

省青少年游泳跳水冠军赛体能大赛(宝鸡赛区)收官—— 百余健儿通过体能测试



宝鸡健儿参加体能测试

本报讯 2月6日,陕西省青少年游泳、跳水冠军赛体能大赛(宝鸡赛区),在宝鸡市体育运动学校(宝鸡市游泳学校)收官。宝鸡106名游泳健儿、20名跳水健儿顺利通过各项测试。

陕西省青少年游泳、跳水冠军赛体能大赛由陕西省体育局主办,陕西省游泳、跳水运动管理中心承办,为期3天。本次大赛受疫情影响,分散在各地市进行。游泳项目分为U15-18组、U11-14组、U10组,进行200米混合泳、400米自由泳测试,体能项目各组别均为10项,包括引体向上、坐位体前屈、立定跳远、1000米/800米跑步、1分钟跳小绳(双摇)等项目。跳水项目设甲、乙、丙、丁组,各组体能测试项目有200米计时跑、慢起空倒立、立定跳远、悬垂举腿、躯干核心力量(仰卧、俯卧)等10项。

本次比赛旨在鼓励运动员发扬科学的“三从一大”(从严、从难、从实战出发,大运动量训练)优良传统,不断推进体能训练创新,打造一支体能充沛、技术精湛、能征善战、作风优良的游泳、跳水队伍。

本报记者 巨侃
又讯 1月31日,陕西省青少年体操冠军赛体能大赛(宝鸡赛区)在宝鸡市体育运动学校体操馆结束。我市22名体操健儿参加了U7、U8两个组别的多项测试,全部顺利过关。
(崔梦麟)

以更高效率更高标准推进筹备工作 十四运会宝鸡执委会办公室近期工作谋划专题会议召开

本报讯 2月7日,十四运会和第八届特奥会宝鸡执委会办公室近期工作谋划专题会议召开。会议指出,执委会办公室要加力加劲、攻坚克难,以更高效率、更高标准推进各项筹备工作,要以“细致、精致、极致”的工作作风,抓好各项筹备工作。

会上,市体育局负责人强调,执委会办公室要聚焦办好十四运会和第八届特奥会这条主线,集中精力全身心投入到筹办工作中,打造一支精干专业高效的工作团队,

做到考虑周全、配合高效、衔接顺畅,形成强大工作合力,取得最佳工作成效。要迅速制定详尽完备的工作方案,任务清单细化到天、责任明确到人,挂图作战、倒排工期,确保各项工作有力有序高效推进,各项工作标准要严、时限要紧、质量要高。全体工作人员要立足岗位,大力发扬创新、一流、务实、高效、担当的工作作风,为办好十四运会和第八届特奥会作出自己的贡献。
(刘为深 崔梦麟)

祝福送给太极拳王子的家人 省武管中心领导慰问我市优秀运动员杨顺洪的家属

本报讯 春节临近,陕西省武术运动管理中心、宝鸡市体育局领导来到眉县,走访慰问我省优秀武术运动员杨顺洪的家属,向他们表达诚挚的问候和新春的祝福(见下图)。

在杨顺洪家里,省武管中心领导送上慰问品和慰问金,并详细了解了运动员家庭生活情况,表示将一如既往地帮助运动员解决家庭困难,让其能够专心训练。运动员的家人感激地说,孩子取得今

天的成绩离不开各级领导的关怀和教练员的辛勤培育,他们会叮嘱孩子不忘初心、刻苦训练。

杨顺洪出生于眉县,从7岁起在原宝鸡少林武术院跟随启蒙教练陈东生进行武术训练,后进入陕西省武术专业队训练。杨顺洪是继吴雅楠之后陕西省武术运动管理中心培养出的新一代太极拳项目领军者,多次获得全国比赛、亚洲锦标赛、世界锦标赛冠军,素有“太极拳王子”之称。
(崔梦麟)



兵头和将尾的角力 ——宝鸡业余棋王邓少常挑战职业棋手令狐嘉骏侧记

本报记者 巨侃

为喜迎牛年春节,近日,宝鸡棋院、高新云庐棋院掀起了多场业余棋手对弈职业棋手的挑战赛,其中我市业余棋王邓少常6段挑战令狐嘉骏职业初段的七番棋大战,被棋迷称为“兵头”和“将尾”的角力,尤其引人注目。

