

让百合盛开在西府大地

——第38届“百合杯”乒乓球赛系列活动侧记

本报记者 巨侃

生长在关中平原的百合花,7月开始进入盛花期,花香馥郁,沁人心脾。以此花冠名的第38届“百合杯”乒乓球赛,带着百合花的芬芳来了!

7月9日,“一带一路”陕西2021宝鸡“百合杯”乒乓球大奖赛暨第38届“百合杯”乒乓球联赛在凤翔区体育馆开幕。来自全国20个城市的154支代

队,以美食、美酒、脸谱等地方文化元素交相辉映的表演方式,将凤翔文化淋漓尽致地展现给现场嘉宾和观众。

赛事期间,场馆四周还配套举办凤翔特色产品博览会、“秀出精彩”短视频大赛。凤翔旅游部门还开通了六营民俗村、秦公一号大墓、柳林西凤酒城等观光线路,利用大赛影响力推动全

开展了两项和基层体育密切关联的“百合杯”活动,国球高管和乒乓大咖到岐山县、陈仓区,与当地农民进行了非常有意义的接触。

7月9日,岐山县农民乒乓球协会在县中心小学体育馆揭牌,这是我国第一个农民乒乓球协会,标志着岐山县乒乓球运动迈进了一个崭新的历史起点。

参加这次揭牌仪式的

揭牌后还进行了“圆我冠军梦”乒乓互动活动,由岐山县农民乒乓球爱好者陈长林与世界冠军齐宝香同台竞技。两人是第二次交手。连续参加了38届宝鸡“百合杯”乒乓球比赛的陈长林激动地说,从今天起,岐山农村乒乓球爱好者有了娘家,就有了更多交流的机会。他要保持热爱祖国文化,继续传播国球文化,为农村体育运动发展贡献力量。

世界冠军走进五联村打球

7月9日下午,冒着高温酷暑,国球高管、乒乓大咖一行离开岐山,又来到了陈仓区周原镇五联村,参加该村举办的第三届农民乒乓球争霸赛开幕式。

五联村广场,村民们身着统一的橘黄色运动服,对远道而来的嘉宾表示欢迎。锣鼓喧天,鞭炮齐鸣,那热烈诚挚的欢迎场面让嘉宾们无不动容,纷纷感叹基层群众对体育运动的这份热情!

据五联村村支书介绍,该村群众十分喜爱乒乓球运动。目前,全村有22张球台,组建了3个俱乐部,已成功举办了好几届乒乓球友谊赛,全村男女老少都参与,有的农户家里放两张球台供日常使用,乒乓球运动在五联村蔚然成风,这也极大地推动了全村精神文明建设。

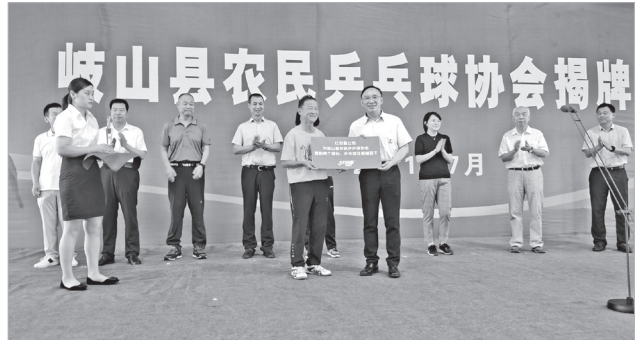
“现在,我们请嘉宾为球员颁奖!”在高高的戏台上,雷军为上届五联村乒乓球争霸赛获奖村民选手颁发奖状;台下,村民们掌声雷动。雷军激动地表示:“我给运动员颁过很多次奖,但这次颁奖最受欢迎,也最有意义!”

热烈的开幕式后,乒乓球世界冠军齐宝香、张超,乒乓球国手刘吉康和五联村村民围着球台,进行了互动。世界冠军对村民的持拍、发球、击球、步伐等技术细节认真指导,广大村民近距离感受到国手高超的球技,对乒乓球运动领悟更深了,更加热爱乒乓球运动了。

办一个赛,活一个城。正像雷军在岐山县农民乒协揭牌仪式上所说:“百合杯”所形成的“蝴蝶效应”正在西府大地悄然扩散。

有国家体育总局乒羽管理中心主任雷军,乒乓球世界冠军、国家乒乓球女队原主教练张燮林,陕西省体育局副局长董利,乒乓球世界冠军、国家乒乓球女队原教练齐宝香。这些乒乓名流和管理者希望岐山县农民乒协成为推动农村体育运动繁荣的“领头羊”,更好地展现新时代农民风采。

岐山县农民乒协目前注册会员有1100多人,“组织成立了、平台搭建了,要延伸些什么呢?”雷军提出一个问题,他希望协会成立后守护根基、守护血脉、守护力量,开拓创新,主动作为,讲好中国农民故事和中国乒乓球故事……



“百合杯”乒乓球赛现场

表队770名乒乓球运动员齐聚雍城,进行为期3天的比赛。八方来宾,以小小银球为纽带,共同编织一个美好的“乒乓梦”。在3个比赛日男子超级组的比赛中,西安怡阳俱乐部、济南鸿雅雄狮队、江苏政通置业有限公司代表队分获冠、亚、季军,历时三天的乒乓盛宴画上了圆满的句号。

