

## “感谢你们为国家培育了好苗子”

### 市体育系统领导节前走访慰问宝鸡籍优秀运动员家属

本报讯 迎新春,送温暖。连日来,受市政府、市体育局委托,市体育运动学校及相关县区体育部门领导,分别前往王崢等10名宝鸡籍优秀运动员家中,向运动员2021年取得优异成绩表示热烈祝贺,提前向他们拜年并送上慰问金和新年祝福。

春节临近,我市体育系统开展走访慰问优秀运动员家属工作。近期,市体育运动学校及相关县区体育部门领导分别走访慰问了宝鸡籍优秀运动员王崢、王钦、倪媛媛、万金玉、冯莎莎、袁海妮、张馨月、王金苗、许祎、杨晓霞的家属。“感谢你们为国家培育了好苗子!”在王崢家中,宝鸡体校领导对王崢的父母说。王崢的父母对领导的慰问表示衷心的感谢,表示将继续支持王崢的体育事业,让她安心训练备战,为家乡争取更多的荣誉。

据了解,2021年,宝鸡籍运动员通过自身的辛勤努力取得了突破性的

成绩,创造了市运动员参加奥运会、十四运会人数最多、取得成绩最好的纪录。其中,田径运动员王崢夺得东京奥运会女子链球亚军、十四运会女子链球冠军;竞走运动员王钦参加了东京奥

运会,夺得十四运会男子50公里竞走第六名;赛艇运动员冯莎莎夺得十四运会女子轻量级双人双桨2000米亚军;拳击运动员袁海妮夺得十四运会拳击女子69公斤级季军。(崔梦麟)



宝鸡体校领导慰问王崢及其父母

## 祝福春联送给体育园丁



本报讯 1月14日,宝鸡市体育运动学校工会举办“我们的节日·春节”义务为教职工送春联活动,将学校书法爱好者书写的80多副春联送给教职工,表达新春祝福。

当日体校职工活动室活动现场,散发着浓浓的文化气息和节日气氛。该校几名书法功底好的老师挥毫泼

墨,书写春联(见上图)。几位学校领导也参与进来,挽起袖子来拟联写对子。他们将书写好的一副副对联晾晒在地上,让大家挑选。一些教职工还“现场定制”,把自己喜欢的对联内容念出来请老师们写。教职工们捧着散发墨香的春联,开心极了!

(崔梦麟 巨侃)

### 宝鸡体校教练李程:

## 带领少儿女足向前冲

本报记者 巨侃



带的是女子足球队。对一名基层教练来说,大赛成绩和输送能力是两项重要的工作考评指标。大赛成绩好理解,输送能力是指每年向省队或上一级训练单位输送的优秀运动员数量,这是考量基层教练员培育水平的一项重要指标。2010年的省运会,李程带队的1994、1995年龄段女足获得陕西省冠军,输送了袁雅萌、赵美佳、刘青等10名运动员到省队。2021年全运会,昔日的宝鸡小姑娘挑了大梁,特别是守门员刘青,接连在关键比赛中扑出几粒点球,助力陕西女足夺得全国第三;陕西U18女足有几名主力队员也是宝鸡女足输送上去的,也靠点球大战勇夺全国第三,而立功的门将正是宝鸡姑娘张馨月。

2019年8月,在李程的建议下,宝鸡体校将女足培育体系向下延伸,组建了一支宝鸡少儿女足队伍。经过

两年多系统训练,现在这批八九岁的孩子在同年龄段女孩子中已难逢对手,只能找男孩子踢。近期由于新冠肺炎疫情,线下停课,李程就上网课继续教孩子们。他说上网课能监督孩子训练,满足孩子的网上表现欲,教学效果挺好的。

“今年8月,宝鸡少儿女足将参加第十七届省运会丙组女足比赛。球队制定的计划是‘保三争二拼一’。2021年球队省资格赛拿了第三,市内的‘博锐联盟杯’拿了第一。输送运动员方面省体校来信想让这支球队整体去试训,只是新冠肺炎疫情影响尚未成行……可以说我们2021年任务完成得不错,今年要再创辉煌!”李程说。

## 展望省运会

## 新年第一期“体彩7星彩周五送手机”活动迎来了幸运儿——宝鸡购彩者喜领华为新款手机



颁奖现场

1月13日下午,市区高新名门体彩店喜气盈门,宝鸡体彩管理站站长将一部华为手机奖牌及1000元奖金分别颁发给购彩者、代销者,现场响起一片掌声。

原来,1月7日晚,中国体育彩票7星彩第22003期开奖,位于宝鸡高新区马营镇的高新名门6113013317实体店一名购彩者喜中7星彩三等奖1注,在中得彩票原有奖金外,还额外中得华为Mate40 5G全网通手机一部。新年第一期“体彩7星彩周五送手机”活动就迎来了幸运儿,博得好彩头。

该店彩票代销者史先生开心地说:“没想到购彩者中奖,自己还能有奖励,真的是喜上加喜!”他表示自己会继续经营好体彩店,按照销售员合规管理要求做好日常销售工作,为购彩者营造舒适的购彩环境,为体彩公益事业能够筹集更多的公益金贡献自己的一份力量!

