

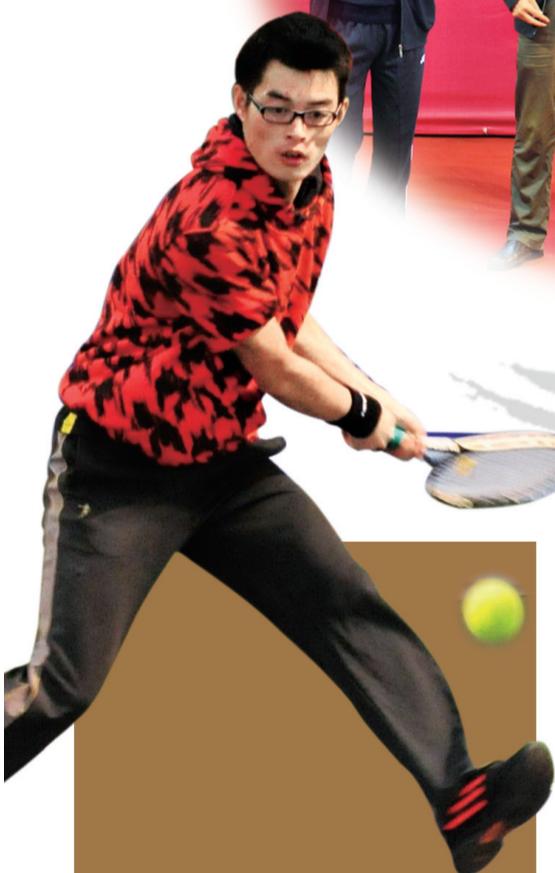
# “口子窖”杯省直机关第二届网球比赛昨日开拍 坚持体育健身 乐享健康生活

## 口子窖杯 省直机关第二届网球



昨日,由安徽省直机关体育联合会主办,安徽省直机关网球协会承办,本报协办的“口子窖”杯省直机关第二届网球比赛,在省体育局球类管理中心网球场开赛。省纪委副书记车建军,省直工委委员、巡视员王志军,省体育局巡视员高维岭,安徽出版集团副总裁、市场星报社社长虞海宁出席开幕式,王志军宣布赛事开幕。经过一天的激烈比拼,男双两个组别的冠军全部产生。今日,将继续展开混双比赛的争夺。

记者 张华玮/文 倪路/图



### 赛事规模较首届翻了一番

虽然天公不作美,一早便开始下雨,但这却无法阻挡网球爱好者们的运动激情。“口子窖”杯省直机关第二届网球比赛,吸引了31个参赛单位,138名参赛运动员,其中男运动员120人,女运动员18人。这样的参赛规模,已经比首届赛事翻了一番。

继承首届比赛的优良传统,本次赛事依然全部采用双打,组别按参赛选手年龄划分,分为男子双打50周岁以上、男子双打50周岁以下、男女混双50周岁以上、男女混双50周岁以下4个组别。这样设置,既考虑到比赛的公平公正,又能依据年龄和体力,对参赛选手

予以保护。

事实上,本次赛事虽为竞技比赛,但奖项设置非常丰富。其举办目的,主要是为了给广大干部职工提供一个交流、健身的平台。赛事现场,你争我夺,场下选手之间嘘寒问暖,其乐融融。

### 安徽业余网球迎来大发展

第二届比赛规模比首届翻了一番,这让省纪委副书记、省直机关网球协会会长车建军非常高兴,他笑着告诉记者:“网球这个运动有其独特的魅力,趣味性、竞技性都很高,适合各个年龄段进行体育锻炼。我们网球协会成立以来,秉承为广大机关干部职工创造交流平台、推进全民健身工作开展的思想,每年举办若干次赛事和活动,会员队伍不断壮大,很好地丰富了大家的业余生活。”

对于今后的工作安排,车建军表示:“明年,我们将把赛事开展得更加丰富多彩,让一些活动更加适宜老同志们的年龄和体质。我们会继续推进队伍建设,并将开展一些基础性的知识培训。总之,希望大家在业余时间过得更有趣,也更健康。”

省体育局巡视员、省网球协会主席高维岭,也对这一年来我省网球事业的发展颇感欣慰:“这就是组织的力量。经过一年多的宣传和引导,如今省直机

关内部,爱好网球运动、参与体育健身的人越来越多。这也为群众体育的开展做了很好的表率 and 示范。”

“近年来,我省业余网球发展十分迅速。目前已有12个市及省直机关成立了协会组织,一些县级单位也在积极推进该项运动的发展。”高维岭向记者介绍,“现在,我们可以说是年年有计划,月月有安排,周周有活动,每年都有众多品牌赛事、公开赛事,并开展了省际、国际交流。”

### 主办方积极推进全民健身

本次赛事主办方为安徽省直机关体育联合会(下称联合会),2011年4月27日成立。为了贯彻执行《全民健身条例》及《全民健身计划》,联合会自成立以来,一直以丰富广大机关干部、职工的业余生活,推动全民健身工作开展为己任,不断补充新鲜血液,扩大队伍,根据干部职工需求创立各个单项协会,开展多

样活动及赛事,吸引大家参与。

在联合会的组织和带动下,“11336省直机关全民健身行动计划”得到了很好的实施。即1个单位1年研究部署1次全民健身工作,每个单位要有1处健身场地;单位职工每周参加3次以上健身活动,每次活动30分钟以上;每个单位每年要自办或参加联合会

举办的体育健身赛事6次以上。

省直机关工会上任主任、省直机关体育联合会秘书长董鑫说:“联合会成立以来,可以说是月月有赛事,有些赛事已经形成品牌,受到干部职工广泛好评。明年,我们会一如既往做好工作,让赛事活动更加丰富精彩,让更多人参与进来,感受健身的快乐。”

### 冬季来临运动健身要科学

立冬已过,天气渐渐转凉。对此,车建军非常贴心地提醒大家:“虽然网球是隔网运动,相对来说对抗性、风险性较低,但还是会对膝盖造成一定的损伤。特别是气温低的情况下,受伤更容易发生。所以,一定要提前做好热身和准备活

动。像参加我们这次比赛的选手,有些年龄偏大,平日里活动又较少,就更要注意,避免在比赛中给自己带来伤害。”

高维岭也向记者表示:“如今早晚的天气较凉,一些喜欢晨练和晚练的朋友,应该适当减少这些时间段的运动

量。如果要进行竞技比赛,一定要做好赛前热身。并且,每次运动也不宜时间过长,否则,不但健身效果没有达到,反而会给身体带来损害。一般来说,每次运动30分钟以上、1个小时左右,就能取得较好的锻炼效果。”

## 第二届网球



联合会 位: 安徽省直机关 市场星报社 比赛时间: 2012年11