“百合杯”首次在区(县)举办

本届“百合杯”乒乓球赛在凤翔举行,这是“百合杯”首次在区(县)举办。宝鸡市乒协主席、“百合杯”创办人张宝祥说:凤翔是陕西历史悠久、文化灿烂的县区之一。此次将“百合杯”的举办地点首次“移师”至凤翔区,正是要以赛事的盛大举行,为该区经济社会发展贡献一份体育力量。

开幕式上嘉宾云集,有国球的掌门人,有我们耳熟能详的国家乒乓球队教练,有乒乓球世界冠军,还有著名田径运动员……当国家体育总局乒羽管理中心主任雷军宣布“百合杯”开幕后,球馆内成为欢乐的海洋。

开幕式结束后,近千名演员进行了名为《千年流光·盛世凤翔》的大型文艺

表演,以美食、美酒、脸谱等地方文化元素交相辉映的表演方式,将凤翔文化淋漓尽致地展现给现场嘉宾和观众。赛事期间,场馆四周还配套举办凤翔特色产品博览会、“秀出精彩”短视频大赛。凤翔旅游部门还开通了六营民俗村、秦公一号大墓、柳林西凤酒城等观光线路,利用大赛影响力推动全

区旅游发展。

全国首个农民乒协揭牌

本届“百合杯”赛期间,

聚焦宝鸡市第十二届运动会



篮球队员展风采

日前,宝鸡市第十二届运动会青少年组篮球比赛在渭滨中学闭幕,渭滨区男队、宝鸡高新区女队分获冠军。本次比赛由渭滨区教体局承办,

共有来自全市9个县区的18支队伍216名运动员参赛。图为宝鸡高新区代表队和凤翔区代表队员在全力争球。(巨侃 惠乐)

网球小将显身手

本报讯 近日,2021年宝鸡市第十二届运动会青少年组网球比赛在高新渭河运动公园网球场上落下帷幕,扶风县代表队获团体总分第一。

本次比赛旨在检验全市青少年网球发展水平,推动青少年网球运动发展,同时也为发现、选拔优秀苗子提供平台。比赛按照年龄性别分为甲组、乙组、丙组,共有来自金台

区、渭滨区、宝鸡高新区、凤翔区、扶风县的111名运动员参赛。经过两天激烈的角逐,扶风县以绝对实力夺得团体总分第一,排在第二位的是渭滨区,第三位是金台区。

本次比赛由宝鸡市体育运动学校承办,该校一直致力于青少年网球运动的推广和普及,是我市网球人才梯队建设的重要力量。 本报记者 巨侃



柔道场上勇争锋

7月11日,为期3天的宝鸡市第十二届运动会青少年组柔道比赛在千阳县体育馆落幕。本次青少年组柔道比赛由千阳县教体局承办,来自8个县区的16支队伍200余名运动员参赛。运动员

们在赛场上团结协作,敢打敢拼,展现了良好的竞技水平。经过激烈角逐,渭滨区、凤翔区、千阳县获得男子团体总分前三名,渭滨区、千阳县、凤翔区获得女子团体总分前三名。(巨侃 崔梦麟)

散打健儿逞英豪

本报讯 近日,宝鸡市第十二届运动会青少年组武术散打比赛在西魏文武学校举行,来自全市7个县区的247名运动员参赛。经过为期3天的比赛,凤翔区、陈仓区、宝鸡高新区代表队分

别获得团体总分前三名。本次比赛不仅参赛人数多,也是近年来裁判级别最高的一届,邀请了世界散打冠军赵旭娜、国家级武术散打裁判苏效坤等多人执裁。 本报记者 巨侃

全民科学健身——泡沫轴和壶铃锻炼法

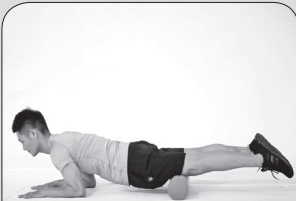
(上接6月1日《宝鸡日报》第六版)

118 泡沫轴 - 大腿前侧肌群

动作功能:放松大腿前侧肌肉
动作要领:俯卧,将泡沫轴置于大腿前侧,双腿伸直,双臂屈肘撑于地面;肩部用力带动身体上下移动,泡沫轴在骨盆至膝关节之间来回滚动。

动作训练:每组8-10次,重复2-3组,组间间歇30-90秒。

注意事项:避免腰部塌陷,动作不宜过快,滚压痛点时避免憋气。



119 壶铃农夫行走

动作功能:提高身体稳定性
动作要领:站立,壶铃置于双脚两侧,下蹲提起壶铃,目视前方;腰背收紧,肩部充分展开,缓慢小步行走,避免壶铃触碰身体且尽量不晃动。

动作训练:每组10-15米,重复2-3组,组间间歇30-90秒。

注意事项:壶铃重量要适中;提放壶铃避免弯腰,避免走得过快。



120 壶铃公文包行走

动作功能:提高身体控制能力
动作要领:下蹲,右手提起壶铃,目视前方;腰背收紧,身体保持直立,缓慢小步行走,避免壶铃触碰身体且尽量不晃动。

动作训练:每侧10-15米,左右交替为一组,重复2-3组,组间间歇30-90秒。

注意事项:壶铃重量要适中;提放壶铃避免弯腰。



(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)