来自宝钛集团的邓少常6段,是我市段位最高的业余棋手。邓少常多次夺得“陈仓杯”冠军,享有“宝鸡棋王”美誉,去年还获得“雍和酒海杯”冠军。

当年和著名国手陈祖德过招的令狐嘉骏,如今已成长为一名大学生,围棋段位为职业初段,他可是在宝鸡围棋环境中成长的两个职业段位棋手之一(另一个是宝钛子弟蔡文驰)。因为成了职业棋手,业余赛事他没法参加,只能下下

指导棋,他觉得挺无趣的。令狐嘉骏的启蒙老师、国家一级裁判杨惠强5段说:“业余的和职业的平下当然没法下,那就下个让两子的七番棋吧,连胜或连输三局升降。”此规则得到邓少常、令狐嘉骏两位棋手同意。

腊月十八,两人正式开启“七番战”中的首番棋。邓少常执黑先落两子,激战中,黑右上角和右边路取得实地,白打入失败。但黑左下角大龙遭屠,损失惨重,白中盘取胜,1:0。

腊月二十一,二番战,邓少常依然执黑。两人各占据两个角,单看棋盘的上半部分旗鼓相当,但下半部分的黑棋大龙难逃生天,形成白棋一只“大眼”杀“无眼”的形势,黑无奈投子认输,2:0。



邓少常(左)与令狐嘉骏在比赛中

腊月二十五,三番战。本局邓少常依然执黑先落两子。本来黑棋已占了三个角,上边角和右边路取得实地,白打入失败。但失之东隅,收之桑榆,职业棋手从来不会白白吃亏的,绞杀中,黑棋右边大龙出现问题,一路奔跑被白棋一路围堵,一直跑到下面三路都造不出两只“眼”,大龙愤死倒是其次,而中腹白阵已然成型。黑棋黯然投子认输,3:0。

截至目前,职业vs业余的

七番棋战至3:0,按规则邓少常连负三局,四番棋开始“让三”了。邓少常现正闭门“修炼”,并不急于出战。而广大棋友在过节期间,将看到更为精彩、激烈的纹枰角力,看两位高手“坐而论道”,真是难得的学习机会!

据悉,春节期间,宝鸡棋院、高新云庐棋院还将进行宝鸡围棋协主席维拓5段对马昭发5段、邓少常6段对孟宪忠5段、维拓5段对任冰心5段的番棋赛。

全民科学健身——

哑铃锻炼法

(上接2月2日《宝鸡日报》第五版)

100 哑铃直立飞鸟

动作功能:锻炼肩部肌肉
动作要领:双手持哑铃于身体两侧,双脚站立,与肩同宽;挺胸收腹,身体直立,肘关节屈至100至120度;双臂同时向两侧举起至上臂与地面平行;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:肘关节角度保持固定,身体保持稳定。



101 哑铃俯身飞鸟

动作功能:锻炼肩部肌肉
动作要领:双手持哑铃,双脚站立,与肩同宽;俯身向下与地面平行,双膝微屈,掌心相对,肘关节屈至100至120度;向两侧平举至上臂与地面平行;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:避免弓背,肘关节角度保持固定,保持身体稳定。



102 哑铃直立单臂颈后臂屈伸

动作功能:锻炼上臂肌肉
动作要领:右手持哑铃,双脚站立,与肩同宽,右臂向上伸直于头的一侧,上臂不动以肘关节为轴,前臂及哑铃缓慢下落至颈后;上臂发力将哑铃上举至最高处;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:上臂尽量贴近耳侧,垂直于地面,保持上臂稳定。



103 哑铃直腿硬拉

动作功能:锻炼臀部、大腿后侧肌肉。
动作要领:双手持哑铃于体侧偏前方,双脚站立,与肩同宽;双膝微屈,哑铃顺着大腿前方下降,俯身,腰背挺直;臀部发力,使身体直立。
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:避免哑铃在俯身过程中触地,动作需缓慢进行。



104 哑铃负重深蹲

动作功能:锻炼下肢肌肉
动作要领:双手持哑铃于体侧,双脚站立,与肩同宽;下蹲至大腿尽量与地面平行;站立还原。
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:保持腰背挺直,躯干稳定,避免膝关节内扣。



105 哑铃负重箭步蹲

动作功能:锻炼腿部肌肉
动作要领:自然站立,双手持哑铃于体侧;右脚前迈一大步,单腿下蹲成箭步;右腿收回还原。
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:身体直立,两脚同时用力。



(未完待续) (本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)