购彩者杨女士从“体彩7星彩周五送手机”活动首期开始,就坚持采取机选10元的方式进行7星彩投注,每期都不落下。她说参与购彩活动,不仅为自己的生活添了一份乐趣,还可以通过体彩公益平台奉献自己的一份爱心,很有意义。

据了解,体彩7星彩自上市以来,因其投注门槛低,投注方式简单,可用生日号码、车牌号码、手机号码等作为投注号码,深受广大购彩者的喜爱。此次为了感谢广大购彩者长期以来对体彩事业的支持,自7星彩第21130期至22012期(2021年1月25日20:10后开售,1月28日开奖),凡在我省购买的7星彩单张单期10元(含)及以上(多期票不参与)中得周五开奖当期7星彩三等奖的彩票,每张可获赠华为Mate40 5G全网通手机一部。

(巨侃)

## 单板滑雪世界杯拉克斯站落幕——

## 蔡雪桐第七次获世界杯年度总冠军

新华社瑞士拉克斯1月15日电 北京冬奥会前最后一站单板滑雪世界杯15日在瑞士滑雪胜地拉克斯落下帷幕,在U型场地技巧比赛中,中国选手蔡雪桐尽管表现不佳仅名列第七,但依然凭借此前两站比赛的优异成绩,第七次获得该项目的世界杯年度总冠军。

本站比赛是2021-2022赛季U型场地技巧的最后一站世界杯比赛。平昌冬奥会冠军、美国名将克洛伊·金延续了预赛中的良好状态,第一滑就拿到90.25的高分,这一成绩也帮助她拿到本站比赛的冠军。日本选手小野光希和

西班牙老将克拉尔特·卡斯特列特分列二、三位。

三名参加决赛的中国选手蔡雪桐、武绍桐以及刘佳宇在当天的比赛中均出现不同程度的失误,最终在8名决赛中排在最后三位。但由于在此前的两站世界杯比赛中,蔡雪桐获得一金一银,在积分榜上已经遥遥领先,最终她

还是摘得个人第七个单板滑雪U型场地技巧的年度总冠军。

“今天的比赛就是没滑好,失误比较多,自己的身体状态倒没什么问题。”蔡雪桐在赛后表示。接下来她将和队友一起返回国内进行封闭训练,为冬奥会做最终的冲刺准备。

男子方面,两届冬奥会亚军、日本选手平野步梦凭借第一跳的93.25分获得冠军,瑞士本土选手舍雷尔·杨和美国传奇选手肖恩·怀特分获银牌和铜牌。凭借本站比赛的成绩,怀特已经确定获得北京冬奥会的参赛资格。



## 北京冬奥会倒计时

# 17天

### 全民科学健身——

## 步行锻炼法

(上接2021年8月16日《宝鸡日报》第三版)

127

### 大步快走

**动作功能:** 提高心肺功能  
**动作要领:** 挺胸、抬头,步伐迈开,双臂摆起过胸,行走过程中双臂和腿部用力,要有节奏感和频率。  
**动作训练:** 每次1200米,10分钟走完,每天1~2次。  
**注意事项:** 慢走热身几分钟后再加快速走。



128

### 弹步走

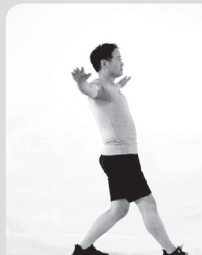
**动作功能:** 矫正脚部用力,提高脚部肌肉弹性,延缓脚弓的退化  
**动作要领:** 每走一步前脚掌主动发力,脚后跟基本不着地或者轻着地,蹬地速度要快,让身体有节奏地弹跳行走。  
**动作训练:** 每次200米,每天1~2次。  
**注意事项:** 步幅不宜过大,脚尖先着地。



129

### 倒步走

**动作功能:** 锻炼大腿和腰背肌肉,提高平衡能力  
**动作要领:** 一腿支撑,一腿屈膝后摆下落,两臂平举配合腿部向后划弧,步幅以两个脚长为宜。  
**动作训练:** 每次600~1000米,每天1~2次。  
**注意事项:** 保持平衡,步速不宜太快。



(本报记者巨侃根据《全民科学健身100招(一)》整理)