呈一条直线,左手紧握弹力带于胸前;手臂伸直向前推。

**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。

