

中羽协发来感谢信

盛赞宝鸡大赛组织工作

本报讯 日前,中国羽毛球协会向宝鸡市人民政府发来一封热情洋溢的感谢信,盛赞我市于2020年10月承办的全国羽毛球锦标赛,为“推动体育领域复工复产作出了突出贡献”。

在这封感谢信里,中羽协高度评价了我在常态化疫情防控形势下的大赛筹备和组织工作,认为赛事的成功举办,为备战东京奥运会、推动体育领域复工复产作出了突出贡献。尤其是参与赛事组织工作的所有同志,相互协作做了大量卓有成效的工作,为来自全国各地的运动员、教练员、技术官员和工作人员提供了良好的比赛、训练、生活和工作环境,为赛事顺利进行奠定了坚实的基础。其精益求精的工作态度和全心全意的配合精神令人钦佩!最后,中羽协衷心期待再次与宝鸡合作。

2020年10月28日,“威克多杯”2020年全国羽毛球锦标赛在宝鸡开赛,全国26支运动队共609名运动员参赛,这是全国大型比赛恢复国内最高级别的羽毛球赛事。此次赛事举办前后,宝鸡还承办了2020年全国射击冠军赛(手枪项目)、“一带一路”陕西宝鸡2020“百合杯”乒乓球大奖赛暨第37届“百合杯”乒乓球联赛、2020全国U18-U20系列竞走邀请赛(陕西赛区)。宝鸡勇迎四次大考,圆满答卷,提供了常态化疫情防控形势下举办大型体育赛事的“宝鸡经验”。

本报记者 巨侃

十四运足球项目检查组莅宝检查——

我市筹备工作受充分肯定

本报讯 近日,十四运足球项目检查组莅宝检查了我市承办的足球项目比赛筹备工作,并进行业务对接。检查组认为宝鸡工作机构、人员配置、经费保障、工作机制到位,对我市筹备工作给予充分肯定。

十四运足球项目检查组由十四运组委会、中国足球协会、省体育局、省足球运动管理中心负责人组成。检查组实地检查了宝鸡市体育场、宝鸡职业技术学院足球场、陕西中北专修学院足球场、宝成仪表集团足球场的

场馆规格、功能用房、辅助功能设施、兴奋剂检测设施及运行流线工艺。在随后举行的十四运会足球项目宝鸡赛区竞委会业务对接会上,检查组对宝鸡市筹备工作给予充分肯定,并提出进一步整改和完善建议。

十四运(宝鸡赛区)执委会负责人表示,将聚焦组委会提出的意见建议,立即落实到位,同时严密做好宝鸡竞委会和省级各部室之间的对接,通过举办全运会赛事,提升宝鸡知名度。
(刘为深 崔梦麟)



备战十七届省运会资格赛——

宝鸡举摔柔健儿参加省体能大赛

本报讯 为进一步做好十七届省运会资格赛举重、摔跤、柔道项目资格审查工作,给参赛运动员提供一个公平、公开、公正的竞赛环境,日前,陕西省举重摔跤柔道运动管理中心在宝鸡市体育运动学校举办2020年陕西省青少年举重、柔道、国际式摔跤冠军赛(体能大赛)。

受新冠肺炎疫情影响,本次体能大赛分散在各地市进行。举重、摔跤、柔道体能比赛均分为5个项目,依据陕西省举重、摔跤、柔道体能比赛标准动作要求和评分准则组织实施。宝鸡市体校130名举摔柔健儿参加了为期两天的体能比赛(见左图)。

(巨侃 崔梦麟)

陕超联赛第十六轮:

宝鸡轩苑队最后时刻被对手扳平

本报讯 全场领先60多分钟,却在伤停补时的最后时刻被对手扳平比分。1月16日,在陕西省群众足球超级联赛第十六轮的一场关键比赛中,宝鸡轩苑队以2:2的比分与对手咸阳彬州辉龙队战平,未能在主场全取3分。

此前,咸阳队联赛积分比宝鸡队多2分,排名暂居第二,宝鸡队暂居第三。在联赛还剩三轮的情况下,本场比赛事关两队亚军争夺,非常关键。双方首回合较量,宝鸡队曾在客场1:3负于对手,此战必须拿下对手,才能在亚军争夺中赢得先机。比赛进行到第28分钟,宝鸡队利用一次角球机会率先破门,1:0领先。第37分钟,宝鸡队利用左边的路的一次突破传中破门,2:0。上半场比赛快结束时,咸阳队队员突入禁区

后摔倒,获得一粒点球扳回一球,2:1。
下半场咸阳队一直猛扑,并有好几次颇有威胁的进攻。宝鸡队因体力原因,加之多名运动员受伤,陷入苦守。2:1的比分一直持续到伤停补时阶段。补时最后1分钟时,咸阳队获得后场任意球,主罚队员将球吊向禁区,前点队员头球后蹭,包抄队员将球打进。凭借这粒进球,咸阳队顽强地扳平比分。
本周六,陕超联赛进入倒



比赛现场

数第二轮比赛,宝鸡轩苑队将在主场挑战排名暂居联赛榜首的西安高新易联队。
本报记者 巨侃

赛事速递



全民科学健身——

弹力圈锻炼法



(上接 2021年1月5日《宝鸡日报》第四版)

82

弓步半蹲

动作功能:锻炼臀部、腿部肌肉

动作要领:弹力圈套于双侧膝关节上方,双脚分开,与肩同宽;双手叉腰,躯干挺直,右脚向前弓步半蹲,然后右腿收回还原;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:弓步腿膝关节不要超过脚尖。



83

上下台阶

动作功能:锻炼腿部肌肉、踝关节稳定性

动作要领:弹力圈套于双侧膝关节上方;双手叉腰,两脚分开,连续上下台阶。

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

注意事项:躯干挺直。



84

蚌式开合

动作功能:锻炼臀外侧肌肉

动作要领:弹力圈套于两膝关节;身体右侧卧,头枕右臂,左手胸前撑地;双腿并拢,屈髋屈膝;躯干挺直,左膝关节向上打开至最大幅度,保持1~2秒,缓慢还原。

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:保持躯干稳定,双脚并拢。



85

跪撑后踢腿

动作功能:锻炼臀部肌肉

动作要领:弹力圈分别套于右膝下方,左膝上方;跪撑,屈髋屈膝90度,腰背挺直;左侧大腿向上抬起至与地面平行;缓慢还原。

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:保持骨盆稳定,避免身体侧倾、塌腰。



86

臀桥髌外展

动作功能:锻炼臀部肌肉

动作要领:弹力圈套于双膝上方;仰卧垫上,双腿屈膝,与肩同宽,两手放于身体两侧,掌心向下;臀部向上抬起,至躯干与大腿呈一条直线;双膝缓慢向两侧打开到最大幅度,保持1~2秒;缓慢还原。

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。



87

侧支撑弹力圈划船

动作功能:锻炼背部、腰腹部肌肉

动作要领:身体侧支撑成一条直线,右肘屈90度撑地;左手握住弹力圈,另一端固定,上臂贴身向后拉。

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:避免弓背,保持身体稳定。

